

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นต่อความผาสุกทางจิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

The Effects of Adolescent Literacy Promoting Program on the Psychological Well-Being of Students at a Private University

อาภากร เปรี้ยวนิ่ม, พย.ม., Arpakorn Prewnim, M.N.S.^{1*}

ชมชื่น สมประเสริฐ, ประ.ด., Chomchun Somprasert, Ph.D.²

นุชนาถ บรรทมพร, ประ.ด., Nuchanart Bunthumporn, Ph.D.²

¹นักศึกษาลัทธิสุขภาพบาลศาสตร์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

¹Students of the Master of Nursing Science Program, Faculty of Nursing, Thammasat University

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

²Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Thammasat University

*Corresponding Author Email: arpakorn.pr@gmail.com

Received: November 7, 2022

Revised: May 25, 2023

Accepted: June 7, 2023

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นต่อความผาสุกทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง 32 ราย และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาที่ศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งตามปกติ 31 ราย ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบวัดความผาสุกทางจิต มีค่าความเที่ยง .95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา สถิติแบบทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน สถิติทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เมื่อมีคะแนนความผาสุกทางจิตก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) เมื่อให้คะแนนความผาสุกทางจิตก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วมเพื่อทำนายคะแนนความผาสุกทางจิต พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นร้อยละ 19.7 มีคะแนนความผาสุกทางจิตสูงกว่าผู้ที่ศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ จากการศึกษา

ครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถาบันอุดมศึกษาได้ตามสภาพจริงหรือตามบริบทของสถาบัน

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิต วัยรุ่น โปรแกรมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น

Abstract

This study was a quasi-experimental study to the effect of adolescent literacy promotion program on the psychological well-being of students at a private university. The experimental group consisted of 32 students in a private university and the control group consisted of 31 students who studied and lived normally at a private university. The experimental period was 6 weeks. Data collection was done using the psychological well-being scale with a reliability of .95. Data were analyzed using descriptive statistic, independent t-test statistics, dependent t-type statistics, and statistical analysis of covariance (ANCOVA) when the pre-experiment psychological well-being score was a covariate. The level of statistical significance was set at the .05 level. The results showed that 1) After the experiment, the psychological well-being score of the experimental group was higher than before. 2) When the mean of pretest psychological well-being score was calculated as the covariate to predict the psychological well-being score, it was found that the experimental group had a higher mean psychological well-being score than the control group by the difference of the mean post-experimental psychological well-being score of the experimental group and the control group were statistically significant difference. 3) 19.7 % of those who participated in the adolescent literacy program had higher psychological well-being scores than those who studied and normal activity. The results of this study, it shows that this adolescent literacy promotion program can be applied in universities according to the actual situation or the context of each institution

Keyword: *Adolescents, Adolescent Literacy Program, Psychological Well-Being*

บทนำ

ในปี 2015 ประเทศสมาชิกสหประชาชาติลงนามในวาระ 2030 เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวคิดเรื่องสุขภาพ (health) การพัฒนา (development) และความผาสุก (well-being) สำหรับทุกวัย โดยศูนย์กลางของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable

development goals: SDGs) เน้นที่วัยรุ่น ภายใต้บริบท “วัยรุ่นเป็นศูนย์กลางสู่ความสำเร็จ” สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกเรียกร้องให้ใช้แนวทางที่ครอบคลุมเพื่อจัดการกับความต้องการด้านสุขภาพ และความผาสุกของวัยรุ่น (Lehtimäki, Schwalbe, & Solis,

2018; Şahin, Togay, & Kirlangiç Şimşek, 2020) การพัฒนาวัยรุ่นในเชิงบวก (Positive youth development: PYD) เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีแหล่งทรัพยากร ทักษะ และความสามารถบรรลุผลตามต้องการ รับรู้และใช้แหล่งทรัพยากร ดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย และได้รับการยอมรับ รวมทั้งส่งเสริมความสามารถทางสังคมและอารมณ์ให้เติบโต (Alvarado et al., 2017) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะของวัยรุ่นที่ส่งผลให้เกิดความผาสุกทางจิต ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ตามแนวคิดความรอบรู้สมรรถนะในศตวรรษที่ 21 ของ UNESCO (Rieckmann, 2017) ความรอบรู้ที่สำคัญของวัยรุ่นในศตวรรษที่ 21 จัดเป็นกลุ่มได้ 4 กลุ่มทักษะคือ การปรับตัว (adaptive skill) ร่างกาย (body skill) การสื่อสารและดิจิทัล (communication & digital skill) และการคิดเชิงออกแบบ (design thinking skill) กำหนดเป็น “ABCD Skill”

ความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นเป็นความสามารถด้านความรู้พื้นฐาน การสื่อสารในสังคม และความพร้อมในการจัดการปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิต (Fiedler, Pfaff, Soellner, & Pfortner, 2018) เป็นความสมดุลชีวิตที่มีความสุข และสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบ ความผาสุกทางจิต (psychological well-being) มีความสำคัญเป็นอย่างมาก รวมทั้งมีผลสะท้อนมากกว่าการไม่มีความสุขทางใจ เช่น ความวิตกกังวลหรืออาการซึมเศร้า แต่ความสมดุลของจิตใจของแต่ละบุคคล เกิดการขึ้นการกระทำและความรู้สึกในการกำหนดอนาคต และต้านทานต่อความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลปรับมิติทางจิตวิทยาความผาสุกให้เข้ากับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงของตน (Fava, Cosci Guidi, & Tomba 2017; Trudel-Fitzgerald et al., 2019) วัยรุ่นที่มีความผาสุกทางจิตจะแสวงหาการสนับสนุนทาง

สังคมเพื่อเป็นแหล่งประโยชน์ (Pyle & Manclossi, 2018) การส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะในวัยรุ่นส่งผลให้รู้สึกมั่นใจ มั่นใจในตนเอง ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ และทำได้สำเร็จ เกิดเป็นความผาสุกทางจิต (Ryff & Keyes, 1995; Hird, 2003; นงเยาว์ อรุณศิริวงศ์, 2557) ผู้วิจัยค้นพบว่า กระบวนการที่ได้รับความนิยมในการส่งเสริมความรู้ คือ กระบวนการความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมจากทักษะความรอบรู้สมรรถนะของวัยรุ่น มีจุดเน้นส่งเสริมการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีความหลากหลาย เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือสิ่งเร้า ร่วมกับการใฝ่เรียนรู้มีความคิดเป็นของตนเอง และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดเป็นโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น โดยใช้กระบวนการความรอบรู้สมรรถนะด้านสุขภาพ (health literacy) เป็นการนำแนวทางการปฏิบัติ และได้รับประโยชน์จากการบริการสุขภาพ (Park et al., 2017) รวมทั้งสอดคล้องกับความสนใจ และการทำงานของสมองด้านการรู้คิดในวัยรุ่น เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แสดงถึงการมีสุขภาพดี และความผาสุกทางจิต (Fiedler et al., 2018)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

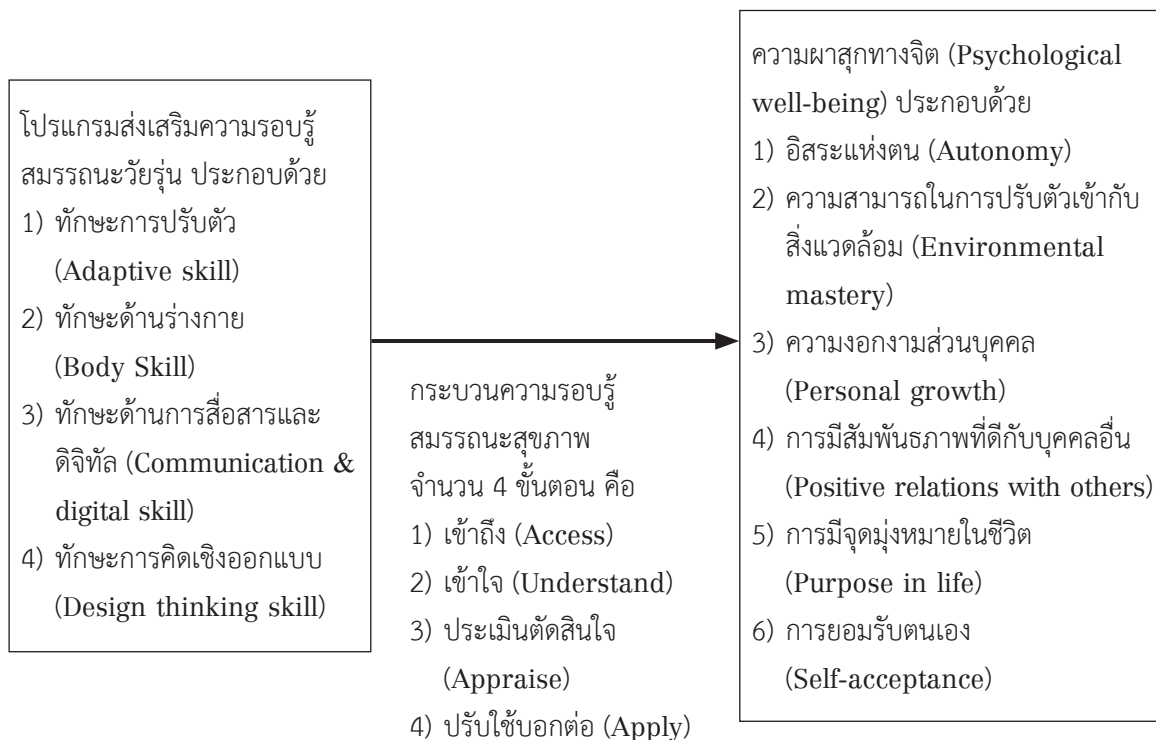
1. ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นต่อความผาสุกทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
2. เปรียบเทียบความผาสุกทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น
3. เปรียบเทียบความผาสุกทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่นหลัง
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

