บทความวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น

Development of Gratitude-Promoting Program for Enhancing Purpose in Life and Well-Being of Early Muslim Adolescents

ศรัญญา ธรรมชาติ[1] *กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์*[2*] *อุมาพร ปุญญโสพรรณ*[3]

Saranya Thammachat[1] *Karnsunaphat Balthip*[2*] *Umaporn Boonyasopun*[3]

[1]*นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา*

[1]*Master Nursing Student, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.*

[2]*รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา*

[2]*Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.*

[3]*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา*

[3]*Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.*

**ผู้รับผิดชอบหลัก: qbalthip@gmail.com*

**Corresponding author: qbalthip@gmail.com*

Received 13 July 2023 • Revised 17 September 2023 • Accepted 7 December 2023

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: *เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น* ***วิธีการ:*** *ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฯ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมและระยะการประเมินคุณภาพของโปรแกรม* ***ผลการศึกษา:*** *โปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า "โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น" ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1) คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น และ 2) สมุดประจำตัว "บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น" โดยโปรแกรมฯ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นดำเนินการ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 2.1) การส่งเสริมความกตัญญู 5 ประการ 2.2) การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต และ 2.3) การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา ร่วมกับการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาและการสะท้อนคิดการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และ 3) ขั้นประเมินผล ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่า กิจกรรมในโปรแกรมฯ มีความถูกต้อง เหมาะสม และค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .97 การนำไปทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 ราย พบว่า โปรแกรมฯ เข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) อย่างไรก็ตามนักเรียนได้เสนอให้มีการปรับภาษาเพื่อความเข้าใจในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้มากยิ่งขึ้น* ***สรุป:*** *โปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น ทั้งนี้ควรนำโปรแกรมฯ ไปทดสอบประสิทธิผลกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น*

คำสำคัญ: ความกตัญญู; เป้าหมายชีวิต; สุขภาวะองค์รวม; วัยรุ่นมุสลิม

Abstract

Objectives: *To develop a gratitude-promoting program for enhancing purpose in the life and well-being of early Muslim adolescents.* ***Method:*** *The development was divided into 2 phases, which were, the component development phase and the feasibility testing phase.* ***Results:*** *The developed program called "The Gratitude-promoting Program for Enhancing Purpose in Life and Well-being of Early Muslim Adolescents" comprised two components: 1) the manual of gratitude-promoting for Early Muslim Adolescents and 2) the notebook "my personal journal records - the path to my dreams". The program was divided into three stages.: 1) the preparation stage, 2) the implementing stage, which consists of three activities: 2.1) promoting five gratitude, 2.2) finding purpose in life and designing a life path, and 2.3) making promises and keeping promises. In addition, dialogue and reflection on learning in each activity were used, and 3) the evaluation stages. The activities in the program were conducted eight times for four weeks. The content validity of the program as evaluated by three experts found that the activities in the program were accurate and appropriate, and the mean of the index of consistency (IOC) was .97. The pre-testing with ten early Muslim students in Mathayom 2 confirmed that the program was easily understood and was able to be applied in their lives with the highest level (5 points). However, the students suggested that the language could be adjusted for a better understanding of each activity.* ***Conclusion:*** *The gratitude-promoting program that was developed, was appropriate for applying to early Muslim adolescents. Further experimental research is needed to evaluate the effectiveness of the programs in larger target subjects.*

