

การพัฒนาต้นทุนชีวิตในเยาวชนด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ LIFE ASSETS DEVELOPMENT IN YOUTH THROUGH BUDDHIST HOLISTIC WELL-BEING ENHANCEMENT

ธรรมวัฒน์ อูปวงษาพัฒน์, Ph.D. (Dhammawat Oppawongsapat, Ph.D.)*

Abstract

A development of human mental potential and wisdom has been recognized as a salient issue for people of all ages. Young adults are considered a high - risk group for health problem behaviors. This paper presented empirical studies about youth life assets. Intervention programs or activities focused on the development of life assets and good mental health through Buddhist-based wellness enhancements for mental health personnel and related profession are highlighted.

Keywords: Life assets, Buddhist holistic well-being, Thai youth

บทคัดย่อ

การพัฒนาศักยภาพภายในมนุษย์ ทั้งด้านจิตใจและปัญญา ต้นทุนชีวิตนับเป็นประเด็นสำคัญในทุกกลุ่มอายุ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือ ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการมีพฤติกรรมทางสุขภาพ บทความวิชาการนี้นำเสนอการศึกษาเชิงประจักษ์เรื่องต้นทุนชีวิตในเยาวชน รวมทั้งการพัฒนาต้นทุนชีวิตอันเป็นคุณลักษณะด้านบวกและการมีสุขภาพจิตที่ดีของเยาวชน

ด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ สำหรับนักวิชาชีพทางด้านสุขภาพจิตและนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในการจัดโครงการหรือกิจกรรมที่ปรับเปลี่ยนพลังในตัวเยาวชน ด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะให้พวกเขาเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งต่อปัญหาสุขภาพจิตและเป็นผู้ที่มีต้นทุนชีวิตสูงต่อไป

คำสำคัญ: ต้นทุนชีวิต สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เยาวชนไทย

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยียุคใหม่จากกระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน ทำให้เด็กและเยาวชนตกอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็น “สังคมเสี่ยง” และการมีปัญหาค่าความเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางสุขภาพและสุขภาพจิต อาทิเช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าและใช้สารเสพติด การไม่รับประทานผักและผลไม้ การเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ หรือใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการทำแท้ง พฤติกรรม

* Corresponding author, อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, E-mail: dhammawat.buu@gmail.com

ก้าวร้าว เกร ทะเลาะวิวาท เป็นต้น นักวิจัยและนักวิชาชีพด้านการส่งเสริมสุขภาพในเด็กและเยาวชน ได้ตระหนักถึงปัญหานี้ และมีการนำแนวคิด “ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย” มาปรับใช้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้พวกเขาเป็น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงต่อปัญหาความเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางสุขภาพและสุขภาพจิต การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ได้ระบุถึงตัวชี้วัดที่สำคัญของการมีต้นทุนชีวิตที่ดีของเยาวชน ได้แก่ (1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (2) ความสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง (3) การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรงานอดิเรกต่างๆ (4) การบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนที่อยู่อาศัย (5) การเสริมพลังเยาวชนเป็นสิ่งที่ชุมชนให้คุณค่าและความสำคัญ (6) การตัดสินใจบนการคิดใคร่ครวญล่วงหน้า (7) การสื่อสารด้านบวกจากครอบครัว เหล่านี้นับว่า เป็นตัวชี้วัดต้นทุนชีวิต ถ้าเยาวชนมีต้นทุนชีวิตตามตัวชี้วัดนี้มาก ก็จะมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง (Murphey, Lamonda, Carney, & Duncan, 2004)

บทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ ในเรื่องต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยนอกจากนี้จะได้นำเสนอการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ ในการพัฒนาต้นทุนชีวิต โดยเน้นที่การพัฒนาตนตามหลัก ภาวนา 4 และการเจริญเมตตาภาวนาเนื่องจากสังคมไทยเอง นับว่ามีรากฐานขององค์ความรู้ในหลักธรรมที่เป็น การเข้าถึง ความจริง ความดี และความงาม ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธนี้อยู่แล้ว การได้พัฒนาต้นทุนชีวิตด้วยการทำให้ศักยภาพด้านต่าง ๆ ในตัวเยาวชนได้รับการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนและผู้ที่

