

ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ
สำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม
วัดสุทธิวาราม*

THE EFFECTS OF SELF-DEVELOPMENT ACTIVITIES FOR
BUDDHISM HOLISTIC WELL BEING OF YOUTHS IN LEARNING
CENTER OF BUDDHISM AND SOCIAL DEVELOPMENT
OF WATSUTHIWARARAM

กมลาศ ภูวนาธิพงษ์

Kamalas Phoowachanathipong

เมธาวี อุดมธรรมานภาพ

Maytawee Udomtamanupab

พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ฐิริปณฺโญ

Phrakhrasangharak Chakkit Phuripanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

อำนาจ บัวศิริ

Amnaj Buasiri

อักรนันท์ อริยศรีพงษ์

Akranun Ariyasripong

นักวิชาการอิสระ

Independent Academic, Thailand

E-mail: kamalas2013@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เสนอผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบ Non - Randomized Control - Group Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปี 4 ที่มาเข้าค่ายคุณธรรมในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม กรุงเทพมหานคร คัดเลือกแบบเจาะจง จากเยาวชนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 128 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 64 คน และกลุ่มควบคุม 64 คน จัดกิจกรรมฝึกอบรมเป็นเวลา 2 วัน 1 คืน จำนวน 10 กิจกรรม และติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน โดยกลุ่มทดลองได้รับการอบรมชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบ และกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ

* Received 12 March 2020; Revised 29 March 2020; Accepted 29 March 2020



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมการพัฒนาดน แบบวัดการพัฒนาดน และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t - test และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ผลวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤทธิพุทธของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 68.661^{***}$, $p\text{-value} = .000$) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาดนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 และ 2.89) และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาดนสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และ 3.32) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาดนกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ: เยาวชน, การพัฒนาดน, สุขชีวิวิฤทธิพุทธ

Abstract

The purpose of this article was to present the effects of self-development activities for Buddhism holistic well-being of youths. A quasi - experimental research method and non-randomized control-group pretest-posttest design were used in this study. The sample were 128 Mathayom 4 students who joined in moral camp of learning center of Buddhism and social development of Wat Suthiwarara. The sample were selected by purposive sampling from 128 applicants for the project which divided into 2 groups with 64 students in experimental groups and 64 students in control group. The study was conducted by organizing 10 training activities for 2 days 1 night and following up after 1 month of participation. The experimental group received training on the activity sets that designed by the researcher and the control group performed normal activities. Instruments used to collect data were self-development activities module, questionnaires of self- development and participatory behavioral observation form. Data were statically analyzed through percentage, mean, standard deviation and hypotheses were tested with t-test and one way ANOVA. The result found that average score of self - development for Buddhism holistic well-being enhancing of the experimental group were higher than before participating in the activities, after participation in activities and follow-up period and there were statistically significant differences at the .05 level ($F = 68.661^{***}$, $p\text{-value} = .000$). The pair comparison found that, the average score of self-



development after participating in the activities was higher than before participating in activities. (The average score was 3.32 and 2.89) and the follow-up period has average score of self-development higher than after participation in activities. (The average scores were 3.52 and 3.32) respectively. The pair comparison of the average score of self-development in control group found that there was no difference.

Keywords: Youths, Self-Development, Buddhism Holistic Well Being

บทนำ

ปัจจุบันเยาวชนไทยเติบโตท่ามกลางยุคดิจิทัล การพัฒนาประเทศมุ่งเน้นที่การขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ด้านการศึกษาของการพัฒนาอุตสาหกรรมในยุค “ประเทศไทย 4.0” หรือเรียกว่า ยุคเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม เมื่อการเข้าถึงเนื้อหาความรู้มีลักษณะเปิดเข้าถึงได้ง่าย สามารถแสวงหาความรู้ได้เอง สร้างสรรค์ความรู้ใหม่ ให้เกิดประโยชน์ได้เหมาะสมกับตนเอง สังคม ตามสถานการณ์ เด็กยุคใหม่จึงมีชีวิตอยู่บนโลกไซเบอร์ผ่านอุปกรณ์สมัยใหม่ได้ง่ายและตลอดเวลา เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้ว่า ความเจริญด้านเทคโนโลยีจะสามารถช่วยให้เยาวชนเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้สะดวก รวดเร็ว ทำให้เกิดความสุขแบบเสพบริโภคมากขึ้นเพียงใดก็ตาม แต่กลับพบปัญหาทางจิตใจตามมาเช่นกัน โดยสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11 - 25 ปี และ 5 อันดับปัญหาที่พบมาก คือ ความเครียด หรือความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (สุเทพ ชิตยวงษ์, 2562)

พระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าสอนเด็กให้ติดกับความสุขแบบจัดตั้ง ต้องรอให้ปัจจัยภายนอกมาจัดให้เขาเรียนสนุกเรื่อยไป เด็กจะกลายเป็นคนอ่อนแอ ขาดความเข้มแข็งทางใจ และทุกข์ง่าย ซึ่งการสร้างเสริมคุณลักษณะให้เด็กไทยยุคใหม่ จำเป็นต้องช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถมีความสุขและสร้างความสุขให้กับตนเองได้ อันเกิดจากปัจจัยภายในที่มีความเข้มแข็งทางใจเข้าไปจัดการกับปัญหาและสถานนั้น ๆ ที่จะทำให้เขาอยู่ในโลกแห่งความจริงได้อย่างดีที่สุด โดยการเตรียมพร้อมสำหรับเยาวชนยุคใหม่จำเป็นต้องพัฒนาการเรียนรู้สร้างสรรค์นวัตกรรมไปพร้อมกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่กัน ดังที่ พระราชปรีดีติภักดิ์ (พระราชปรีดีติภักดิ์, ศ.ดร., 2562) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทั้งเทคโนโลยี อุตสาหกรรม จำเป็นต้องการพัฒนาสติปัญญาและจิตใจควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาเยาวชนให้มีพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ให้เป็นคนเก่ง การพัฒนาศีลธรรมของมนุษย์ให้เป็นคนดีและการพัฒนาให้มนุษย์พอใจกับสภาวะ



เป็นอยู่กับปัจจุบันขณะของตนเองอย่างมีความสุข พระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) กล่าวว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไม่ได้มองเรื่องศีลธรรมเกี่ยวข้องกับความดี ความชั่วเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสุขและความทุกข์ มนุษย์มีเป้าหมายการพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) โดยความหมายของความสุขโดยทั่วไป หมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) และนิยามของการสร้างสุขตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะความสมดุลของทั้งทางร่างกายและจิตใจสังคมและจิตวิญญาณ ในที่นี้ หมายถึง สุขภาวะองค์รวมตามหลักภาวา 4 ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร (อบอูน) และคณะ, 2559) ในมุมมองทางจิตวิทยาได้อธิบายไว้ว่า การที่บุคคลจะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จเกิดจากปัจจัยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self - efficacy) หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของตนเองในด้านการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้บรรลุความสามารถในเชิงปฏิบัติที่ได้กำหนดไว้เป็นเป้าหมายภายใต้สถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง (Dusek, B.J., 1987) สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต กล่าวว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชนได้อาศัยสื่อการเรียนรู้ที่มีต้นแบบจากสังคม เช่น กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมเริ่มต้นขึ้นในวัยเด็กและพัฒนาต่อเนื่องขึ้นลำดับตามวัย และเด็กสามารถเรียนรู้เหตุการณ์ทางสังคมได้ด้วยอาศัยการสังเกตและการเลียนแบบจากผู้อื่น การเรียนรู้ที่กำหนดพฤติกรรมจากแรงเสริมและจากตัวแบบซึ่งเด็กไม่ได้เรียนรู้เพียงพฤติกรรมที่สังเกตจากภายนอกเท่านั้น แต่ยังเรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความคาดหวัง และรับเอามาตรฐานของสังคมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในตัวเขาด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

งานวิจัยที่ได้ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาออกแบบกิจกรรมสำหรับพัฒนาเยาวชน เช่น พระสำราญ ปภสฺสโร (สามเพชรเจริญ) และอำนาจ บัวศิริ พบว่า การพัฒนาคุณธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่ให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข ต้องอาศัยหลักหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนากระตุ้นให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม เพื่อไม่ให้ตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมและการอบรมให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ จำเป็นต้องฝึกฝนให้รู้จักเท่าทันผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา (พระสำราญ ปภสฺสโร (สามเพชรเจริญ) และอำนาจ บัวศิริ, 2559) เช่น งานวิจัยของกมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ พบว่า การฝึกวิธีคิดตามหลักพุทธธรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้เกิดความสามารถพัฒนาด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นได้ อาจกล่าวได้ว่า การฝึกฝนเยาวชนให้มีความเก่ง ดี และมีความสุข จำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัลและส่งเสริมการ



พัฒนาตนให้เยาวชนมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเป้าหมายแห่งความสุขตาม วิถีพุทธ (กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2560)