Keywords: gratitude; purpose in life; well-being; Muslim adolescents

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด การตัดสินใจ และปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว[1] โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่อยู่ในช่วงอายุ 10-14 ปี วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการเรียนรู้โลกภายนอก มีอารมณ์รุนแรง และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา[2] เนื่องด้วยวัยรุ่นตอนต้นมีการเจริญเติบโตด้านสมองของระบบ limbic system ซึ่งมีหน้าที่ด้านการสร้างอารมณ์แรงจูงใจ พฤติกรรม การเรียนรู้ สัญชาตญาณพื้นฐาน มากกว่าในส่วนของ prefrontal cortex ซึ่งมีหน้าที่ด้านการวางแผน การควบคุมอารมณ์ ความมุ่งมั่นตั้งใจอาจทำให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมเสี่ยงมากมาย อยากรู้ อยากทดลอง และมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย การตัดสินใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากกว่าการใช้ความคิดแบบมีเหตุผล[3] หากขาดการชี้แนะแนวทางไปในทางที่ถูกต้องหรือขาดหลักในการยึดเหนี่ยวทางใจที่มั่นคง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ดังรายงานการสำรวจข้อมูลสถิติสภาวการณ์ทางวัฒนธรรมของเด็กและวัยรุ่นไทยในช่วงที่ผ่านมา พบปัญหาสำคัญ ได้แก่ ปัญหาเสพยาเสพติด ปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาเด็กถูกละเมิดและกลั่นแกล้ง กระทำความรุนแรงโดยสื่อ ปัญหาการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ยุคใหม่ที่รักลูกแบบไม่ถูกทาง ปัญหาการเสพสื่ออนาจารผ่านสื่อออนไลน์ และปัญหาการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์[4] โดยปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาดังกล่าว ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ครู พื้นฐานทางศาสนา การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม[5] สำหรับวัยรุ่นมุสลิมในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งพบว่า ตกอยู่ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ล่อแหลม ทำให้วัยรุ่นหลงผิด โดยเฉพาะการติดยาเสพติด[6] จากการศึกษาของ Jeharsae, et al.[7] พบว่า เยาวชนชายอายุระหว่าง 15-25 ปี ประมาณร้อยละ 50 มีการใช้สารเสพติดประเภทน้ำต้มใบกระท่อมผสมยาแก้ไอ และใช้ยาเสพติดประเภทอื่น เช่น เฮโรอีน ยาบ้า และยาไอซ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคง ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน และปัญหาอาชญากรรม ประกอบกับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอิสลามในสถาบันการศึกษายังไม่ประสบความสำเร็จ

ตามเป้าหมาย ยังคงพบว่าวัยรุ่นจำนวนมากไม่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาทั้งเรื่องของกิริยา มารยาท การแต่งกาย การดื่มกิน การมีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่และติดยาเสพติด เป็นต้น[8] ปัญหาดังกล่าวสะท้อนถึงการขาดทิศทางและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและส่งผลกระทบต่อสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่น

สุขภาวะองค์รวม คือ การมีสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ องค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้วัยรุ่นเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ[9] ตามหลักการของศาสนาอิสลาม บุคคลซึ่งเป็นผู้ที่มีความศรัทธาจะมีสุขภาพดีได้ต้องครอบคลุมใน 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และมิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ที่มีต่อตนเอง โดยเชื่อว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม เพราะอิสลามเป็นวิถีในการดำเนินชีวิตของมุสลิมนับตั้งแต่ลืมตาจนถึงนอนหลับ โดยตั้งอยู่ในกรอบคำสอนของศาสนาที่บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน[10] เป้าหมายชีวิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งของมิติจิตวิญญาณ เป็นแนวคิดสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพเชิงบวก เป้าหมายชีวิต หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจที่มั่นคงในการทำบางสิ่งบางอย่าง ทั้งที่มีความหมายต่อตนเองและมีคุณค่าต่อสังคมโลกให้ประสบความสำเร็จ[11] โดยเป้าหมายชีวิต มีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต การค้นหาความหมายของการมีชีวิต และการมีแรงบันดาลใจที่มาจากความต้องการสร้างความแตกต่างให้กับโลกบูรณาการร่วมไปกับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองหรือสิ่งที่บุคคลให้ความหมาย[12] การมีเป้าหมายชีวิตช่วยให้วัยรุ่นค้นหาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง การมีคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้[13] สิ่งที่ยืนยันถึงการมีเป้าหมายชีวิตที่ดีในอิสลาม คือ การได้รับความสุขทั้งสองโลกและทั้งสองสวรรค์ หมายถึง สวรรค์ในโลกนี้ คือ การได้รับความสุขหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และสวรรค์ในโลกหน้า คือ ความพอพระทัยจากพระผู้เป็นเจ้าด้วยการตอบแทนสรวงสวรรค์อันมีความสุขและถาวรตลอดกาล โดยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยความโปรดปรานจากอัลลอฮฺ (ซ.บ) และสามารถดำรงชีวิตที่มีความสันติสุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า[10] ซึ่งผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ การเป็นผู้ที่มีความกตัญญู รู้คุณ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง และมีความพึงพอใจในชีวิต[14]