เกี่ยวข้องในการพัฒนาคนกลุ่มนี้ ต่อไป

ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย

ต้นทุนชีวิต (life assets) ในที่นี้ หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญาให้คน ๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง (สุริยเดว ทรีปาตี, 2555; ศิริรัตน์ ไชยชาณูพันธ์ และ ศักดิภัทร พวงคต, 2557) ต้นทุนชีวิต ประกอบไปด้วย 5 พลัง กล่าวคือ (1) *พลังตัวตน* เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิต (เช่น การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง ที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง) (2) *พลังครอบครัว* เป็นพลังความรัก ความเอาใจใส่ วินัย และการมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง มีการติดตามและการสนับสนุนช่วยเหลือที่เหมาะสมในทางบวก ตัวชี้วัดหลักของพลังครอบครัวคือ สัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว การมีความรักและความอบอุ่นระหว่างคนในครอบครัว (3) *พลังสร้างปัญญา* เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มปัญญาและการรู้คิด การได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น (4) *พลังเพื่อนและกิจกรรม* เป็นพลังการทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ที่มีประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน ทั้งศิลปะ ดนตรี ศาสนา กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา สันทนาการต่างๆ (4) *พลังชุมชน* เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัยและ

เป็นแบบอย่างที่ดี มีปียาจา มีจิตอาสา มีความอบอุ่นความปลอดภัยภายในชุมชน และมีกิจกรรม (สุริยเดว ทรีปาตี, 2555)

ด้านการศึกษาวิจัยเรื่องต้นทุนชีวิตให้ภาพว่าต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยมีหลายด้านที่อ่อนแอ ตัวอย่างเช่น การสำรวจของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ศูนย์การเฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2555) ได้ศึกษาข้อมูลต้นทุนชีวิตในเยาวชนอายุ 14-18 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 12,200 คน ทั่วประเทศ พบว่าต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทยที่มีความอ่อนแอมากที่สุด 5 อันดับแรก (จากทั้งหมด 45 ข้อ) ได้แก่

- ฉันทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนทุกวัน (ร้อยละ 58.91)
- ฉันกล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉันเชื่อ เช่น กล้าเสนอความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น (ร้อยละ 58.31)
- ฉันร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนเป็นประจำ (ร้อยละ 56.74)
- ฉันได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน (ร้อยละ 55.92)
- ฉันสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุทีวี สื่อประเภทอื่น ๆ กับครูเป็นประจำ (ร้อยละ 53.13)

สำหรับผลการศึกษาด้านทุนชีวิตเด็กและเยาวชนที่มีความอ่อนแอมากที่สุดของแต่ละพลัง ได้แก่

- *พลังตัวตน* ฉันกล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉัน

เชื่อ เช่นฉันกล้าเสนอความคิดเห็นแม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น (ร้อยละ 58.31)

- *พลังครอบครัว* ฉันสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุโทรทัศน์ สื่อประเภทอื่น ๆ ภายในครอบครัวเป็นประจำ (ร้อยละ 64.57)

- *พลังสร้างปัญญา* ฉันสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุโทรทัศน์ สื่อประเภทอื่น ๆ กับครูเป็นประจำ (ร้อยละ 53.13)

- *พลังเพื่อนและกิจกรรม* ฉันร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือประกอบพิธีกรรมเป็นประจำ (ร้อยละ 62.76)

- *พลังชุมชน* ฉันได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน (ร้อยละ 55.92)

นอกจากนี้สภาก่อการพัฒนาคัดเลือกและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) ได้ศึกษาด้านทุนชีวิตในเยาวชนด้วยโอกาสและระบุต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ รวมถึงเน้นกลุ่มพลังต้นทุนชีวิตด้านเยาวชนด้วยโอกาสในแต่ละกลุ่มควรได้รับการเสริมสร้าง การศึกษานี้เก็บรวบรวมข้อมูลในเด็กและเยาวชนด้วยโอกาสที่มีอายุระหว่าง 12-25 ปี จำนวน 7 กลุ่มคือกลุ่มเยาวชนที่ถูกปล่อยปละละเลย กลุ่มเยาวชนที่ถูกละเมิดสิทธิ กลุ่มเยาวชนที่มีปัญหาทางกฎหมาย กลุ่มเยาวชนพิการ กลุ่มเยาวชนยากจน กลุ่มเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ และกลุ่มเยาวชนในสถานการณวิฤติผลการศึกษาพบว่า ต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ 3 ลำดับแรก คือ ลำดับที่ 1 ฉันได้ทำกิจกรรมของชุมชนเป็นประจำ

