

พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น
Mind Empowerment in Authentic Life Value of Adolescent
based on Buddhist Psychology

พรทิพย์ เกศตระกูล¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ กมลาศ ภูวนาธิพงษ์³

Porntip Gadetragoon¹, Siriwat Srikrueadong² and Kamalas Phoowachanathipong³

^{1,2,3}สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author Email: porntipg@gmail.com

Retrieved: January 28, 2023; Revised: April 26, 2023; Accepted: April 28, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพลังใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต และการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น ใช้วิธีวิจัยผสานวิธีขั้นสูงแบบประเมินหลายขั้นตอน โดยระยะที่ 1, 2 และ 5 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป/ท่าน และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 รูป/ท่าน ระยะที่ 3 และ 4 ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต โปรแกรมกิจกรรมพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต และแบบคำถามประชุมสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 454 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคสามเส้า และ QDAT Knowledge วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติบรรยาย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์และสถิติ t-test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และการตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (Lisrel)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. คุณลักษณะของวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต พบว่า มีคุณลักษณะ 4 ประการคือ 1) มีความเห็นที่ถูกต้อง คือ สัมมาทิฐิ 2) ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม 3) มีความสุขในแบบของตน 4) ทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น แนวทางการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ 1) การได้ทำในสิ่งที่ชอบ 2) การฝึกสมาธิ และ 3) การครองสติให้มั่น

2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ที่จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ

2) ปัจจัยเกื้อกูลด้วยปัญญา และ 3) ปัจจัยเสริมภายนอก ผลการตรวจสอบโมเดลพบว่า มีความถูกต้องในเชิงทฤษฎี ความเป็นไปได้ และมีความเหมาะสมในเชิงปฏิบัติ

3. ผลการนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นพบว่า มีความถูกต้องในเชิงทฤษฎี ความเป็นไปได้และความเหมาะสมในเชิงปฏิบัติ การจัดโปรแกรมให้วัยรุ่นได้เรียนรู้จากการมีประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมที่ชอบ และการสะท้อนคิด สามารถช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต เข้าใจความหมายของชีวิต และมีความพึงพอใจในตนเอง

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; พลังใจ; ความเข้มแข็งทางใจ; วัยรุ่น; การเสริมสร้างพลังใจ; คุณค่าแท้ในชีวิต

Abstract

The objectives of this study consisted of 1) to study the components of mind power, authentic life value recognition and mind empowerment for authentic life value of adolescent; 2) to develop a model of mind empowerment for authentic life value of adolescent based on Buddhist psychology; and 3) to present a model of mind empowerment in authentic life value of adolescent based on Buddhist psychology. The study was a mixed methods-the multistage evaluation design in nature, Phase 1, 2 and 5 used qualitative research methods employing in-depth interview to collect data from 17 key informants and connoisseurship from 9 key informants; and Phase 3 and 4 employed quantitative research collecting data from 454 samples and 42 experimental group. Qualitative data were analyzed by a Triangulation technic and QDAT knowledge, and quantitative data were analyzed by descriptive statics, correlation and t-test and the validity of the developed model was examined by LISREL program.

The research results were as follows:

1. Regarding the characteristics of adolescents who recognize authentic life value, it was found that there were 4 characteristics of adolescents who recognize authentic life value including 1) having the right view; 2) living a good life; 3) being happy in one's own way; and 4) having a volunteer spirit. Guidelines for mind empowerment to recognize authentic life value based on Buddhist psychology consisted of 1) being able to do what they like; 2) meditation practice; and 3) mindfulness training.

2. The developed model of mind empowerment in authentic life value of adolescent based on Buddhist psychology revealed that the components of important factors and a causal relationship resulted in the recognition of authentic life value consisted of 1) the attributes of teenagers with mind power; 2) intellectual factors; and 3) external factors

promoting an authentic life value recognition. And the results of model assessment revealed that it was theoretically correct, feasible and appropriate in practice.

3. The results of model assessment revealed that it was theoretically correct, feasible and appropriate in practice. The programs were arranged for adolescents to learn from having direct experiences through activities they like, and their reflection could help adolescents see the authentic value in life in order to understand the meaning of life and self-satisfaction.