ความกตัญญู ถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์เป็นกุญแจที่จะเปิดประตูทุกบานเพื่อความสุข ความสมบูรณ์ของชีวิต และการเติมเต็มสิ่งดีดีให้แก่ชีวิต โดยจะทำให้ชีวิตของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ความกตัญญู มีความหมาย 2 ประการ คือ 1) ความกตัญญูทางโลกซึ่งเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ในโลก และ 2) ความกตัญญูกับพระเจ้า สิ่งที่เหนือธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์[15] ความกตัญญูเป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นเครื่องเหนี่ยวนำจิตใจที่ทำให้วัยรุ่นมีเส้นทางในการดำเนินชีวิตที่ดี[16] ในบริบทของอิสลาม ความกตัญญูหมายถึง การขอบคุณผู้มีพระคุณหรือความรู้สึกถึงความดีของผู้อื่นและตอบแทนคุณอยู่เสมอ โดยอัลกุรอานได้กล่าวว่า “หากมีผู้ใดรู้สึกขอบคุณ แท้จริงความกตัญญูของเขาก็คือ (ผลประโยชน์) สำหรับจิตวิญญาณของเขาเอง แต่ถ้าผู้ใดเนรคุณแท้จริงพระเจ้าของฉันก็ปราศจากความต้องการทั้งหมด” (ลุกมาน: 12)[17] ความรัก ความกตัญญูที่มีต่อพระเจ้า ตนเอง บุคคลอื่น หรือสิ่งศรัทธาเบื้องบน จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต[18] ส่งผลให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี เกิดสัมพันธภาพในสังคมที่ดี มีความคิดในเชิงบวก เสริมสร้างความผาสุกในชีวิต มีความสุขทางด้านจิตใจ และมีเป้าหมายชีวิตที่ดี[19] อีกทั้งยังส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต ความมั่นใจในตนเอง การอยู่ร่วมกันในครอบครัว[20] ซึ่งจะช่วยเสริมความแข็งแกร่งทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ และเป็นรากฐานความศรัทธาของมุสลิม[21]

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการส่งเสริมความกตัญญู ได้พบรูปแบบของความกตัญญู 5 ประการ ได้แก่ ความกตัญญูต่อพระเจ้า (gratitude to GOD)[16,22,23] ความกตัญญูต่อตนเอง (gratitude to one self)[13,24-27] ความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ (gratitude to parents)[13,19-20,23-27] ความกตัญญูต่อเพื่อน (gratitude to peers and others)[13,19-20,25-27] และความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (gratitude to society environment, nation, and the world)[13,27] โดยจะมีกิจกรรมการอธิบายแนวคิดเรื่องความกตัญญูในแต่ละรูปแบบร่วมกับการใช้หลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน การขอพร การเขียนจดหมายขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รัก การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา การค้นพบเป้าหมายชีวิตและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย การบันทึกคำขอบคุณ ร่วมกับกิจกรรมสุนทรียสนทนา[28] และการสะท้อนคิดการเรียนรู้[29] เพื่อให้วัยรุ่นได้คิด วิเคราะห์ ทบทวน

ไตร่ตรองในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา

จะเห็นได้ว่าความกตัญญูเป็นแนวคิดสำคัญประการหนึ่งของหลักคำสอนในศาสนาอิสลาม เป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้อง ได้คิดทบทวนและเกิดความตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่นโดยเฉพาะต่อพระเจ้า การมีคุณธรรมหรือการมีความกตัญญูในหัวใจ จะนำมาซึ่งความตั้งใจในการปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงามเพื่อตอบแทนพระเจ้า บุคคลอันเป็นที่รัก เป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี และมีความสมดุลในชีวิต อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่าปัจจุบันยังไม่มีแนวทางการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมสำหรับวัยรุ่นมุสลิมตอนต้นที่บูรณาการผ่านการสร้างเสริมความกตัญญูตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น เพื่อให้วัยรุ่นมุสลิมตอนต้นได้เล็งเห็นความสำคัญและเข้าใจความหมายของชีวิต ตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิตของตนเอง นำไปสู่การมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีในอนาคตและเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้นมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

2. คุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น

รูปแบบการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาวะองค์รวม และหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน ร่วมกับการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ มาเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้นในบริบทของอิสลาม ความกตัญญูได้บัญญัติไว้ในอัลกุรอานหลายบทด้วยกัน ได้แก่ การแสดงความกตัญญูต่อพระเจ้า เป็นการเชื่อฟังต่อพระเจ้าโดยปฏิบัติตามคำบัญชาของพระองค์ การกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ ด้วยการเชื่อฟังทำความดีและเลี้ยงดูตอบแทนท่าน และการกตัญญูรู้คุณต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน[16,23] สำหรับการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยได้คัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ ได้รูปแบบของความกตัญญู 5 ประการ ได้แก่ ความกตัญญูต่อพระเจ้า (gratitude to GOD)[16,22-23] โดยใช้หลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอานมาบรรยายให้ฟัง มีการละหมาดและขอพรร่วมกัน ความกตัญญูต่อตนเอง (gratitude to one self)[13,24-27] โดยให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองผ่านการวาดรูปที่สื่อถึงตนเองพร้อมทั้งให้เหตุผล ความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ (gratitude to parents)[13,19-20,23-27] โดยให้ดูวิดีโอเกี่ยวกับความกตัญญูเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ พร้อมสอดแทรกหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญู และให้เขียนจดหมายถึงคนที่ฉันรัก ความกตัญญูต่อเพื่อน (gratitude to peers and others)[13,19-20,25-27] โดยให้แสดงความรู้สึกขอบคุณเพื่อนผ่านกิจกรรมเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน และความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (gratitude to society environment, nation, and the world)[13,27] โดยให้ตระหนักและช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ผ่านกิจกรรม 5ส สร้างสุขลักษณะอนามัยที่ดี นอกจากนี้ผู้วิจัยยังจัดให้มีกิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางของชีวิต[13,27] โดยให้คิดวิเคราะห์และไตร่ตรองเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตัวเอง เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีสติสมาธิ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และไตร่ตรองถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา[13,27] เพื่อเป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นไปสู่เป้าหมายนั้นให้สำเร็จและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้วางไว้ การค้นพบเป้าหมายชีวิตและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย[13,27] เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายชีวิตและสามารถสร้างเป้าหมายชีวิตของตนเองได้และสะท้อนการเรียนรู้ด้วยการประเมินผลการดูแลสุขภาวะองค์รวม โดยโปรแกรมฯ ที่จัดขึ้นจะทำร่วมกับกิจกรรมสุนทรียสนทนา[28] และการสะท้อนคิดการเรียนรู้[29] ซึ่งมีกิจกรรมทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อ

เสริมสร้างเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น โดยขั้นตอนการดำเนินการแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2565 ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาภาวะสุขภาวะองค์รวม และการมีเป้าหมายชีวิตในวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น โดยทบทวนและวิเคราะห์จากการศึกษาวิจัย โดยมีอายุผลงานย้อนหลังไม่เกิน 10 ปี พบว่า วัยรุ่นมุสลิมดำเนินชีวิตภายใต้สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเจริญเติบโต และไม่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา เช่น การติดยาเสพติด การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้วัยรุ่นอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา การดำเนินชีวิต และภาวะสุขภาวะองค์รวม

ขั้นตอนที่ 2 การสืบค้นและวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ

1. การกำหนดคำสำคัญในการสืบค้นข้อมูลทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ได้แก่ ความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาวะองค์รวม วัยรุ่น gratitude, purpose in life, goal of life, well-being, wellness, adolescent, youth, teenage

2. การกำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูล การสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ของการศึกษาครั้งนี้จากงานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ตีพิมพ์เผยแพร่ มีอายุผลงานย้อนหลังไม่เกิน 10 ปี จากระบบฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้ฐานข้อมูล ThaiJO, Google Scholar, PubMed, ThaiLIS, Academic, ScienceDirect

3. การกำหนดเกณฑ์ในการสืบค้น โดยใช้กรอบแนวคิดพิโก (PICO framework)[30] ดังนี้ P (population): วัยรุ่น I (intervention): โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญู C (comparison): เปรียบเทียบการมีเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังให้โปรแกรม O (outcome): การมีเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวม

4. การวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์โดยการกำหนดเกณฑ์การประเมินระดับคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมตามหลักเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์[30] จากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ จำนวน 10 เรื่อง ประกอบด้วย งานวิจัยระดับ 1c จำนวน 1 เรื่อง งานวิจัยระดับ 2c จำนวน 9 เรื่อง ซึ่งจากการประเมินคุณค่าพบว่าหลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งหมดมีระดับคำแนะนำเกรด A ซึ่งมีข้อเสนอแนะที่มีเหตุผลสนับสนุนดีมาก แสดงผลลัพธ์ที่ชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้และเป็นที่ยอมรับในทางจริยธรรม

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการพัฒนาโปรแกรมฯ โดยออกแบบชุดกิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูสำหรับกลุ่มเป้าหมายตามกรอบแนวคิดการวิจัย หลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน และนำองค์ความรู้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมสุนทรียสนทนาและการสะท้อนคิดการเรียนรู้เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักถึงเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของตัวเองเพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2566 ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำแบบร่างของโปรแกรมฯ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงทดลอง 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะองค์รวมเด็กวัยเรียน 1 ท่าน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับวัยรุ่นมุสลิม 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในโปรแกรมฯ ความถูกต้อง เหมาะสม และชัดเจน รวมทั้งการให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม จากนั้นนำโปรแกรมฯ มาปรับปรุงให้เหมาะสมตามข้อชี้แนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับการทดลองโปรแกรมฯ หลังจากที่ผู้วิจัยได้ปรับเนื้อหาของโปรแกรมฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ได้นำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 10 ราย เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ด้วยการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับความเข้าใจกิจกรรมในโปรแกรมฯ

และการนำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิต รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมุสลิมระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุ 13-15 ปี คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนทั้งสามัญและศาสนา เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ยินดีให้ความร่วมมือและตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย เพื่อประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับการทดลองใช้โปรแกรมฯ คือ 1) กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง 2) อายุ 13-15 ปี 3) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดโครงการ 4) ไม่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง 5) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี และ 6) ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการ โดยดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล และเกณฑ์ในการคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ไม่สามารถร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดโครงการ และ 2) มีปัญหาสุขภาพระหว่างการดำเนินโครงการและต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

จริยธรรมในการวิจัย

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาโดยคณะกรรมการศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัสรับรอง PSU IRB 2022-St-Nur-043 (Internal) ลงวันที่ 5 มกราคม 2566) ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทุกรายก่อนเก็บข้อมูล ไม่มีการระบุชื่อ นำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น มีเฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ โดยข้อมูลจะถูกทำลายโดยผู้วิจัยทันทีหลังจากผลการศึกษาได้รับการเผยแพร่แล้ว 2 ปี กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ตอบรับและปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทำหนังสือชี้แจงเป็นลายลักษณ์อักษร

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิใช้ประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 1) คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น ตามขั้นตอนของโปรแกรม 3 ขั้นตอน 2) คลิปวิดีโอสั้น ๆ ที่สื่อถึงความกตัญญู 3) ไฟล์เสียงอัลกุรอานที่เกี่ยวข้องกับความกตัญญูพร้อมคำอธิบาย 4) ไฟล์เพลงประกอบกิจกรรม 5) ใบกิจกรรมฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน 6) แบบบันทึกเส้นทางชีวิตของฉัน..และคำมั่นสัญญา และ 7) สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ กรอบแนวคิดของการวิจัย ความถูกต้อง เหมาะสมและชัดเจน โดยมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .97 แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบพร้อมทั้งการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. แบบประเมินความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับการทดลองโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความเหมาะสมและความเข้าใจในรูปแบบกิจกรรม 2) การใช้สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” และ 3) สื่อวิดีโอบทเกี่ยวกับความกตัญญูของอัลกุรอาน และเพลงประกอบกิจกรรม โดยให้นักเรียนผู้เข้าร่วมเลือกตอบระดับความเข้าใจและการนำไปประยุกต์ใช้ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข โดยแบ่งระดับคะแนนในแต่ละด้านออกเป็น 5 ระดับ โดย 1 หมายถึง มีความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้น้อยที่สุด 2 หมายถึง มีความความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้น้อย 3 หมายถึง มีความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ปานกลาง 4 หมายถึง มีความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้มาก และ 5 หมายถึง มีความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้มากที่สุด