การทดลองมากกว่าก่อนทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตการวิจัย:

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังทดลอง (pretest-posttest control group design) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีลักษณะใกล้เคียงกัน ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่นต่อความพึงพอใจทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง:

ประชากรคือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2565 มีอายุระหว่าง 18-24 ปี

กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2565 มีอายุระหว่าง 18-24 ปี มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 63 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

จำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 31 คน (ขอยกออกจากกลุ่ม 1 คน) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ คือ เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ (1) มีอุปกรณ์สื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ โน้ตบุ๊ก หรือแล็ปท็อป สามารถใช้ได้ทั้งส่วนบุคคลและใช้ในห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย และ (2) มีความรู้ภาษาไทย มีทักษะความสามารถในการอ่านและเขียน และไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน ส่วนเกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง คือ มีอาการของโรคทางกายที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมโปรแกรม และเกณฑ์การนำอาสาสมัครออกจากโครงการ คือ (1) เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมไม่ครบตามขั้นตอน (2) ขอลถอนตัวจากการวิจัย ย้ายที่อยู่ หรือเสียชีวิต และ (3) มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 80

3. กลุ่มตัวอย่าง: จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) และขนาดอิทธิพล (Effect size) ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power version 3.1.9.7 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 61 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 5 (Grove, Burns, & Gray, 2017) เพื่อทดแทนหากมีการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างดำเนินการวิจัย (attrition rate) หรือสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล (drop out) จำนวน 3 คน รวมเป็น 64 คน ผู้วิจัยจับสลากสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแยกเป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรู้ความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น จำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุม (control group) ได้รับการศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ จำนวน 31 คน (ขอยกออกจากกลุ่ม 1 คน)

4. ระยะเวลาในการศึกษา: ช่วงเวลาระหว่างเดือนสิงหาคม-ตุลาคม 2565 ระยะเวลาการศึกษา 6 สัปดาห์

5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง: ผู้วิจัยได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์

เลขที่ COA 048/2565 และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (วิทยาศาสตร์สุขภาพ) มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เลขที่ 8/2565

6. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย: ประกอบด้วย

6.1 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ส่วนที่ 2 แบบวัดความผาสุกทางจิตของเรฟฟ์ (Ryff scales of psychological well-being) ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ อิสระแห่งตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ความมั่งคั่งส่วนบุคคลหรือการเติบโตภายในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง ด้านละ 9 ข้อ รวม 54 ข้อ (Ryff & Keyes, 1995; Abbott et al., 2006) เป็นรูปแบบประมาณค่า (rating scale) แบ่งระดับการวัดเป็น 6 ระดับ แปลเป็นฉบับภาษาไทย (back translated) โดย อาภากร เปี้ยวันมิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุจพรม (2563)