Keywords: Buddhist Psychology; Mind Power; Resilience; Adolescent; Mind Empowerment; Authentic life value

บทนำ

สังคมปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางเทคโนโลยี ที่กำลังก้าวไปสู่ Metaverse หรือโลกที่เสมือนจริงแต่ไม่ใช่ของจริง ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดการติดเทคโนโลยีจนฝังแน่นเป็นวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน สิ่งนี้เองที่ทำให้เกิดโรคระบาดแห่งความเหงา และปัญหาโรคซึมเศร้า (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2563) มนุษย์มีความสุขสบายทางกายมากขึ้น แต่กลับมีปัญหาด้านจิตใจสูงขึ้น ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, (2562) ได้กล่าวไว้ว่า สังคมยังพัฒนา แต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา การวิ่งตามกระแสโลกและยึดติดอยู่กับโลกเสมือนจริง ทำให้วัยรุ่นต้องใช้ชีวิตแบบดิ้นรนแข่งขัน เพื่อตอบสนองความต้องการ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง สุดท้ายก่อให้เกิดความท้อแท้ใจ ความเครียด เพราะให้คุณค่ากับสิ่งภายนอกจนไม่เห็นคุณค่าภายในของตน ไม่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง การส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจและสามารถมองเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่หลงยึดติดกับค่านิยมที่ผิดๆ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การมีพลังใจที่เข้มแข็งเป็นส่วนสำคัญ เปรียบเหมือนการมีภูมิคุ้มกันที่ดีที่ช่วยให้วัยรุ่น สามารถปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มองเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีแนวทางการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

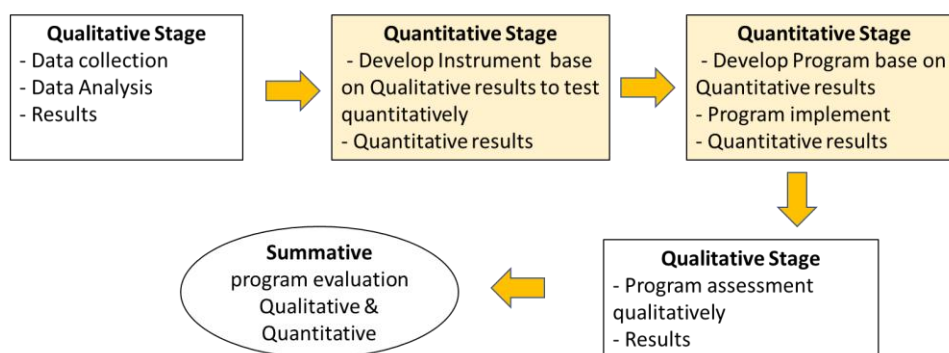
วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพลังใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต และการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น
- 2) เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น
- 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยผสมวิธีขั้นสูง แบบประเมินหลายขั้นตอน (Mixed Methods - The Multistage Evaluation Design) ซึ่งเป็นแบบแผนที่เหมาะสำหรับการศึกษาที่มีหลายขั้นตอน ซึ่งต้องใช้การออกแบบผสมวิธีที่หลากหลาย และมีการแยกการศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้การผสมของวิธีวิจัยพื้นฐาน Convergent Design, Explanatory Sequential Design หรือ Exploratory Sequential Design ใช้กับการศึกษาที่เกี่ยวข้องการประเมินโปรแกรม การประเมินความต้องการ การทดสอบโปรแกรม โดยมีการปรับมาจากวิธีการวิจัยของ Creswell (2018) แสดงได้ดังภาพ

Multistage Evaluation Design



ภาพที่ 1 แสดงวิธีวิจัยแบบประเมินหลายขั้นตอน

(The Multistage Evaluation Design, Adapted From Creswell, 2018)

โดยมีการแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาดOCUMENTARY RESEARCH โดยศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยฉบับภาษาไทย ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เพื่อนำมาพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อให้ได้องค์ประกอบของพลังใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต และการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น นำมาพัฒนารูปแบบเป็นโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น

ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์สมการโครงสร้างเพื่อตรวจสอบความตรงของรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นที่สร้างขึ้น

ระยะที่ 4 การวิจัยเชิงปริมาณ โดยการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น นำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง และทำแบบวัดก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม



ระยะที่ 5 การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ และนำเสนอองค์ความรู้ของรูปแบบพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น