ทุกสัปดาห์ (ร้อยละ 38.2) ลำดับที่ 2 ฉันทร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนเป็นประจำทุกสัปดาห์ (ร้อยละ 43.2) และลำดับที่ 3 ฉันทร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำทุกสัปดาห์ (ร้อยละ 42.4) การศึกษานี้ ยังนำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับต้นทุนชีวิตข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ (น้อยกว่าร้อยละ 80) จากจำนวนต้นทุนชีวิตทั้งหมด 45 ข้อ ในเด็กและเยาวชนไทยด้อยโอกาส 7 กลุ่ม พร้อมกับเน้นพลังด้านที่เยาวชนในแต่ละกลุ่มควรได้รับการเสริมสร้าง ดังนี้ (1) กลุ่มเยาวชนที่ถูกปล่อยปละละเลย ไม่ผ่านเกณฑ์ 13 ข้อ ควรเน้นพลังเพื่อนและกิจกรรมมากที่สุด (2) กลุ่มเยาวชนที่ถูกละเมิดสิทธิ ไม่ผ่านเกณฑ์ 25 ข้อ ควรเน้นพลังเพื่อนและกิจกรรมมากที่สุด (3) กลุ่มเยาวชนในสถานการณ์วิกฤติ ไม่ผ่านเกณฑ์ 12 ข้อ ควรเน้นพลังเพื่อนและกิจกรรมมากที่สุด (4) กลุ่มเยาวชนที่มีปัญหาทางกฎหมาย ไม่ผ่านเกณฑ์ 24 ข้อ ควรเน้นพลังตัวตนมากที่สุด (5) กลุ่มเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ไม่ผ่านเกณฑ์ 15 ข้อ ควรเน้นพลังตัวตนมากที่สุด (6) กลุ่มเยาวชนพิการ ไม่ผ่านเกณฑ์ 21 ข้อ ควรเน้นพลังสร้างปัญญามากที่สุด และ (7) กลุ่มเยาวชนยากจน ไม่ผ่านเกณฑ์ 18 ข้อ ควรเน้นพลังชุมชนมากที่สุด

จะเห็นว่าการศึกษาของสภาองค์การพัฒนาลูกและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้ภาพที่ตรงกับการศึกษาที่ผ่านมา เช่น ผลการสำรวจของสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ศูนย์การเฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2555) ที่ว่าควรเน้นการเสริมสร้างพลังเพื่อน พลังกิจกรรม พลังชุมชน ในกลุ่มเยาวชนที่มีต้นทุนชีวิตน้อย โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่ด้อย

โอกาส

การศึกษาต่อมา โดย ศิริรัตน์ ไชยชาญพันธ์ และศักดิภัทร พวงคต (2557) ที่นำเสนอประสบการณ์เยาวชนที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 28 คน (เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 18 คน อายุระหว่าง 14-18 ปี) ที่มีระดับต้นทุนชีวิตต่ำกว่าร้อยละ 60 และกลุ่มที่มีต้นทุนชีวิตสูง คือรวมทุกพลังมีต้นทุนชีวิตร้อยละ 80 ขึ้นไป พบว่า ต้นทุนชีวิตเยาวชนดังกล่าวแบ่งออกเป็นกลุ่มประสบการณ์หลัก ๆ 4 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1: กิจกรรมชีวิตประจำวันและการใช้เวลาว่าง เยาวชนผู้ให้ข้อมูล รายงานกิจวัตรประจำวันที่ไม่แตกต่างกันมากนักคือ การเรียนในชั้นเรียน อ่านหนังสือ ทำการบ้าน การเล่นกีฬา กับเพื่อนที่โรงเรียน การเล่นอินเทอร์เน็ต สนทนาออนไลน์กับเพื่อน เล่นเกม ฟังเพลง ไปดูหนัง ทั้งนี้ จะพบว่าการใช้เวลาว่างของเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่มีต้นทุนชีวิตอ่อนแอ มักใช้เวลาว่างไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต (ฟังเพลง การพูดคุยกับเพื่อน หากอะไรที่แปลก ๆ อ่าน เล่นเกม) เล่นเกมออนไลน์ เดินห้างสรรพสินค้า รวมทั้งอยู่บ้านเฉย ๆ โดยกิจกรรมที่มักทำในการเล่นอินเทอร์เน็ต ส่วนเยาวชนกลุ่มที่มีต้นทุนชีวิตเข้มแข็ง รายงานว่าพวกเขาใช้เวลาว่างในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม โดยการเรียนพิเศษ จากนั้นอาจจะดูหนัง ฟังเพลง ดูซีรีส์เกาหลี มีบางคนเท่านั้นที่ช่วยงานบ้าน ออกกำลังกาย เล่นเกม ไปเที่ยว เป็นต้น