การแปลความหมายค่าคะแนนรวมความผาสุกทางจิตแต่ละด้าน คือ คะแนน 9-24 หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับต่ำ คะแนน 25-38 หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนน 39-54 หมายถึง มีความผาสุกทางจิตอยู่ในระดับสูง ส่วนการแปลความหมายค่าคะแนนรวมความผาสุกทางจิตในภาพรวม คือ คะแนน 54-144 หมายถึง ความผาสุกทางจิตภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ คะแนน 145-234 หมายถึง ความผาสุกทางจิตภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนน 235-324 หมายถึง ความผาสุกทางจิตภาพรวมอยู่ในระดับสูง

6.2 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง เป็นโปรแกรมส่งเสริมความรู้ความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น

ตามแนวคิดความรอบรู้สมรรถนะ (literacy skill) ในศตวรรษที่ 21 จำนวน 4 ทักษะ (ABCD skills) ใช้รูปแบบกระบวนการความรอบรู้สมรรถนะสุขภาพ (health literacy) จำนวน 4 ขั้นตอน กิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

7. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

7.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

จากหลักฐานเชิงประจักษ์ของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย นักจิตวิทยา อาจารย์พยาบาล เชี่ยวชาญด้านจิตเวชวัยรุ่น และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนระบบทางไกล ตรวจสอบความเหมาะสมโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น เพื่อประเมินความสอดคล้องหรือเหมาะสมระหว่างวัตถุประสงค์กับกรอบแนวคิด ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของการจัดโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น พบว่า การใช้สื่อในการนำเสนอไม่ชัดเจน และขาดความน่าสนใจ ผู้วิจัยจึงปรับปรุงในสื่อให้มีความชัดเจน และมีความน่าสนใจมากขึ้นแบบวัดความพึงพอใจทางจิตของเรฟฟ์ ถูกนำมาแปลเป็นภาษาไทยด้วยวิธีการแปลย้อนกลับ (back Translation) และผ่านวิธีการประมาณค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาแบ่งชั้นแบบใหม่ (α_{scr}) เท่ากับ .76 โดย อาภากร เบ็ญยนิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุจพรม (2563) และ อาภากร เบ็ญยนิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุจพรม (2565) จึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

7.2 การตรวจสอบคุณภาพความเที่ยง ของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ (George & Mallery, 2003)

8. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

8.1 ขั้นเตรียมการ หลังได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ทั้ง 2 แห่ง ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขออนุญาตทดลองใช้ (try out) เครื่องมือ และลงพื้นที่เก็บข้อมูล และประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จากนั้น คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนเกณฑ์คัดเข้า และการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 63 คน

8.2 ขั้นตอนการวิจัย/การทดลอง ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน จะประเมินด้วยแบบวัดความพึงพอใจทางจิต (pre-test) และโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นโดยจัดเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10-11 คนจำนวน 3 กลุ่ม และประเมินความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลอง (post-test) ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 31 คน (ขอลออกจากกลุ่ม 1 คน) ได้รับการศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ ลงบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ในการทำกิจกรรมครั้งแรกจะได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความพึงพอใจทางจิต (pre-test) และครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 6 (post-test) หลังจากเสร็จสิ้นจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นตามความสมัครใจ

ผู้วิจัยทดสอบความเท่าเทียม/ความแตกต่างของข้อมูลกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบความแตกต่างของลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ (chi-square test) รวมทั้งทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนใช้สถิติ ด้วยสถิติ The Kolmogorow-Smirnov Test ทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจที่เป็นอิสระต่อกัน ด้วยสถิติแบบทีชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (independence t-test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่น และทดสอบความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรง (test for linearity) พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปไม่แตกต่างกัน

9. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลก่อนและหลังการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ สร้างคู่มือและลงรหัสข้อมูล จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสำเร็จรูปดังนี้

9.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) จำนวน ร้อยละ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

9.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติแบบทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

9.3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) กรณีทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ เมื่อมีคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) เป็นตัวแปรร่วม (covariate)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนมากเป็นเพศหญิง กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน (ร้อยละ 90.63) และเพศชาย จำนวน 3 คน (ร้อยละ 9.37) ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง จำนวน 30 คน (ร้อยละ 96.77) และเพศชาย จำนวน 1 คน (ร้อยละ 3.23) กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.88 (SD = 1.60) ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.03 (SD = 1.60) ในขณะที่ค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.25 (SD = .36) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 3.11 (SD = .39)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่น หลังการทดลอง (M = 212.09, SD = 35.62) มากกว่าก่อนการทดลอง (M = 174.16, SD = 49.76) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.28, p < .01$) ในขณะที่ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (M = 172.74, SD = 43.56) น้อยกว่าการทดลอง (M = 183.32, SD = 49.83) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .87, p > .05$) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความพึงพอใจทางจิต	M	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง					
หลังการทดลอง	212.09	35.62	31	3.28	.003
ก่อนการทดลอง	174.16	49.76			
กลุ่มควบคุม					
หลังการทดลอง	172.74	43.56	30	.87	.39
ก่อนการทดลอง	183.32	49.83			