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลังจากได้ทบทวนวรรณกรรมด้วยการใช้กรอบแนวคิดพิโก (PICO framework) แล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 10 เรื่อง มาสังเคราะห์เนื้อหา โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัย การประเมินความเป็นไปได้ และความเหมาะสมในการนำเนื้อหาไปใช้กับบริบทของกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น

2. การวิเคราะห์ความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับการทดลองโปรแกรมฯ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ซึ่งพิจารณาจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ความเหมาะสมและความเข้าใจในรูปแบบกิจกรรม ด้านที่ 2 การใช้สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” และด้านที่ 3 สื่อวิดีโอบทเกี่ยวกับความกตัญญูของอัลกุรอาน และเพลงประกอบกิจกรรม จากนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้ง 10 ราย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุประยะการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ และระยะการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ ได้ดังนี้

1. ระยะการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ ออกแบบ โดยการทบทวนแนวคิดความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาวะองค์รวม และหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน ร่วมกับการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และสุขภาวะองค์รวม โดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์[30] โดยนำเสนองานวิจัยจากการสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ตามกรอบแนวคิดพิโก (PICO framework)[30] ได้ดังนี้

ตาราง 1 งานวิจัยจากการสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ตามกรอบแนวคิดพิโก (PICO framework)

แหล่งที่มา (ผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์)	P: Population	I: Intervention	C: comparison	O: Outcome
Balthip K, Pasri P, SuwanphahuB, et al./2022	วัยรุ่น	- กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญู 4 รูปแบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง บุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ เพื่อน และสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก - กิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต - กิจกรรมการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา - กิจกรรมการค้นพบเป้าหมายชีวิตและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ - กิจกรรมสุนทรียสนทนา - กิจกรรมสะท้อนคิดการเรียนรู้	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 16 สัปดาห์	คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
Noor M, Abdul Rahman ND, Idlan Afiq Mohamad Zahari M./ 2018	นักศึกษามุสลิม	- กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้าตามหลักศาสนาอิสลาม - กิจกรรมการเขียนจดหมายขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รัก	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 14 วัน	คะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มนักศึกษามุสลิมที่ได้รับการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้าตามหลักศาสนาอิสลามสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมความกตัญญูแบบตะวันตกหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
O'Connell BH, O'Shea D, Gallagher S./ 2018	นักศึกษา	- กิจกรรมการอธิบายแนวคิดเรื่องความกตัญญู - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ	RCT ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์	คะแนนของความพึงพอใจในชีวิตและมิตรภาพของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ตาราง 1 (ต่อ)

แหล่งที่มา (ผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์)	P: Population	I: Intervention	C: comparison	O: Outcome
Nathan LS./ 2020	วัยรุ่น	- กิจกรรมการนำเข้าสู่ความกตัญญูโดยการดูภาพยนต์เกี่ยวกับความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ - กิจกรรมการขอพร - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 32 วัน	คะแนนเฉลี่ยของความเป็นอยู่ที่ดีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .00
Al-Seheel AY, Noor NM./ 2016	นักเรียนมุสลิม	- กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้าตามหลักศาสนาอิสลาม - กิจกรรมการเขียนจดหมายขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รัก	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 16 วัน	คะแนนเฉลี่ยระดับความสุขของกลุ่มนักเรียนมุสลิมที่ได้รับการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้าตามหลักศาสนาอิสลามสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมความกตัญญูแบบตะวันตกหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
Behzadipour S, Sadeghi A, Sepahmansour M./ 2018	บุคลากรในโรงพยาบาล	- กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้าและผู้อื่น	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 7 เดือน	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของความเป็นอยู่ที่ดี (ความสัมพันธ์เชิงบวก การรู้จักควบคุมตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป้าหมายชีวิต การพัฒนาตนเอง และการยอมรับตนเอง) สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001
Khanna P, Singh K./ 2016	วัยรุ่น	- กิจกรรมการอธิบายแนวคิดเรื่องความกตัญญู - กิจกรรมความมุ่งมั่นตั้งใจ - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์	คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะองค์รวมที่ดีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
Shoshani A, Steinmetz S./ 2014	วัยรุ่น	- กิจกรรมการนำเข้าสู่ความกตัญญูโดยการดูภาพยนต์เกี่ยวกับความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ - กิจกรรมการขอพร - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 2 ปีการศึกษา	คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05, .01, .001