สำหรับการวิจัยนี้ได้จัดออกแบบกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ภายในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม กรุงเทพมหานคร ที่สร้างขึ้นตามแนวคิด “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน อันเป็นแหล่งที่เชื่อมโยงทั้งองค์ความรู้ ศาสนา และชุมชนเข้าถึงกับหลักของการพัฒนาให้ “เด็กกลายเป็นผู้ใหญ่” ที่รู้ชอบ รู้ธรรม รู้ชีวิตและ โลกเป็นทั้งกระบวนการเรียนรู้องค์การแห่งการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ปัจเจกทั้งกายและใจและ ผู้อื่น (ชัยวัฒน์ สุรวิชัย, 2563) โดยที่มาของการก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการ พัฒนาสังคม มีความมุ่งมั่นให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของ สังคมเมืองร่วมสมัย โดยใช้แนวคิดของ List Model คือ Learning การสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน ของทุกฝ่าย Innovation การสร้างสรรค์ นวัตกรรมและจินตนาการ Sustainable การ ดำเนินการไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และ Transformation การสร้างการเปลี่ยนแปลงจากสังคม เล็ก ๆ สู่สังคมในวงกว้างโดยพระสุธีรัตนบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดสุทธิวาราม ได้กล่าวว่า กิจกรรม ของศูนย์การเรียนรู้ฯเหมาะสมสำหรับชุมชนเมือง เปิดพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจการเรียนรู้สำหรับ เยาวชนมาเพื่อปลูกจิตสำนึกด้านจิตสาธารณะ คุณธรรม จริยธรรม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ โดย ไม่เสียค่าใช้จ่าย มีเยาวชนนักเรียนจากโรงเรียนต่างจังหวัดและในกรุงเทพมหานคร เข้าร่วม กิจกรรมตลอดทั้งปีอย่างต่อเนื่อง เช่น ค่ายคุณธรรม การดูหนังตามหาแก่นธรรม นับว่าเป็น ตัวชี้วัดของความสำเร็จเชิงปริมาณในระดับหนึ่ง” (พระสุธีรัตนบัณฑิต, 2562)

บทความนี้มุ่งนำเสนอผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิ วิถีพุทธของเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบค่ายอบรมเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ออกแบบ กิจกรรมภายใต้กรอบแนวคิดการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธตามหลักภาวา โดย กำหนดตัวชี้วัดการพัฒนาตนของเยาวชนแบบองค์รวมไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนา กาย การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ด้วยวิธีการวัดผลก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ โดยตั้งสมมุติฐานการวิจัยไว้ว่า เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการ พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิสูงกว่าก่อนเข้า ร่วมกิจกรรม เพื่อสามารถนำผลวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับการ พัฒนาเยาวชนยุคใหม่ให้มีคุณธรรม เก่ง และดี ตลอดจนนำไปสู่การสร้างมีส่วนร่วมระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียนในการปลูกฝังให้เยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเสนอผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน ในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม



วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตน เพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤตพุทธสำหรับเยาวชน ทั้งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทางตะวันตก นำข้อมูลมาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย และทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูล ยืนยันความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤตพุทธ มีตัวชี้วัด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ พัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ และการพัฒนาตนด้านปัญญา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤตพุทธ สร้างมาจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี จากขั้นตอนที่ 1 กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมอบรม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดกิจกรรม โดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรสิกขา อิทธิบาท 4 โยนิโสมนสิการ และหลักทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การเรียนรู้เชิงสังคม บูรณาการกับกิจกรรมของศูนย์การเรียนรู้ฯ จำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 60 - 120 นาที เป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ดังรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แผนการออกแบบกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรม	ผลลัพธ์
กิจกรรมที่ 1 สัมพันธ์ภาพใหม่	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพของผู้เข้าร่วมอบรม	1.เกม 2.กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ 3.สรุป	ได้สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพร่วมกัน
กิจกรรมที่ 2 ผู้นำต้นแบบในสังคม	เสนอต้นแบบผู้นำที่ประสบความสำเร็จในสังคม	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้สำรวจตนเองและเรียนรู้บทบาทผู้นำต้นแบบของตัวเอง
กิจกรรมที่ 3 ถอดรหัสตัวตน	เข้าใจพื้นฐานการพัฒนาตนสู่ความสำเร็จ	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้เข้าใจศักยภาพของตนเอง



กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรม	ผลลัพธ์
กิจกรรมที่ 4 การสร้างเสริมการรับรู้ ความสามารถของตน	เสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถแห่งตนการ กระตุ้นหรือชักจูงใจเกี่ยวกับ ความสำเร็จ	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้กระตุ้นและสร้าง แรงจูงใจเพื่อ ความสำเร็จ
กิจกรรมที่ 5 พัฒนาจิตและปัญญา	เพื่อสร้างศรัทธา พระพุทธศาสนา	1.การลงมือปฏิบัติ 2.การฝึกสติ	ได้ฝึกจิตใจให้สงบ เรียนรู้วิถีพุทธผ่านการ ลงมือปฏิบัติ
กิจกรรม 6 ดูหนัง ตามหา แก่นธรรม	เรียนรู้ทัศนคติต่อชีวิตและ โลกผ่านการดูหนัง	1.การฟังด้วยความใส่ใจ 2. การถาม 3. การแปลความหมาย 4. การสรุป	ได้สะท้อนความคิดผ่าน การดูหนังและแนว ทางการพัฒนาดน
กิจกรรม 7 กายบริหาร จิตบริหาร	เพื่อสร้างศรัทธา พระพุทธศาสนา	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้ฝึกฝนจิตใจให้สงบ
กิจกรรมที่ 8 พัฒนา (ฝึก) วิถีคิดแบบผู้นำ	เพื่อฝึกฝนวิถีคิดแบบผู้นำ	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้สร้างแรงจูงใจเพื่อ ความสำเร็จและ ความสุข
กิจกรรมที่ 9 ทักษะสื่อสารแบบ ผู้นำยุค 4.0	เพื่อฝึกฝนการสื่อสารแบบ ผู้นำและผู้ตาม	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้ฝึกปฏิบัติทักษะ สื่อสารแบบผู้นำ
กิจกรรมที่ 10 เสริมพลังสู่เป้าหมาย	สร้างเป้าหมายตนเอง และเป้าหมายร่วมกัน ประเมินตนเองเพื่อเสริมสร้าง พลังบวก	1.ตั้งคำถาม 2.ระดมความคิดเห็น 3.อภิปรายกลุ่ม 4.สรุป	ได้วิเคระห์ไปสู่เป้าหมาย ได้สร้างพลังด้านบวก ไปสู่ความสำเร็จ

2. การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินผล ได้แก่ แบบวัดพัฒนา
ตน ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิธีพุทธ
ภายใต้กรอบหลักภาวนา 4 โดยกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิ
วิธีพุทธ หมายถึง การแสดงออกของเยาวชนที่สามารถในฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพให้มีภาวะ
ผู้นำและผู้ตามที่ดีสามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม
และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้ ที่เกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้
เข้าใจ เสริมสร้างประสบการณ์ การฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ส่งผลให้คุณภาพชีวิต
พัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสามารถวัดและสังเกตเห็นได้
ประกอบด้วยมิติการพัฒนาใน 4 มิติ ได้แก่



2.1 พัฒนาด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ระหว่างสุขภาพร่างกาย กับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเอง วัดด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ดังนี้ 1) แบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน 2) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย 3) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้ 4) ควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม 5) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย 6) ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น

2.2 พัฒนาด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถแสดงออกถึงการสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ติดต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม ด้วยปรารถนาดี บนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม วัดด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ 1) ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน 2) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม 3) ชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 4) กระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น 5) ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ 6) ผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน

2.3 พัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน คือ 1) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น 2) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น 3) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดีวัดด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ คือ 1) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น 2) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ 3) มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี เมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น 4) กระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคง เพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน 5) กระตุ้นให้เพื่อน ๆ ทำงานให้สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค 6) รู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ 7) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ

2.4 พัฒนาด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม และมี



คุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ วัดได้ด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ คือ 1) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม 2) โน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อส่วนรวม 3) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหาฉัน 4) มีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต 5) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 6) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ระยะที่ 2 การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัยโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (Pilot Study)

1. ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรม ตรวจสอบความเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 คน พิจารณาด้านการใช้ประโยชน์ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง ประยุกต์วิธีประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence) หรือค่า IOC จากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา 2 คน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 2 คน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางวัดและการประเมินผล 2 คน ได้ค่า IOC ระหว่าง .80 - 1.00 ถือว่าผ่านเกณฑ์ และได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นได้นำกิจกรรมไปทดลองฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงกลุ่มเล็ก จำนวน 10 คน ปรับปรุง แก้ไขชุดกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผลไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการพัฒนาตนมาจากกรอบแนวคิดหลักภาวนา 4 มืองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย การพัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ การพัฒนาตนด้านปัญญา จำนวน 25 ข้อ นำแบบวัดไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่า IOC ผ่าน .80 - 1.00 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ นำแบบวัดมาทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 คน หลังจากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ คัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าอำนาจตั้งแต่ 20 ขึ้นไป จำนวน 25 ข้อ โดยมีค่า CITC รายข้ออยู่ระหว่าง .281 - .600 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ เท่ากับ .886