ในการเปรียบเทียบเพื่อความชัดเจนของผลการศึกษาความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลที่เกิดขึ้นมาจากโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่นเพียงอย่างเดียว หรือมีสาเหตุมาจากตัวแปรแทรกซ้อนที่ทำให้เกิดความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการควบคุมตัวแปรคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) ที่อาจมีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต

ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรู้สมรรถนะวัยรุ่น และกลุ่มที่ศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ ก่อนนำคะแนนก่อนทดลอง (pre-test) ความพึงพอใจทางจิตมาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และหลังนำคะแนนก่อนทดลอง (pre-test) ความพึงพอใจทางจิตมาวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน (M = 211.77, SD = 7.07) มากกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตของกลุ่มควบคุม (M = 173.07, SD = 7.18) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการนำคะแนน Pre-test ความพึงพอใจทางจิต มาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (n = 63)

กลุ่มในการทดลอง	ก่อนการปรับคะแนน		หลังการปรับคะแนน	
	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง	212.09	35.62	211.77 ^a	7.07
กลุ่มควบคุม	172.74	43.56	173.07 ^a	7.18

α. ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต หลังจากนำคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (Pre-test) ไปเป็นความแปรปรวนร่วม

การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance : ANCOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และควบคุม เมื่อมีคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) เป็นตัวแปรร่วม พบว่า คะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลอง ($F_{(1,60)} = .48, p > .05$) และเมื่อให้คะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) เป็นตัวแปรร่วม เพื่อทำนาย

คะแนนความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ($F_{(1,60)} = 14.69, p < .001$) ในการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น มีผลต่อคะแนนความพึงพอใจทางจิตร้อยละ 19.7 หรือโดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น (กลุ่มทดลอง) ร้อยละ 19.7 มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตสูงกว่าผู้ที่ศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ (กลุ่มควบคุม) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิต หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เมื่อมีคะแนนความพึงพอใจทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) เป็นตัวแปรร่วม (n=63)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value	Partial Eta Squared
ตัวแปรร่วม (Pre)	766.38	1	766.38	.48	.49	.008
ระหว่างกลุ่ม (Between)	3377.34	1	3377.32	14.69	.000	.197
ภายในกลุ่ม (Within)	95496.79	60	1591.61			
ทั้งหมด (Total)	2460776.00					

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นต่อความพึงพอใจทางจิต สามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นหลังการทดลองมากกว่าก่อนทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจทางจิตมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 1) แสดงว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน โปรแกรมส่งเสริมความรู้รอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริม

“ABCD Skill” ผ่านกระบวนการพัฒนาความรู้รอบรู้สมรรถนะด้านสุขภาพ (health literacy) สามารถพัฒนาทักษะของวัยรุ่นที่หลากหลาย สร้างความพึงพอใจทางจิตตามแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวัยรุ่นในเชิงบวก ครอบคลุมทักษะที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้ พัฒนา ส่งเสริม และตอบสนองพัฒนาการด้านต่าง ๆ สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการพัฒนาวัยรุ่นโดยสนับสนุนการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความจำ ความคิด ความรู้ และทักษะชีวิต และความสามารถเฉพาะของบุคคลหรือสมรรถนะของบุคคลที่สามารถเข้าถึงข้อมูล ทำความเข้าใจ ประเมิน และใช้ข้อมูลหรือความรู้และสื่อสารเกี่ยวกับสารสนเทศด้านสุขภาพตามความต้องการ (Lerner et al., 2021) สอดคล้องกับ