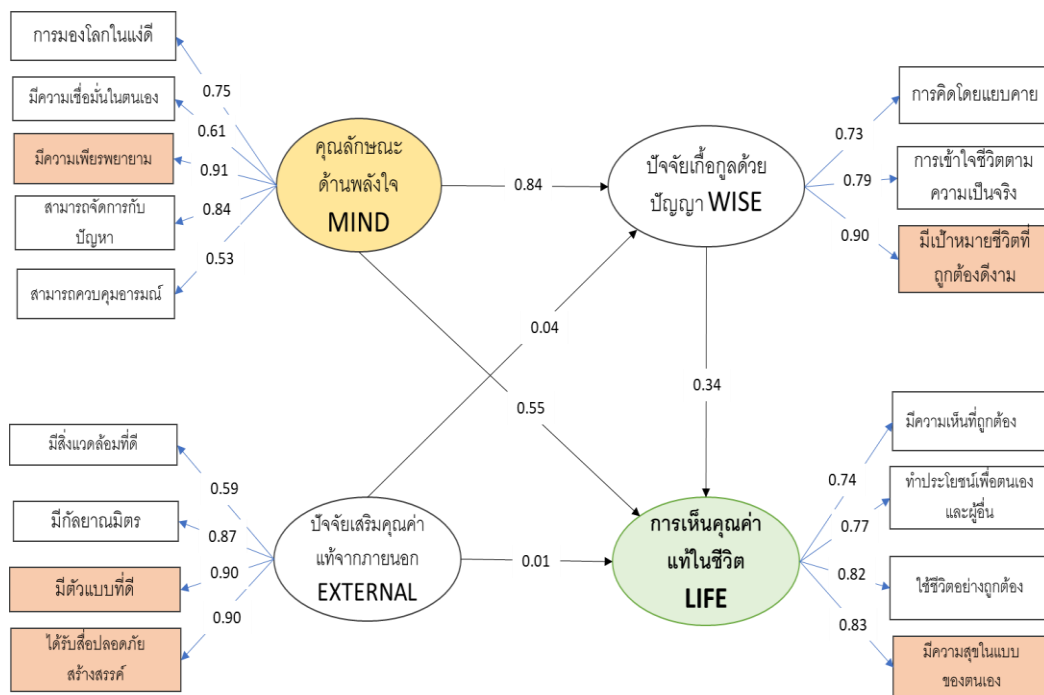
กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาจันทบุรี จังหวัด ศรีสะเกษ จำนวน 454 คน นักเรียนมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลาของโครงการ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) การได้มาของขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Hair และคณะ คือ ขนาด 10 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าหรือจำนวนเส้นทาง (path) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าทั้งหมด 40 พารามิเตอร์ ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือไม่น้อยกว่า 400 คน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ คือ การมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายาม สามารถจัดการปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ ปัจจัยเสริมสร้างคุณค่าแท้จากภายนอก คือ การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีกัลยาณมิตร มีตัวแบบที่ดี ได้สืบทอดภัยและสร้างสรรค์ ปัจจัยก่อคุณภายในด้วยปัญญา คือ การคิดโดยแยบคาย การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม คุณลักษณะของวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คือ มีความเห็นถูกต้อง ใช้ชีวิตถูกต้อง ทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น และมีความสุขในแบบของตน คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ เกิดจากการมีหลักธรรม พละ 5 เสริมด้วย อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยมีปัจจัยเสริมคุณค่าแท้จากภายนอก ได้แก่ พรโตโมสะ และ ปัจจัยก่อคุณภายในด้วยปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ ผสานกับหลักจิตวิทยาเชิงบวก คือการมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ส่งผลให้วัยรุ่นมีพลังใจ ตามหลักจิตวิทยา resilience quotient อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

การตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของการเสริมสร้างพลังใจที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า อิทธิพลของการเสริมสร้างพลังใจที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น มีค่าโคสแควร์เท่ากับ 66.65, องศาอิสระ (DF) เท่ากับ 52, ความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ .083, ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .983, ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .955, และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .02 คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ อธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นได้ร้อยละ 77.50 คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจและปัจจัยก่อคุณด้วยปัญญา อธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นได้ร้อยละ 75.70 เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พบว่า อิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.55 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อิทธิพลทางตรงจากปัจจัยก่อคุณด้วยปัญญา ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.34 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากปัจจัยเสริมภายนอก นอกจากนั้น ปัจจัยก่อคุณ