กลุ่มที่ 2: ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และชุมชน เยาวชนผู้ให้ข้อมูล ระบุว่า การสื่อสารการพูดคุยในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูกลดลงกว่าที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่

เห็นว่าลูกโตแล้วจึงไว้ใจว่าสามารถวางแผนการเรียนและดูแลตนเองได้ บางครอบครัวไม่มีเวลาให้แก่กันทั้งพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกหรือลูกไม่มีเวลาให้พ่อแม่ ข้อสังเกตประการหนึ่งคือ เยาวชนผู้ให้ข้อมูลที่มีต้นทุนชีวิตที่ไม่ผ่านเกณฑ์หรืออ่อนแอ นั้น พ่อแม่มักไม่ค่อยมีความคาดหวังในตัวลูกนัก และมีการสื่อสารในครอบครัวน้อยจนถึงไม่ค่อยดี รวมทั้งขาดการวางแผนระเบียบกฎเกณฑ์หรือกติกาภายในบ้าน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเยาวชนผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า การได้พูดคุย หัวเราะเล่น คลุกคลีอยู่กับเพื่อน ทำให้พวกเขามีความสุข อยากมาเรียน อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน แม้ว่าเพื่อนจะมีอิทธิพลกับเยาวชนผู้ให้ข้อมูลมากแต่พบว่า ในกลุ่มเยาวชนผู้ให้ข้อมูล ที่มีต้นทุนชีวิตเข้มแข็งจะกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนและยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ด้านความสัมพันธ์ กับครูหรือโรงเรียน เยาวชนผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าพวกเขามีความสุข มีความรู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่ที่โรงเรียน เยาวชนผู้ให้ข้อมูลบางคน เป็นเพื่อนและพูดคุยกับครู อาจารย์ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ อินสตาแกรมได้ อย่างไรก็ตาม พวกเขารายงานว่า เมื่อเป็นเพื่อนกับอาจารย์แล้ว ความเป็นส่วนตัวก็ลดน้อยลงไปด้วย เพราะหากต้องการเขียนข้อความใดก็ต้องระมัดระวัง หรือบางคนก็เลือกจะเป็นเพื่อนทางสื่อออนไลน์กับอาจารย์บางคนเท่านั้น

กลุ่มที่ 3: การหล่อหลอมจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม เยาวชนผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมในชุมชนเนื่องจากไม่มีเวลาว่าง การปฏิสัมพันธ์กันในชุมชนไม่ค่อยดีเท่าไรหรือไม่รู้จักกันเลย บางชุมชนไม่มีการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน คนในชุมชนไม่ทราบว่ามีกิจกรรม

ให้หรือไม่ ส่วนชุมชนที่จัดให้ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า หัวข้อกิจกรรมไม่น่าสนใจ ลักษณะกิจกรรมที่จัดก็ไม่น่าสนใจและไม่มีประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตเท่าที่ควร มีบ้างที่เน้นในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก หรือกิจกรรมเดินวิ่งบริเวณสวนสาธารณะเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนการหล่อหลอมจากชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่รวมการมีจิตสำนึกดีงาม และจิตอาสา เยาวชนผู้ให้ข้อมูล ระบุว่า พวกเขามีความเชื่อ ค่านิยมหรือกระแสนิยมเกี่ยวกับการทำบุญ ยังมีส่วนที่ทำให้เยาวชนผู้ให้ข้อมูล เข้าวัดทำบุญตามความเชื่อที่ได้รับมาจากคนในครอบครัว สังคมและสื่อต่าง ๆ มากกว่าการเข้าใจถึงหลักธรรมคำสั่งสอนหรือการปฏิบัติตามคำสอนอย่างแท้จริง