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรม

การวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบ Non - Randomized Control - Group Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปี 4 ที่มาเข้าค่ายคุณธรรม ในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม กรุงเทพมหานคร คัดเลือกแบบเจาะจง จากเยาวชนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 128 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 64 คน และกลุ่มควบคุม 64 คน ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างในรูปแบบฝึกอบรมเป็นเวลา 2 วัน 1 คืน จำนวน 10 กิจกรรม และติดตามผลหลังเข้าร่วม



กิจกรรม 1 เดือน ตามกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการอบรมชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบและกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมไปฝึกอบรมกลุ่มทดลอง ทำการวัดผลทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาตนร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม
2) การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤพุทธของเยาวชนโดยสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนพัฒนาตนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired – Sample t-test 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนพัฒนาตนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Independent Sample t - test 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนของเยาวชนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ของเยาวชนกลุ่มทดลอง โดยพิจารณาจากค่า F - test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรม จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 93.75 และเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรมจากโรงเรียนเดิม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมใส่บาตร มากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมา ทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.44 สวดมนต์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 และนั่งสมาธิ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 17.19 ตามลำดับ

2. ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤพุทธสำหรับเยาวชน พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤพุทธมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการติดตามผล 1 เดือน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤพุทธสูงกว่าก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีผลวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลคะแนนการพัฒนาตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ระดับการพัฒนาตน	T - test	P - value
	Mean	SD	Mean	SD			
กลุ่มทดลอง	2.89	.319	3.08	.379	มาก	2.951*	.004
กลุ่มควบคุม	2.99	.281	3.01	.268	มาก	1.406	.165



จากตารางที่ 2 คะแนนการพัฒนาดนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลอง คะแนนการทดลองการพัฒนาดนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มควบคุม คะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนการพัฒนาดนไม่แตกต่างกัน และก่อนที่จะทดสอบการทดลองได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก็พบว่าไม่แตกต่างกัน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานการพัฒนาดนอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	Min.	Max.	Mean	SD	ระดับการพัฒนาดน	T - test	P - value
ก่อนทดลอง	2.24	3.64	2.89	.319	มาก	2.951*	.004
หลังทดลอง	2.20	4.00	3.08	.379	มาก		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนการพัฒนาดนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.951^*$, $p - value = .004$) นั่นคือ คะแนนการพัฒนาดนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 และ 2.89 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนกลุ่มทดลอง Pre-test Post-test และระยะติดตามผลในภาพรวม

กลุ่มทดลอง	Min.	Max.	Mean	SD	ระดับการพัฒนาดน	F - test	P - value
ก่อนทดลอง	2.24	3.64	2.89	.319	มาก	68.661*	.000
หลังทดลอง	2.20	4.00	3.08	.379	มาก		
ระยะติดตามผล	3.00	4.00	3.52	.200	มากที่สุด		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล พบว่า คะแนนการพัฒนาดนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 68.661^*$, $p - value = .000$)



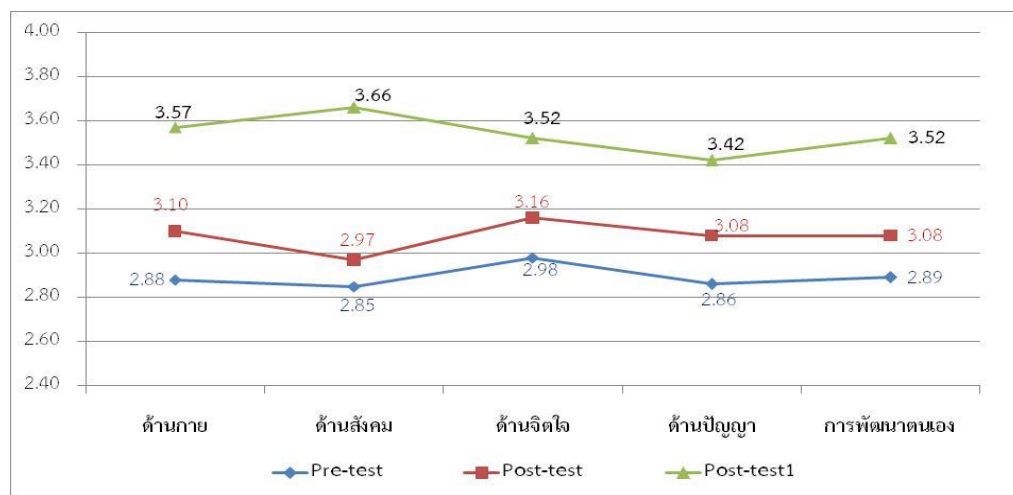
เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า 1) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 และ 2.89) 2) ระยะติดตามผลมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และ 2.89) และระยะติดตามผลมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และ 3.32) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนของกลุ่มทดลอง Pre-test Post-test และระยะติดตามผลในรายด้าน