ด้วยปัญญายังได้รับอิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.84 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพที่ 2 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ผลการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตกับกลุ่มทดลอง 42 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีพลังใจและเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต สูงกว่าก่อนร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผลการวิจัย

1. พลังใจกับการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

จากผลการวิจัย พบว่า พลังใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พลังใจเกิดจากการมีหลักธรรมพละ 5 หรือเรียกว่า กำลัง 5 ประการได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ดังที่ เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Grotberg เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ คือการเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง มีความภูมิใจในตัวเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

หลักธรรม พละ 5 เริ่มต้นที่ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาจะก่อให้เกิดความเพียร หรือวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จึงเกิดเป็นกำลังหรือพลังใจที่พร้อมใช้งาน ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าความเพียรหรือวิริยะ ส่งผลต่อพลังใจสูงที่สุด ผลการทดลองก็เป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต, 2562) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไป ศรัทธาจึงไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรค แสดงให้เห็นว่า ในวัยรุ่นที่ขาดศรัทธา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เราสามารถที่จะหาบุคคลให้เกิดความเพียรเล็ก ๆ ขึ้น ด้วยการนำสิ่งที่ชอบมาเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้น เช่น การให้รางวัลที่ชอบ พุทธพจน์

ที่ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่ Angela Duckworth (2016) ได้กล่าวถึง Grit หรือ พลังของความเพียรว่า พรสวรรค์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จน้อยกว่าความมุ่งมั่นและความอดทน และความเพียรสามารถฝึกฝนได้ ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จได้ จึงต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ วัยรุ่นที่มีพลังใจสูง ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ก็จะมีมองหาหนทางแก้ไขหรือดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้ สามารถพลิกปัญหาให้เป็นโอกาส (กรมสุขภาพจิต, 2563) สามารถพึ่งพาตัวเองได้ และสามารถที่จะแบบอย่างที่ดีและเป็นที่พึ่งของครอบครัว เพื่อนและสังคมได้ด้วย

2. ปัจจัยส่งเสริมการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตให้กับวัยรุ่น สามารถแยกเป็น ปัจจัยภายใน และ ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายในคือปัจจัยที่เกิดจากปัญญา ได้แก่ การคิดโดยแยกคาย การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และการมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง สอดคล้องกับหลักธรรมวินิโสมนสิการ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามเหตุตามผล มองเห็นและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ทิพย์สุตา โกยวาณิช และคณะ (2556) ที่พบว่า ผลการศึกษากลุ่มตามหลักวินิโสมนสิการ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่นเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ก็ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางไปสู่อนาคตที่ชัดเจน ทำให้เกิดพลังที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ดังเช่น ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Martin Seligman (2013) ที่กล่าวว่า การบรรลุเป้าหมายด้วยความมานะ เป็นพลัง เป็นกำลังใจและความสุขในรูปแบบของความนับถือตัวเอง เพราะการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นเหมือนพลังบวกที่ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย การมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่นายแพทย์ ประเวศ วะสี (2551) ได้กล่าวว่าการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นการสร้างพลังใจให้กับตนเอง

ปัจจัยภายนอก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว การอยู่ในสภาพแวดล้อม สภาพสังคมที่ดี มีกัลยาณมิตรที่ดี ไม่ว่าจะเป็น บิดามารดา ครอบครัว เพื่อน คุณครู การมีตัวแบบที่ดี รวมถึงสื่อต่างๆที่วัยรุ่นได้รับ ล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต โดยเฉพาะสื่อ online มีผลต่อชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ผลการวิจัยของ ปริญญา ชะอินวงศ์ (2563) ที่พบว่า การที่วัยรุ่นถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่งผลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง เป็นตัวอย่างที่แสดง ให้เห็นผลของสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่ชัดเจน สอดคล้องกับหลักธรรม ปรัตติยสัจ ที่แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน ฟังคำบอกเล่าของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าไปผูกพันกับสังคม มองหาบุคคลเป็นที่ยึดเหนี่ยว และต้องการตำแหน่งทางสังคมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erickson เช่นเดียวกับการศึกษาของ Grotberg (2005) เกี่ยวกับลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ปัจจัยภายนอก คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุน คอยช่วยเหลือ เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดพลังใจ สอดคล้องกับ Coopersmith (1981) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดูแลสนับสนุนจากครอบครัว มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นเป็น