กลุ่มที่ 4: ด้านการมีต้นแบบในชีวิต มีแรงบันดาลใจและเป้าหมายในชีวิต เยาวชนผู้ให้ข้อมูลรายงานถึง การมีต้นแบบและแรงบันดาลใจจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดสนิทหรือคนที่ไปมาหาสู่กันและส่วนใหญ่ ต้นแบบของเยาวชนผู้ให้ข้อมูล มักเป็นผู้มีชื่อเสียง ผู้ทำกิจกรรมหรือทำในสิ่งที่เขาชอบ สนใจ อยู่ในขณะนั้น ส่วนด้านการมีเป้าหมายในชีวิตนั้นเยาวชนผู้ให้ข้อมูลที่มีต้นทุนชีวิตเข้มแข็ง ส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายชีวิต มีความฝันมีความพยายามหรือการกระทำที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขณะที่เยาวชนผู้ให้ข้อมูลที่มีต้นทุนชีวิตอ่อนแอส่วนใหญ่ไม่มีเป้าหมายไม่ค่อยมีฝัน และไม่ได้วางแผนในอนาคตสำหรับตนเอง ลักษณะใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดมุ่งหมาย นึกถึงความสุขในปัจจุบันมากกว่าวางแผนอนาคต คิดว่าเรียนให้จบมัธยมศึกษาตอนปลายแล้วค่อยหาหนทาง เป็นต้น

การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ ในเรื่องต้นทุน

ชีวิตของเด็กและเยาวชนในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ได้ให้ภาพว่า ต้นทุนชีวิตด้านพลังครอบครัวเป็นพลังด้านที่เข้มแข็งที่สุด และพลังชุมชนเป็นพลังด้านที่อ่อนแอที่สุด โดยพลังครอบครัวที่เข้มแข็งสะท้อนให้เห็นถึงการสนับสนุนช่วยเหลือด้านการเรียนรู้ การที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่ การดูแลความปลอดภัยจากครอบครัว ในขณะที่ด้วยกันต้นทุนชีวิตด้านพลังชุมชนมีความอ่อนแออย่างมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากสังคมปัจจุบัน ผู้คนมีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น ประกอบกับลักษณะสังคมเป็นสังคมเมือง หรือกึ่งเมือง ทำให้ผู้คนมีวิถีชีวิตรีบเร่ง แข่งขัน ต้องทำงานล่วงเวลา ทำให้ไม่มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน การพึ่งพาอาศัยดูแลเอาใจใส่กันในชุมชนลดลง รวมทั้งเด็กและเยาวชนปัจจุบันที่มีจำนวนชั่วโมงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน หรือเชื่อมโยงตนเองเข้ากับสังคมเสมือนจริงเช่น สังคมออนไลน์ มากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา สิ่งนี้น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยด้านนี้อ่อนแอลง

จากแนวคิดต้นทุนชีวิต และการศึกษาวิจัยในเรื่องต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยข้างต้น จะเห็นได้ว่าเป้าหมายหลักของการพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาความเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางสุขภาพและสุขภาพจิตนั้น ต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนพลังภายในตัวเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ที่สามารถคิดได้อย่างอิสระ มีการเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับโลกรอบๆตัวด้วยการพิจารณาในการกระทำตามคุณค่า ความหมาย และเป้าหมายของตน แทนการรับเอาความคิดเห็นของคนอื่นมาอย่างไม่ได้ไตร่ตรอง

รวมทั้งเป็นผู้ที่มีกิจกรรมเพื่อส่วนรวมหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน กิจกรรมในครอบครัว การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การให้และได้รับความรักและความอบอุ่นจากครอบครัว กิจกรรมทางศาสนาที่เป็นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม นำมาสู่ต้นทุนชีวิตที่ดีและลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะกิจกรรมในด้านคุณธรรมจริยธรรม จิตสำนึกความเสียสละ และการปฏิบัติธรรม ถือเป็นกลไกสำคัญในการผลักดันให้เกิดการพัฒนาต้นทุนชีวิตได้ทุกด้าน