ราย ด้าน	Pre - test			Post - test			ระยะติดตามผล			F - test	p-value
	Mean	SD	ระดับ การ พัฒนา ตน	Mean	SD	ระดับการ พัฒนาดน	Mean	SD	ระดับ การ พัฒนา ตน		
ด้าน กาย	2.88	.379	มาก	3.10	.426	มาก	3.57	.235	มากที่สุด	61.703*	.000
ด้าน สังคม	2.85	.485	มาก	2.97	.484	มาก	3.66	.274	มากที่สุด	51.065*	.000
ด้าน จิตใจ	2.98	.414	มาก	3.16	.460	มาก	3.52	.251	มากที่สุด	32.900*	.000
ด้าน ปัญญา	2.86	.423	มาก	3.08	.455	มาก	3.42	.311	มากที่สุด	31.936*	.000
การ พัฒนา ตน	2.89	.319	มาก	3.08	.379	มาก	3.52	.200	มากที่สุด	68.661*	.000

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาดนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล แยกเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนการพัฒนาดนทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า 1) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่ 2) ระยะติดตามผลมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่ และ 3) ระยะติดตามผลมีคะแนนการพัฒนาดนสูงวกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่ดังแสดงเป็นภาพ



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาด้านพุทธรายด้านก่อนหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสรุปโดยภาพรวมที่พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนการพัฒนาด้านของของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน เมื่อนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านแล้ว พบว่า คะแนนการพัฒนาด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนการพัฒนาด้านก็สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านในภาพรวม และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาด้านกาย พัฒนาด้านสังคม พัฒนาด้านจิตใจ และพัฒนาด้านปัญญา ก็พบผลเช่นเดียวกับในภาพรวม นั่นคือ หลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่า คะแนนการพัฒนาด้านในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยคะแนนการพัฒนาด้านสังคม มีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น ๆ รองลงพัฒนาด้านกาย (ตารางที่ 4)

จะเห็นว่าผลวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เป็นการพัฒนาด้านในมิติภายนอกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุขทางกาย ที่สามารถวัดผลเชิงประจักษ์ในการแสดงออกของเยาวชนในเชิงพฤติกรรม ทำให้เยาวชนสามารถประเมินตนเองได้ง่ายกว่า ดังแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ โลกแห่งวัตถุ โดยเฉพาะการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้อุเบกข์เป็น ฟังเป็น เป็นต้น และพฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกของการใช้ชีวิต การอยู่ร่วมสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อน แต่ให้รู้จักมีความสัมพันธ์



ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การประเมินรายงานตนเองในมิติภายใน ที่เรียกว่า ความสุขทางใจ ได้แก่ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา อาจจะมีวัดผลเชิงประจักษ์ที่แสดงออกได้ยาก กว่ามิติภายนอก อย่างไรก็ตาม พบผลการเปลี่ยนแปลงด้านการพัฒนาตนด้านจิตใจ มีตัวบ่งชี้ที่ เพิ่มขึ้น ได้แก่ การชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่นและมีความสุขที่ได้ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจฉันรู้สึกสบายใจปลอดภัย ไม่มีความกระทบทางใจ และการ ประเมินตนเองด้านการพัฒนาตนด้านปัญญา พบว่า มีสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อ ส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนและชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ มา ประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542)