ตาราง 1 (ต่อ)

แหล่งที่มา (ผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์)	P: Population	I: Intervention	C: comparison	O: Outcome
Veldez JPM, Jesus ADD./ 2022	นักเรียน	- กิจกรรมการโพสต์ข้อความขอบคุณ - กิจกรรมการเขียนจดหมายขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รัก	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์	คะแนนเฉลี่ยของผลการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และในเชิงคุณภาพพบว่าความกตัญญูยังเพิ่มอารมณ์เชิงบวกและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบแทนบุคคลอันเป็นที่รักและได้ช่วยเหลือผู้อื่นอีกด้วย
Pasri P, Hounsri K, Suwanruangsri S, et al./ 2022	นักศึกษาพยาบาล	- กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญู 4 รูปแบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง บุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ เพื่อน และสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก - กิจกรรมการบันทึกคำขอบคุณ	quasi-experimental design ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์	คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และสุขภาวะองค์รวม สามารถสรุปวิธีการส่งเสริมความกตัญญู 5 ประการ โดยเป็นลักษณะของการจัดกิจกรรมรายกลุ่มและรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแผนการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้แนะนำตัวเอง แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถาม แจ้งสิทธิ์ในการยอมรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ผ่านกิจกรรม “สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน” โดยทำความเข้าใจ ทำความรู้จักซึ่งกันและกันระหว่างผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินโปรแกรมฯในภาพรวม ร่วมกับการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายชีวิตโดยผ่านกิจกรรมวาดภาพพร้อมระบายสีหรือเขียนเรียงความใน หัวข้อ “อนาคตที่ใฝ่ฝันและเป้าหมายชีวิตของฉัน”[13,27]

2. ขั้นดำเนินการ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 – สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญู 5 ประการ กิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต กิจกรรมการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา ร่วมกับการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาก่อนเริ่มกิจกรรมในทุกกิจกรรม[28] เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผ่อนคลายจิตใจ มีสมาธิและพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ด้วยเสียงเพลงหรือบทเกี่ยวกับความกตัญญูของอัลกุรอาน หลังจากนั้นมีกิจกรรมการสะท้อนคิดการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม[29] โดยมีกิจกรรมในขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

2.1 กิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้า[16,22-23] ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญและรู้คุณค่าของความรัก ความเมตตา ความกตัญญูที่มีต่อพระเจ้า โดยใช้หลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอานมาบรรยายให้กลุ่มตัวอย่างฟัง มีการละหมาดและขอพรร่วมกันในวันที่ทำกิจกรรม และให้เขียนบันทึกประจำวันสิ่งที่อยากขอบคุณพระเจ้าทุก ๆ คืนก่อนนอน วันละ 3 ประการ

2.2 กิจกรรมที่ 2 การส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง[13,24-27] ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ผ่านการวาดรูปที่สื่อถึงตนเองพร้อมทั้งให้เหตุผล และมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนเพื่อเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ และให้เขียนบันทึกประจำวันโดยการขอบคุณตัวเองทุก ๆ คืนก่อนนอน วันละ 3 ประการ

2.3 กิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ[13,19-20,23-27] ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกขอบคุณ พ่อ แม่ ครู หรือผู้มีพระคุณ โดยให้ดูวิดีโอ “สำหรับคุณ...ความกตัญญูมีค่าเท่ากับอะไร” เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยสอดแทรกหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณมาบรรยายให้กลุ่มตัวอย่างฟัง และให้เขียนขอบคุณพ่อแม่ ครู หรือผู้มีพระคุณ ผ่านกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” จากนั้นผู้วิจัยเก็บรวบรวมจดหมายและนำไปส่งไปรษณีย์ และให้เขียนบันทึกประจำวันสิ่งที่อยากขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณทุก ๆ คืนก่อนนอน วันละ 3 ประการ