การพัฒนาต้นทุนชีวิตด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

สำหรับแนวทางในการพัฒนาต้นทุนชีวิตด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธให้ความสำคัญแก่การพัฒนามนุษย์จากภายใน อันเป็นหัวใจสำคัญของพุทธธรรมด้วยเช่นกัน ทั้งนี้การมีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพดี เป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยเน้น การมีสติที่ต่อเนื่อง ในการเปิดรับความคิดเห็นอื่น ๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง มีการใคร่ครวญ ประสพการณ์รอบตัวด้วยปัญญาและมีความพร้อมทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่จะเท่าทันการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตในประสพการณ์แต่ละขณะอย่างกลมกลืน (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2549; Fredrickson, Coffey, Pek, Cohn, & Finkel, 2008)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 ด้าน ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ และส่งผลต่อการพัฒนาต้นทุน

ชีวิต 5 พลัง ได้แก่ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน ดังนี้

ด้านที่ 1 กายภาวนา เป็นการพัฒนากายให้บุคคลรู้จักติดต่อกับสิ่งแวดลอมทางกายภาพทั้งหลายในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุดไม่บริโภคตามค่านิยมซึ่งอาจส่งผลเสียเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ การพัฒนาต้นทุนชีวิตเยาวชนด้วยกายภาวนา ตัวอย่าง เช่น

- ด้านการเกื้อกูลสิ่งแวดล้อมด้วยการเห็นคุณค่าดูแลรักษาชาวซึ่งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติอย่างประสานสอดคล้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ

- ด้านการเสพ บริโภค และการใช้สอยปัจจัย 4 อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ควรใช้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์เสพบริโภคใช้สอยปัจจัยอย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่เห็นคุณค่า ใช้ด้วยปัญญาและคุณค่าแท้ คือ ให้เกิดความพอดี ใช้อย่างรู้คุณค่า

- ด้านการมีสติรู้ตัวในอินทรีย์ โดยมุ่งให้ได้ความรู้ และสร้างคุณค่าที่ดีงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา หรือเอาแต่ความเพลิดเพลิน

- ด้านการดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกายในเรื่องความสะอาด มีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงามและมีความสามารถในการทำงานที่เหมาะสม

ด้านที่ 2 สิลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรม โดยการพัฒนากายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น

รวมถึงการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีความเกื้อกูลกันอย่างสร้างสรรค์โดยใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสันติสุข คือ สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน ปิยาจา อตถจริยา และ สมานัตตตาประกอบอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม การพัฒนาด้านทุนชีวิตเยาวชนด้วยศีลภาวนา ตัวอย่าง เช่น

- ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยการไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นรู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน อย่างเอาใจใส่ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคีรู้จักใช้สื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

- ด้านการงานอาชีพ ด้วยการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคมไม่ทุจริตผิดกฎหมาย มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพ สร้างสรรค์ดีงามเกื้อกูลแก้ไขปัญหาพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม มีทรัพย์สินเพื่อใช้ในการเลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้อง ให้มีความสุข รู้จักสงเคราะห์ เพื่อแบ่งปัน ทำสิ่งที่ดีงาม เป็นบุญ

- ด้านการมีวินัย มีความเคารพ รักษา กฎเกณฑ์ กติกาสิกขาบท ระเบียบ จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต สามารถจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อม จัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

ด้านที่ 3 จิตตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีคือ มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม จิตที่มีเมตตา กรุณา เอื้ออารีต่อสรรพสิ่งอย่างนอบน้อม มีมุทิตา ความเคารพอ่อนน้อมกตัญญูกตเวทีที่มีสมรรถภาพจิตที่ดี มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามอดุสหา

วิธียะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนสุขภาพจิตที่ดีได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบผ่อนคลายและมีจิตใจที่สงบสุข ต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การพัฒนาต้นทุนชีวิตเยาวชนด้วยจิตตภาวนา ตัวอย่าง เช่น