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่ไม่เคยมี ประสบการณ์การอบรมค่ายคุณธรรมมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 93.75 เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ สามารถสนับสนุนแนวคิดที่ว่า กิจกรรมคุณธรรมที่ใช้หลักพระพุทธศาสนาปลูกฝังให้เยาวชน ในรูปแบบค่าย สามารถพัฒนาเยาวชนมีจิตตั้งมั่นเป็นพื้นฐานจิตใจที่มุ่งมั่นจะพัฒนาชีวิตตนให้ เข้าถึงความสุขแบบวิสุทธิได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ผลวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้ เห็นว่า การฝึกฝนให้เยาวชนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น ผ่านกิจกรรม โดยเฉพาะการนำวิถีคิดแบบ โยนิโสมนสิการมาใช้รูปแบบกิจกรรม สามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ (พระพรหม คุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ดังแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าไว้ว่า การพัฒนาที่เน้นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาที่จิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการ พัฒนาทางวัตถุ การพัฒนาจิตใจนั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง การจะพัฒนาตนเอง ให้สมบูรณ์ต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ระดับ คือ การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิตใจ และ พัฒนาปัญญา สำหรับกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตน คือ การศึกษาเพื่อให้มีชีวิตที่ดีงามนั้น นอกจากนี้ การจัดการเรียนรู้ให้เยาวชนผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมสัมพันธ์ภาพ ได้แสดงออกพื้นฐานการเข้าใจตน ค้นหาบุคคลต้นแบบผู้นำในสังคม การเสริมพลังสู่เป้าหมาย เป็นต้น ถือว่าเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถทำให้เยาวชนสามารถรับรู้ความสามารถของ ตนเอง แสดงให้เห็นตัวแบบที่ตนเองพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายแต่ละคน โดยส่วนใหญ่เยาวชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำเสนอบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม (พระพรหม คุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura ที่อธิบายไว้ว่า มนุษย์มี ความสามารถในการควบคุมตนเองในด้านการคิด ความรู้สึกและแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมายและความพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งจำไว้ (Bandura, Albert, 1986) ปัจจัยที่มีอิทธิพลใน การควบคุมตัวเองมีทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน (สิริอร วิชชาวุธ, 2554) สอดคล้องกับ งานวิจัยของพระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท ที่ออกแบบกิจกรรม มีขั้นตอนการพัฒนาตนของ เยาวชน ได้แก่ การสร้างศรัทธา เสริมแรงจูงใจ ให้สะท้อนจิต คิดวางแผนโครงการ สานสู่ปฏิบัติ (พระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท, 2562)



โดยผลการวิจัยยังพบว่า กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและวัดที่จัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ ในการอบรม ตลอดจนวิทยากรผู้สอน ความพร้อมของพี่เลี้ยง รูปแบบกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ให้พระ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขภายใต้กรอบแนวคิดท้าว 4 เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ พบว่า แรงเสริมจากผู้บริหาร ครู อาจารย์ เป็นตัวสนับสนุนทำให้เยาวชนมีการแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เยาวชนค้นพบศักยภาพของตัวเองได้ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปรโตโฆสะ หรืออิทธิพลจากภายนอก แหล่งสำคัญของการเรียนรู้ แปลว่า เสียงจากอื่น หรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด ตลอดจนการเรียนรู้เลียนแบบ จากแหล่งต่าง ๆ ภายนอก อาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อมใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน บุคคลมีชื่อเสียง คนโด่งดัง คนผู้ได้รับความนิยมในด้านต่าง ๆ หนังสือ สื่อมวลชนทั้งหลาย สถาบันทางศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น สามารถทำให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนให้มีความสุขและสร้างคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมได้ (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2560) ดังที่คณะพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

องค์ความรู้ใหม่

จากผลวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเป็นแผนภาพ เรียกว่า BH – W - BEING ย่อมาจาก Buddhism Holistic Well Being of Youths



ภาพที่ 2 โมเดลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน (BH – W – BEING)

จากแผนภาพ BH-W-BEING ย่อมาจาก Buddhism Holistic Well Being of Youths หมายถึง รูปแบบการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน ประกอบด้วย

1. ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา โดยใช้หลักไตรสิกขา วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 มาบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การเรียนรู้เชิงสังคม โดยมีปัจจัยความสำเร็จ ได้แก่ กัลยาณมิตร การมีส่วนร่วมระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เรียกว่า บวร แรงเสริมด้านบวก ระบบพี่เลี้ยงดูแลระหว่างทำกิจกรรมเป็นปัจจัยนำเข้าและสนับสนุนกระบวนการพัฒนาตน

2. กระบวนการพัฒนาตน เป็นการออกแบบกิจกรรมให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ภายใต้กรอบแนวคิดท้าวานา 4 โดยเนื้อหากิจกรรมได้บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญและการทดลองใช้ ได้แก่ 1) สัมพันธภาพใหม่ 2) ผู้นำต้นแบบในสังคม 3) ถอดรหัสตัวตน 4) เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน 5) พัฒนาจิตและปัญญา 6) ดูหนังตามหาแก่นธรรม 7) กายบริหาร จิตบริหาร 8) ฝึกวิธีคิดแบบผู้นำ 9) ทักษะการสื่อสารแบบผู้นำยุค 4.0 10) เสริมพลังสู่เป้าหมาย สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการออกแบบชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจของเยาวชน

3. ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธได้รับการพัฒนาตนใน 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย มีตัวบ่งชี้ 1) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง 2) การบริโภคอาหาร ค่านึงถึงประโยชน์ต่อร่างกายและ 3) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้