ช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญามาก การได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต จึงสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี มีตัวแบบที่ดี ได้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ทั้งปัจจัยภายในคือการมีความคิดที่ถูกต้องและปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องจึงมีผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2556) ได้กล่าวไว้ว่า คนเรานี้จะมีความสุขอย่างแท้จริง ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงการมีความสุขของตนเองที่เอื้อต่อการมีความสุขของผู้อื่นด้วย

3. แนวทางการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

จากผลการวิจัย ชี้ให้เห็นแนวทางการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต โดยเริ่มต้นจากการให้วัยรุ่นได้ทำในสิ่งที่ชอบ เพราะเมื่อเราชอบสิ่งใด เราจะมีอารมณ์ดี มีความสุขในการทำสิ่งนั้น การฝึกสติและสมาธิ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถทำสิ่งที่ชอบให้เป็นสิ่งที่ใช้ได้ คือเป็นสิ่งถูกต้อง เป็นประโยชน์ จนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า พลังใจสามารถสร้างเสริมได้ด้วยการฝึกสมาธิ เช่นเดียวกับ พระอาจารย์ วริยงค์ สิริธโร (2556) ท่านได้สอนวิธีการทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด เหมาะกับทุกคน ทั้งคนที่เคยทำและไม่เคยทำสมาธิมาก่อน เพื่อให้วัยรุ่นได้เข้าถึงสมาธิได้ง่าย อันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ในทางจิตวิทยาก็เช่นกัน Jean Carpenter-Williams (2017) ได้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังใจ โดยมีการฝึกเจริญสติ (Mindfulness) และการฝึกโยคะร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา การเลือกทำในสิ่งที่ชอบโดยขาดสติ อาจทำให้สิ่งที่เราชอบไปสร้างความเสียหายหรือโทษแก่ผู้อื่น หรือแม้กระทั่งกับตัวเราเอง ดังนั้นการเลือกทำในสิ่งที่ชอบจึงต้องประกอบไปด้วยการมีสติกำกับ จึงจะเป็นการเสริมสร้างพลังใจที่ถูกต้อง ดังเช่น Grotberg (2005) กล่าวถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีพลังใจ ว่าเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม

4. คุณลักษณะของวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

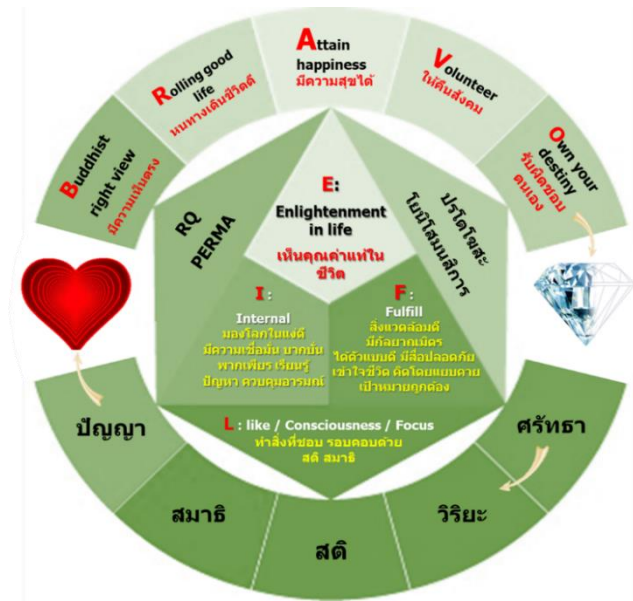
สิ่งที่ได้ค้นพบในส่วนของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต พบว่าคุณลักษณะหนึ่งที่มีในบุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คือการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น โดยปกติทั่วไปเราจะเห็นความรู้ที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญ โดยธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมอยู่แล้ว ทำให้บางคนพยายามแสดงออกว่าตนเองเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น จึงไม่แปลกที่เราจะเห็นหลายๆคน ดูเข้มแข็งในโลกออนไลน์ แต่กลับมีความอ่อนแอในโลกแห่งความจริง เพราะหลงไปยึดติดกับคุณค่าปลอมๆที่สังคมกำหนดให้ แต่บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจะเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าแท้ติดตัวมาตั้งแต่เกิดคือคุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก ทุก ๆ คนมีคุณค่าในแบบของตนเอง ดังนั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต จะใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า การสร้างประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อส่วนรวม ส่งผลให้เกิดความภูมิใจในตนเอง และการเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่