- ด้านการมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา เชื่อมั่นในการทำความดี มีพรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิต มีความเคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน กตัญญูทุกเวที มีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ มีความโอบอ้อมอารีและมีหิริโอตตปละ คือละอายต่อการทำบาปทั้งปวง

- ด้านการมีพลังในการทำงาน ด้วยการมีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อดทน มีความรับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ เด็ดเดี่ยว มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอย ไม่เกลาถล กลบคลุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลำหันเหไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์มีสมาธิสงบตั้งมั่นไม่ออกแวกหวั่นไหว ไสกระจำง ราบเรียบ มีพลัง นุ่มนวลควรแก่งาน

- ด้านสุขภาพจิต ร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น อีกทั้งมีระดับความสุขที่เหมาะสม กล่าวคือ สุขจากการได้และ เสพวัตถุ สุขจากธรรมชาติ สุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล สุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิจนถึงระดับฌาน สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ลุ่มหลงในความสุข สามารถพัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นความสุขที่เป็นการหลุดพ้นและปล่อยวาง

ด้านที่ 4 ปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาด้านปัญญา คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไข ปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เข้าใจใน

เหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส มีความเป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา การพัฒนาด้านทุนชีวิตเยาวชนด้วยปัญญาภาวนา ตัวอย่าง เช่น

- ด้านการปฏิบัติต่อความรู้ คือ การเป็นผู้รู้และทรงความรู้ เช่น วิชาชีพการทำงานที่เป็นหน้าที่ของตน แสวงหาความรู้เพิ่มเติม มีและนำเอาความรู้ที่นั่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์คิดเป็น แก้ปัญหาเป็นและสามารถดับทุกข์ได้

- ด้านการพัฒนาความรู้แจ้งและหยั่งเข้าถึงความจริง ความดีและความงาม ทั้งนี้ความรู้มี 3 ระดับ กล่าวคือ (1) สุตะ คือ รู้ข้อมูลข่าวสาร - รู้การปรากฏอย่างผิวเผินหรือรู้ว่ารู้อะไร มีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย (2) ทิฎฐิการหยั่งรู้รู้เข้าไปในความจริงหรือรู้อย่างไร มีความรู้เข้าใจที่หยั่งลงไปเป็นความจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัยและ (3) ญาณทัสสนะ หมายถึง การรู้แจ้งรู้เข้าถึงความจริง คือ มีความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจ หลุดพ้นเป็นอิสระ

นอกจากนี้ในการพัฒนาด้านทุนชีวิต ยังมีการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา หรือ Loving Kindness Meditation ซึ่งเป็นการฝึกให้ความสนใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ ปัจจุบันขณะ ด้วยสภาพจิตใจที่เปิดกว้าง ไม่มีการตัดสิน จากนั้นจึงเพ่งความสนใจไปยังแก่นกลางใจของตนเอง จนเกิดความสุขสงบจากการเจริญสติเมื่อรักษาความสุขทางใจได้ ใจจึงจะเกิดความเมตตา มีความรัก ความสุข และความนำชุ่มเย็นอยู่ในจิตใจ การเจริญเมตตาภาวนานี้สามารถแผ่ออกมาสร้างอารมณ์บวก ต่าง ๆ การ

เสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา จะก่อให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมองเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ด้วยใจที่ปลอดโปร่งเป็นภาวะที่สงบ

ตัวอย่างการเจริญเมตตาภาวนา(Fredrickson et al., 2008)เช่นการได้นึกถึงความรักความรู้สึกดี ๆ จากนั้นตั้งความปรารถนาดี 4 ประการ (ขอให้มีความสุข ขอให้มีความสุขดี ขอให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและขอให้เหล่าคนชั่วจากภัยอันตรายทั้งปวง) แล้วส่งความรู้สึกดังกล่าวไปยัง คนที่รัก คนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสุดท้ายไปยังทุกคนที่อยู่รอบข้าง ทุกสิ่งมีชีวิต จากนั้นทบทวนในใจซ้ำ ๆ 10-15 นาทีต่อวัน ผลการการเจริญเมตตาภาวนา แบบนี้ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติรายงานตนว่า พวกเขามีอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้น (เช่น ความรัก ความเพลิดเพลินใจ ความรู้สึกกตัญญูรู้คุณ ความพึงพอใจ ความหวัง) ในช่วงระยะเวลา 9 สัปดาห์ นับตั้งแต่เริ่มฝึก นอกจากนี้ผลของการเจริญเมตตาภาวนา ดังกล่าวยังทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติรู้สึกพึงพอใจในชีวิต การยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น และคุณลักษณะนิสัยทางบวกเพิ่มขึ้น อีกด้วย (Fredrickson et al., 2008)