การศึกษาของ ซาโกเน่ และเดอ คาโรลี (Sagone & De Caroli, 2014) และ เฮลล์เฟลด์ท์ และคณะ (Hellfeldt, López-Romero, & Andershed, 2020) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต ทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อความสำเร็จในการดำรงชีวิตของวัยรุ่นอย่างมีความสุข ทั้งการดำเนินชีวิต และสังคม มีคุณสมบัติพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความรอบรู้ เป็นการสร้างทักษะเชิงรุก ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี และสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะทางสังคมของตนเอง มีกระบวนการคิดวิเคราะห์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และอารมณ์ เป็นตัวกำหนดแรงจูงใจ ส่งเสริมสุขภาพจิต ส่งเสริมการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำหนดตนเอง สร้างความเป็นผู้นำ เรียนรู้ที่เหมาะสม มีความสุข และพึงพอใจในการดำเนินชีวิต บนความคิดของตน รวมถึงพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก ในการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นมากกว่าที่จะเกิดการเผชิญกับปัญหาหรือความเสี่ยงที่ต้องจัดการแก้ไข ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมด้วยตนเอง และเกิดความผาสุกทางจิต

สมมติฐานที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 3) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตของกลุ่มควบคุม (ตารางที่ 2) สะท้อนถึงประสิทธิผล (Effectiveness) ของโปรแกรมพัฒนาความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาวัยรุ่นในเชิงบวกด้วยโปรแกรมพัฒนาความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น พัฒนาทักษะส่งเสริม “ABCD Skill” ด้วยกระบวนการสร้างความรอบรู้สมรรถนะด้านสุขภาพ

สามารถส่งเสริมความสามารถด้านความรู้ความเข้าใจ ความจำ ความคิด ความรู้ และทักษะชีวิต รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านความผาสุกทางจิตเพิ่มมากขึ้น แตกต่างจากกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของภมรพรรณ ยะยาตร์ (2554) ที่พบว่าความผาสุกทางจิตของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวม และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นมีผลต่อคะแนนความผาสุกทางจิต ร้อยละ 19.7 แสดงว่า ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่น ร้อยละ 19.7 มีคะแนนความผาสุกทางจิตสูงกว่าผู้ที่ศึกษาและดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยตามปกติ สอดคล้องกับ วิกฟิลด์ และแคมเบรีย (Wigfield & Cambria, 2010) และ พาร์ฮิออลา และคณะ (Parhiala et al., 2018) ที่กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจมีบทบาทอย่างมากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และส่งผลต่อการวางแผนในการดำเนินชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองเห็นประโยชน์นำไปสู่ความผาสุกทางจิตใจและอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองน้อยกว่าการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลอง ร้อยละ 19.7 มีคะแนนความผาสุกทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความรอบรู้สมรรถนะวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญ และควรได้รับการส่งเสริมหรือบรรจุอยู่ในแผนการพัฒนานักศึกษาในรูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมนอกห้องเรียน สอดคล้องกับ เบญจวรรณ ถนอมชยธวัช, ผ่องศรี วาณิชสุภวงศ์, วุฒิชัย เนียมเทศ, และณัฐวิทย์ พจนันต์ (2559) ที่กล่าวว่า การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญ ประกอบด้วย ทักษะด้านการเรียนรู้และ

นวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ นอกจากนี้ การพัฒนาให้สามารถดำรงชีวิตและยืนหยัดในโลกได้อย่างมีความสุข ทั้งด้านการดำเนินชีวิตและด้านหน้าที่การงาน สามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถเอาตัวรอด มีคุณสมบัติพร้อม และประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องเสริมสร้างให้มีคุณลักษณะ ทักษะแห่งอนาคตใหม่ พัฒนาจิตสำนึกต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม และการศึกษาของ อธิพัชร ดาดี (2564) ที่กล่าวว่า การพัฒนาทักษะการเรียนรู้และทักษะชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญต่อความอยู่รอดในสังคม แต่ในปัจจุบันสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับงานกิจการนักเรียนน้อย เนื่องจากจะมุ่งเน้นในเชิงวิชาการ ซึ่งงานวิชาการจะต้องได้รับการสนับสนุนจากงานกิจการนักเรียน เพื่อให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมในเชิงวิชาการ นอกจากนี้งานกิจการนักเรียนยังช่วยให้เกิดทักษะอื่น ๆ เพิ่มเติม หรือเกิดความคิดสร้างสรรค์ หากสถาบันศึกษาให้ความสนใจในงานกิจการนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้นักศึกษาประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. สนับสนุนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพัฒนาและส่งเสริมสมรรถนะของวัยรุ่นตามกระบวนการความรอบรู้สมรรถนะด้านสุขภาพในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อกระตุ้นสมรรถนะของวัยรุ่นในศตวรรษที่ 21 ตามการพัฒนาวัยรุ่นในเชิงบวก สร้างความผาสุกทางจิตให้แก่วัยรุ่นเพื่อก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

2. จัดอบรมการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะของวัยรุ่น ตามกระบวนการความรอบรู้สมรรถนะด้านสุขภาพ และสนับสนุนให้สอดแทรกในกิจกรรมพัฒนานักศึกษานอกหลักสูตร เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ใช้ทักษะ เสริมสร้างสมรรถนะของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทางจิต

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะของการวิจัยครั้งต่อไป คือ การใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะของวัยรุ่น หรือโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงประเมินความผาสุกในด้านอื่น ๆ เช่น ความผาสุกด้านอารมณ์ (Emotional well-being) และความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

เอกสารอ้างอิง

- นงเยาว์ อรุณศิริวงศ์. (2557). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เบญจวรรณ ถนอมชยธวัช, ผ่องศรี วาณิชยศุภวงศ์, วุฒิชัย เนียมเทศ, และณัฐวิทย์ พจนตันติ (2559). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21: ความท้าทายในการพัฒนานักศึกษา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัทยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(2), 208-222.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. (ปริญญาการศึกษาดุขภูบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อธิพัชร ดาดี (2564). *กิจการนักเรียนในศตวรรษที่ 21*. *วารสารรัชตภาคย์*, 15(43), 389-396.
- อาภากร เปรี๊ยะนัม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุงพรหม. (2563). *การพัฒนามาตรวัดความผาสุกทางจิต*. *วารสารพยาบาล*, 69(2), 30-36.

- อภากร เปี้ยวนิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุงพรม. (2565). การพัฒนาวิธีการประมาณค่าความเที่ยงของสัมประสิทธิ์แอลฟาแบ่งชั้นแบบใหม่ สำหรับมาตรวัดพหุมิติ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 24(2), 316-331.
- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*, 4(76), 1-16.
- Alvarado, G., Skinner, M., Plaut, D., Moss, C., Kapungu, C., & Reavley, N. (2017). *A systematic review of positive youth development programs in low-and middle-income countries*. Washington, DC: Youth Power Learning, Making Cents International.
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and anxiety*, 34(9), 801-808.
- Fiedler, S., Pfaff, H., Soellner, R., & Pförtner, T. K. (2018). Exploring the association between health literacy and psychological well-being among industry managers in Germany. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(8), 743-753.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 11.0 Update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Grove, S. K., Burns, N. & Gray, J. (2017). *Burns and Grove's the practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation of evidence* (8th ed). NewYork: Elsevier.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 45-60.
- Hird, S. (2003). *What is well-being? A brief review of current literature and concepts*. Scotland: Glasgow.
- Lehtimäki, S., Schwalbe, N., & Solis, L. (2018). *Adolescent health: the missing population in universal health coverage*. Europe: World Health Organization.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Murry, V. M., Smith, E. P., Bowers, E. P., Geldhof, G. J., & Buckingham, M. H. (2021). Positive youth development in 2020: Theory, research, programs, and the promotion of social justice. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1114-1134.

- Parhiala, P., Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., Poikkeus, A. M., & Aro, T. (2018). Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance. *Learning and Individual Differences*, 61, 196-204.
- Park, A., Eckert, T. L., Zaso, M. J., Scott-Sheldon, L. A., Venable, P. A., Carey, K. B., Ewart, C. K. & Carey, M. P. (2017). Associations between health literacy and health behaviors among urban high school students. *Journal of School Health*, 87(12), 885-893.
- Pyle, E., & Manclossi, S. (2018). *Understanding well-being inequalities: Who has the poorest personal well-being*. London, UK: Office for National Statistics.
- Rieckmann, M. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. France: UNESCO Publishing.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141(1), 881-887.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19(1), 1-11.
- Wigfield, A. & Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30(1), 1-35.
- Şahin, İ. R. E. M., Togay, A. H. M. E. T., & Kırılanc Şimşek, B. (2020). The effectiveness of psychodrama on social skills and life satisfaction of disadvantaged early-adolescents. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(2), 7-19.