บุคคลปรารถนา ดังนั้น การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นจึงยังเป็นการสร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าแท้ของชีวิตด้วยเช่นกัน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สิ่งที่ได้ค้นพบในส่วนของพลังใจ พบว่า ความเพียรหรือวิริยะ เป็นปัจจัยสำคัญ และสามารถเป็นจุดเริ่มต้น ที่ส่งผลต่อพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ความเพียรที่ถูกต้องคือความเพียรอย่างมีสติ ความพยายามในหนทางที่เป็นไปได้ ดังที่ Song Xiaodong (2019) อาจารย์วิชาจิตวิทยาแห่งความสุข และนักเขียนหนังสือขายดี เขียนไว้ในหนังสือ “Effective Efforts : พยายามถูกวิธี มีแต่สำเร็จ” ว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นเมื่อคุณสามารถเปลี่ยนความพยายามให้เป็นคุณค่าได้ ความเพียรที่ถูกต้องจะนำไปสู่ความสำเร็จเล็ก ๆ ที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อความศรัทธาเกิด ย่อมส่งผลให้ความเพียรมีมากขึ้น ความมุ่งมั่นจะมีเพิ่มขึ้น จนสามารถบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตั้งไว้ ผลสำเร็จเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นนี้เอง จะส่งผลให้ความศรัทธามีมากขึ้น ความเพียร ความมุ่งมั่น และปัญญา ก็จะเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นพลังใจที่แข็งแกร่ง จนสามารถเห็นคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต ดังนั้นการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต จึงต้องเกิดจากการสร้างพลังใจอย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียรที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่ได้ค้นพบในส่วนของแนวทางในการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คือการที่ให้อภัยตัวเองได้ทำในสิ่งที่ชอบ อย่างมีสติ และสมาธิ สติจะเป็นตัวลั่นกรองว่าสิ่งที่อยากทำ เป็นสิ่งที่ดี มีคุณหรือมีโทษ หากเพียงอยากทำในสิ่งที่ชอบ แต่ขาดสติสมาธิสิ่งที่ชอบอาจเป็นโทษต่อผู้อื่นและนำความเดือดร้อนมาให้ในภายหลัง สมาธิทำให้มีความมุ่งมั่นทำด้วยความเต็มใจ จนการกระทำเป็นผลสำเร็จ เกิดความศรัทธาในตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง ภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าแท้ในตนเองจะเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง แผ่ขยายไปเป็นการเห็นคุณค่าแท้ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตต้องอาศัยการพัฒนาพลังใจอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นจากสิ่งที่ชอบ ต่อยอดเป็นสิ่งที่ใช่ ผูกสติปลูกพลังจากภายใน ก้าวเดินไปด้วยความเชื่อมั่น บากบั่นไม่ย่อท้อ การเสริมสร้างพลังใจที่สำคัญ คือการสร้างพลังใจภายในตัวเอง หากวัยรุ่นมีพลังใจที่แข็งแรง แล้วได้ปัจจัยภายนอกที่ดี เช่นการมีกัลยาณมิตร มีตัวแบบที่ดี ก็จะทำให้สามารถเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความสุข สร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคมได้ สรุปองค์ความรู้จากการวิจัยพุทธจิตวิทยา ด้วย LIFE Model แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 องค์ความรู้จากการวิจัย LIFE Model

LIFE Model หรือ โมเดลคุณค่าแท้ในชีวิตด้วยพุทธจิตวิทยา จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย 4 ตัวอักษรย่อได้แก่ L I V และ E มีความหมายดังนี้