เนื่องจากต้นทุนชีวิต เป็นปัจจัยสร้าง หรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมที่จะหล่อหลอมให้เด็กและเยาวชนเจริญเติบโตและดำรงชีพอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ เรียกได้ว่าเป็น “สังคมเสี่ยง” อย่างทุกวันนี้ได้ การพัฒนาเด็กและเยาวชนจึงจำเป็นต้องมีการทำงานที่เน้นปัจจัยสร้างหรือคุณลักษณะที่ดีของเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน อันเป็นผลมาจากการได้รับการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากทั้งภายในตนเอง โดยเน้นการ

พัฒนาต้นทุนชีวิตด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 หรือ การเจริญเมตตาภาวนา ที่เป็นการเพิ่มต้นทุนชีวิตเยาวชนในทุกด้านนี้ ไม่อาจสอนได้ด้วยการอ่านจากตำรา หรือการบอกเล่า แต่เป็นการเสริมสร้างให้เกิดด้วยการส่งเสริมให้เยาวชนได้ลงมือปฏิบัติ และฝึกฝนด้วยตนเอง จนเกิดความเข้าใจ เจ้มชัด มีความรู้จริงในตนที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงศักยภาพจากภายในของเขา นอกจากนี้การพัฒนาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน หรือชุมชน ที่เน้นถึงการมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการเข้าถึงคุณธรรมจริยธรรม จิตสำนึกความเสียสละ คุณค่าเชิงจริยธรรม เช่น ความดี ความจริง ความงาม เหล่านี้ จะส่งผลให้กับเด็กและเยาวชนการพัฒนาด้านทุนชีวิตได้ทุกด้านอย่างเป็นองค์รวม และเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งต่อปัญหาความเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางสุขภาพและสุขภาพจิตในที่สุด

อาจจะกล่าวได้ว่าการพัฒนาต้นทุนชีวิตในเยาวชนด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้วยการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 และการเจริญเมตตาภาวนา เป็นการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนและลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ที่มีรากเหง้ามาจากองค์ความรู้พุทธธรรมได้เน้นการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบสงบสุข อันเกิดจากภาวะที่จิตใจมีความสงบ สบาย ปลอดโปร่ง หรือมีใจที่เป็นกุศล ปราศจากความโลภ โกรธ หลง ผิดปราศจากความอยากได้อะไรก็มี หรือยึดติดกับสิ่งใด เป็นความสมดุลทางจิตใจซึ่งมีรากฐานมาจากการยอมรับและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง อันเป็นการพัฒนามนุษย์จากภายใน

ที่แท้และยั่งยืน และเป็นประโยชน์ต่อทั้งเยาวชน ครอบครัวและสังคมโดยรวม

เอกสารอ้างอิง

ศูนย์การเฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม สำนักงาน ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2555). รายงานการวิจัย ผลการสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2554. เอกสารอัดสำเนา. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ศิริรัตน์ ไชยชาญพันธ์ และศักดิภัทร พวงคต. (2557). *ต้นทุนชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 1. นครพนม: มหาวิทยาลัยนครพนม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ภาวะที่ปลอดทุกข์และเป็นสุข: ในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติและสังคมยุคไอที*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *รายงานสถานการณ์ต้นทุนชีวิตของเยาวชนไทยทั่วไปในภาพรวมของประเทศ*. เอกสารอัดสำเนา. กรุงเทพฯ: แผนงานเด็กและเยาวชน.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2555). *ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : เดือนตุลา.

Fredrickson, B. L., Coffey, K. A., Pek, J., Cohn, M. A., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

Murphey, D. A., Lamonda, K.H., Carney, J. K., & Duncan, P. (2004). Relationships of a brief measure of youth assets to health-promoting and risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 184-191.