พอเพียงพัฒนาตนด้านสังคม ได้แก่ 1) ชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้ายทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ 2) ชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น พัฒนาตนด้านจิตใจ ได้แก่ 1) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น 2) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ - พัฒนาตนด้านปัญญา 1) กระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม 2) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลวิจัยสรุปได้ว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ มีการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ เยาวชนได้เรียนรู้การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน นำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมเชิงบวกในเชิงสร้างสรรค์ ผ่านกิจกรรมที่บูรณาการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา ในรูปแบบกิจกรรมค่ายอบรม ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ได้ใช้พัฒนาศักยภาพตัวเอง ได้รับการพัฒนาตนใน 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม พัฒนาตนด้านจิตใจ และพัฒนาตนด้านปัญญา สามารถยืนยันประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมที่สามารถทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงวิถีคิด และวิธีปฏิบัติตน นำไปสู่ความสุขภายในกรอบภาวนา 4 ได้ เป็นการยืนยันมีผลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสุขชีวิติวิถีพุทธสูงทุกด้าน หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อออกแบบกิจกรรมที่สามารถพัฒนาตนไปสู่ความสุข สร้างดุลยภาพในการใช้ชีวิตของเยาวชนได้ ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย หน่วยงาน องค์กร สถาบันการศึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการอบรมคุณธรรมของเยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคดิจิทัล เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนพัฒนาตนเอง ฝึกภาวะเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดี รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคม ด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาออกแบบเป็นชุดกิจกรรมอบรมให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และกลุ่มเยาวชน ข้อเสนอแนะในนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ การนำชุดกิจกรรมไปจัดอบรมให้เยาวชนในศูนย์การเรียนรู้ฯ ในช่วงปิดภาคเรียน หรือนำไปบูรณาการเสริมทักษะการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนในชั้นเรียน เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและสร้างดุลยภาพในการใช้ชีวิตของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือจากวัด โรงเรียน และครอบครัว ในการบ่มเพาะและปลูกฝังจริยธรรมเยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อทดลองใช้เยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพียงกลุ่มเดียว ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาระยะยาว และทดลองซ้ำกับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นเพื่อยืนยันประสิทธิภาพชุดกิจกรรม หรือการนำกระบวนการพัฒนาตนไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ชุมชนอื่น ติดตามผลซ้ำเพื่อวัดความคงทนของพฤติกรรมตลอดจนการสร้างเครือข่ายความ



ร่วมมือให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนที่ดี และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2560). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(2), 40-55.
- ชัยวัฒน์ สุริชัย. (2563). *บวร:บ้านวัดโรงเรียน สร้างชีวิตจิตใจให้เข้มแข็งมีพลังสร้างสรรค์ ด้วยความรู้สติปัญญาและความจริง*. เรียกใช้เมื่อ 15 มกราคม 2563 จาก <https://siamrath.co.th/n/19811>
- พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2550). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2551). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2551). *พุทธวิธีแก้ปัญหา เพื่อศตวรรษที่ 21*. นครปฐม: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- _____. (2556). *โยนิโสมนสิการ: วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน.
- _____. (2559). *การเสริมสร้างคุณลักษณะเด็กไทย*. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท. (2562). การจัดการเรียนรู้สู่ความพอเพียงตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(3), 800.
- พระมหาสุหิตย์ อาภากร (อบอู่)และคณะ. (2559). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา*. พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชปรียัติกี, ศ.ดร. (2562). การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจและสังคมอย่างยั่งยืนในยุค Thailand 4.0. ในเอกสารคำกล่าวเปิดงานวันคล้ายวันก่อตั้งวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน และการจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 MCU Nan Congress II. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสำราญ ปภสฺสโร (สามเพชรเจริญ) และอำนาจ บัวศิริ. (2559). การพัฒนาคุณธรรมเยาวชนรุ่นใหม่. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(3), 133-142.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต. (21 มกราคม 2562). ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธาวาราม. (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, ผู้สัมภาษณ์)



- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ. (2555). *คู่มือวัดความสุขด้วยตัวเอง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2554). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุเทพ ชิตยวงษ์. (2562). *เด็กมีปัญหาสุขภาพจิตเยอะ สพร. ต้นตัว จัดระบบดูแลจิตใจ ในโรงเรียนอย่างจริงจัง หลังพบตัวเลขเด็กโทร.ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตอื้อ*. เรียกใช้เมื่อ 22 มกราคม 2562 จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/0000043866>
- Bandura, Albert. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Dusek ,B.J. (1987). *Adolescent development and behavior*. New Jersey: Prentice Hall.