L: Live what you like with consciousness and focus คือการเริ่มต้นจากการเลือกทำในสิ่งที่ชอบ การหมั่นฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดสติ และจิตที่ตั้งมั่น มองเห็นด้านดีหรือโอกาสในสิ่งที่ทำ ส่งผลให้เกิดความสำเร็จเล็กๆ ที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สติเป็นจุดกำเนิดให้เกิดปัญญา ช่วยเปลี่ยนสิ่งที่ชอบให้เป็นสิ่งที่ใช่ คือ เป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

I: Internal Empowerment เกิดเป็นพลังใจจากภายใน เกิดความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น ความสามารถในการจัดการทั้งภายใน คือการควบคุมอารมณ์ และภายนอก คือการจัดการปัญหาด้วยสติและปัญญา ผลักดันให้เกิดเป็น พละปัจจัย พลังจากพละ 5 นำพาพลังใจที่แข็งแกร่งขึ้น เป็นผู้ที่ชนะตนเอง ด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ คือ BRAVO ซึ่งได้แก่ Be positive, Reliable on yourself, Attain persistence, Versatile problem solver และ Overcome emotion (มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่น บากบั่นพากเพียร เรียนรู้ปัญหา และสามารถควบคุมอารมณ์)

F: Fulfill with right thought and environment พลังเสริม โดยการเกื้อกูลจากภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ คือสภาพแวดล้อมที่ดี มีกลยุธการ การเลือกตัวแบบที่ดี และการรับสื่อสร้างสรรค์ ผสานกับปัญญาภายใน ได้แก่ เข้าใจชีวิต คิดโดยแยกแยะ เป้าหมายถูกต้อง เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

E: Enlightenment in life นำมาสู่การได้พบแสงสว่างแห่งชีวิตคือการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ BRAVO - Buddhist



right view, Rolling noble life, Appreciative state of being, Volunteering spirit in community, Own your Destiny (มีความเห็นตรง หนทางเดินชีวิตดี มีความสุขได้ ให้คืนสังคม รับผิดชอบชีวิตตน)

การเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เป็นสิ่งสำคัญไม่เพียงแต่สำหรับวัยรุ่นเท่านั้น แต่สำหรับทุกชีวิตที่ได้เกิดมา เราได้เห็นปัญหาด้านจิตใจเกิดขึ้นกับบุคคลทุกวัย ทุกอาชีพ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยชิ้นนี้ บุคคลสามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้กับตนเองด้วยวิธีการฝึกสติแบบง่ายๆ เช่นการนั่งสมาธิ วันละ 5 - 10 นาที ในเวลาที่สะดวก การหายใจลึก ๆ เพื่อให้เกิดสติรู้ตัวระหว่างวัน จากนั้นนำมาพิจารณาในสิ่งที่ทำทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การงานหรือการใช้ชีวิต สติ สมาธิ จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงมากขึ้น มองเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต และใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

สรุป

การเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น ด้วยการให้วัยรุ่นได้เลือกทำในสิ่งที่ชอบอย่างมีสติ เสริมด้วยการฝึกสมาธิ จะส่งผลให้พลังใจภายในองกามขึ้น วัยรุ่นที่มีพลังใจจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายาม สามารถจัดการกับปัญหา และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มี พละ 5 พลังใจสามารถสร้างเสริมจากปัจจัยภายนอก ทั้งในส่วนของสภาพแวดล้อม การมีครอบครัว ครู เพื่อน คนรอบข้าง เป็นกัลยาณมิตร การเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี และการเลือกรับสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ โดยอาศัยการคิดด้วยปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการ การฝึกสติ สมาธิ สามารถช่วยให้วัยรุ่นเกิดการคิดทบทวน เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้อง พลังใจจากภายในมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตมากที่สุด พลังใจจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จ จึงเกิดความสุขที่เชื่อมั่นในตนเอง การใช้กิจกรรมที่เด็กชอบ เป็นจุดเริ่มต้นช่วยเปิดใจในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ กระบวนการจัดกิจกรรมที่เข้าใจได้ง่าย ช่วยกระตุ้นการสะท้อนคิดการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตให้กับเด็กๆอย่างได้ผลดีมาก หลักธรรมของพระพุทธองค์ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในวิถีชีวิตปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลมีความสุขเจริญในทางโลกได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น เพื่อให้องค์ความรู้จากงานวิจัยได้สร้างประโยชน์ในวงกว้าง ผู้วิจัยขอเสนอแนะข้อเสนอดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 กระทรวงศึกษาธิการ สามารถนำแนวทางการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่นตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปเพิ่มในข้อปฏิบัติของโรงเรียน และสถานศึกษา เช่น การจัดให้เด็กนักเรียน ได้ยืนสมาธิ 5 นาที หลังจากการเคารพธงชาติ การจัดให้มีการนั่งสมาธิ 5 นาที ก่อนการเรียนในช่วงเช้า ช่วงบ่าย และสอดแทรกไปกับการจัดกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน และสถานศึกษา

1.2 กระบวนการศึกษาสามารถพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตให้กับบุคลากรและเจ้าหน้าที่ของกระทรวงศึกษาธิการ รวมถึงผู้ปกครองและครอบครัวของเด็กนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 การพัฒนาเครื่องมือเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตที่ให้ได้แก่ เด็ก ๆ และผู้สนใจสามารถเรียนรู้และทำเองได้ เช่น คู่มือทำสมาธิแบบง่าย คู่มือเปลี่ยนกิจกรรมที่ชอบให้เป็นกิจกรรมที่ใช่ การทำสมุดบันทึกการฝึกสมาธิ “พลังใจไดอารี่” หรือสมุดบันทึกการสะท้อนคิด “ปฏิบัติการค้นหาคุณ (ค่าแท้)”

2.2 การพัฒนาเป็นสื่อสร้างสรรค์ ในแบบที่เข้าใจง่าย ตามกระแสนิยม ผ่านทาง social media เช่น face book, youtube, TikTok , e-book เช่น “ทรงไม่แบด แซดไม่บอย พลังใจเต็มร้อย” หรือพัฒนาเป็นหนังสือเสียง หนังสือขนาดกระทัดรัดสไตล์วัยรุ่น เช่น หนังสือเรื่อง “ชีวิตดีที่มีคุณ (ค่า)”

2.3 แนวทางการฝึกสติ สมาธิแบบง่าย ๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้ ด้วยการทำสมาธิ หรือการใช้เวลาอยู่หนึ่ง ๆ ตามดูลมหายใจของตนเอง ควรทำอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นจากวันละ 5 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 10 นาที 15 นาที

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 การศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตและพลังใจในมุมตรงกันข้าม เพื่อให้ทราบว่า พลังใจและการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตมีความสัมพันธ์เกื้อกูลซึ่งกันและกันหรือไม่ เป็นไปได้หรือไม่ที่การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตส่งผลให้มีพลังใจเพิ่มขึ้น

3.2 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเต็มรูปแบบ และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่าง เช่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มนักเรียนที่ขาดโอกาส กลุ่มนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูงแต่มีปัญหาด้านจิตใจ

3.3 การพัฒนาองค์ความรู้ให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น โดยการทำวิจัยแบบการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพหุระดับ Multi-level casual model (MLCM) เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ในระดับที่ต่างกัน ของตัวแปรที่ต่างกัน หรือการวิจัยแบบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบระยะยาว (Longitudinal factor analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปิยอนต์พับลิชชิ่ง.
- ทิพย์สุตา โกยวานิชย์ และคณะ. (2556). ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24 (2), 47-61.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2551). *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปริญญญา ชะอินวงศ์. (2563). การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34 (3), 133.
- พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 3*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: พิมพ์.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย). (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ: ผลิตัณม์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2563). *ภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชน: จะช่วยอย่างไร?*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).
- Angela Duckworth, (2016). *Grit: The Power of passion and Perseverance*. New York: An Imprint of Simon & Schuster Inc.
- 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.
- Jean Carpenter-Williams. (2017). *Youth Thrive™: Promoting Youth Resilience*. Washington, D.C: The center for the Study of Social Policy.
- John W. Creswell, (2018). *A Concise Introduction to Mixed Methods Research*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Song Xiaodong. (2019). *Effective Efforts*. China: Sichuan Tiandi Publishing House Co., Ltd.
- Van Zyl, L. E. (2013). Seligman's flourishing: An appraisal of what lies beyond happiness. *SA journal of industrial psychology*, 39(2), 1-3.
-