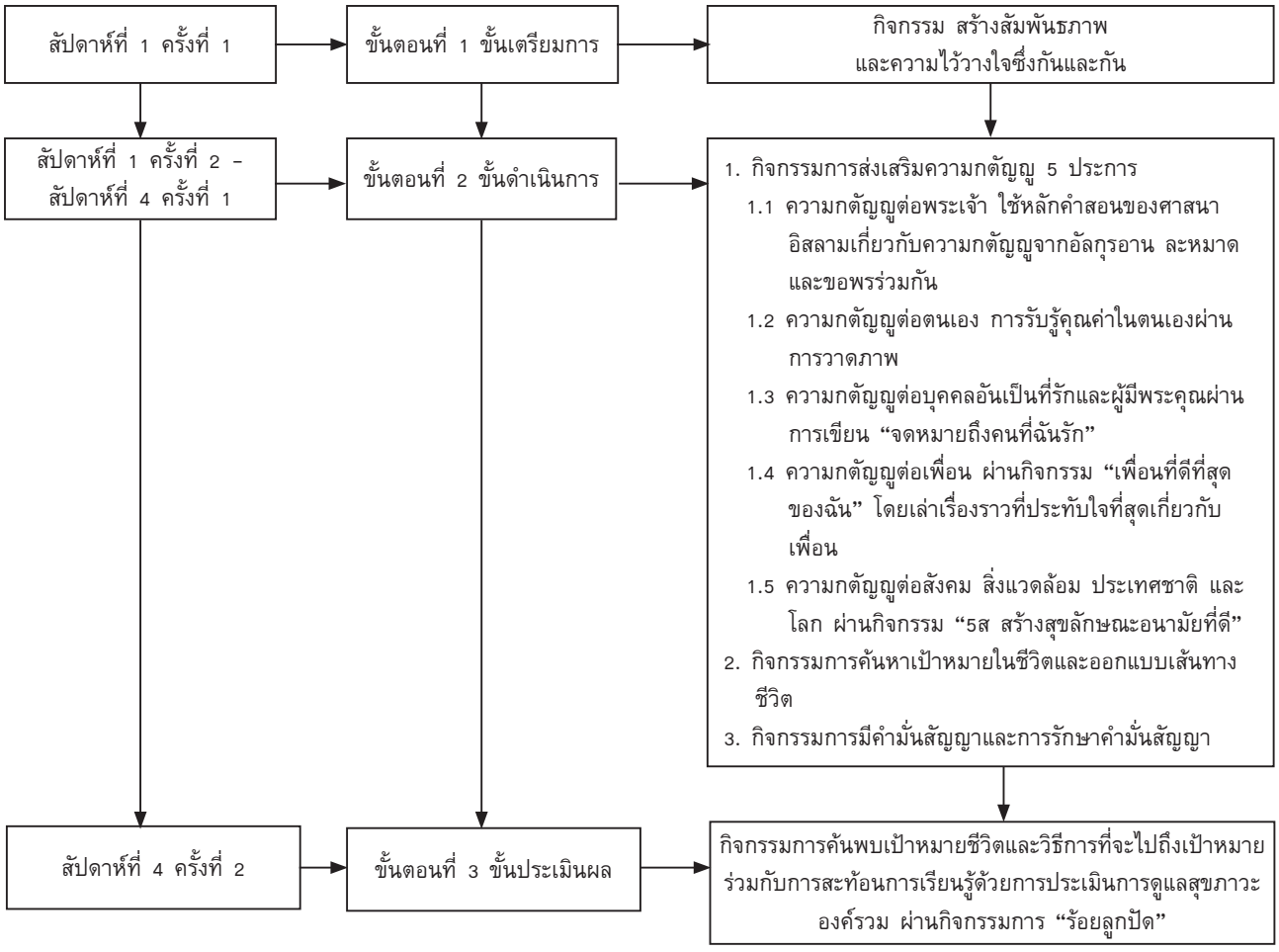
2.4 กิจกรรมที่ 4 การส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อน[13,19-20,25-27] ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 75 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกขอบคุณต่อเพื่อน ผ่านกิจกรรม “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” โดยเล่าเรื่องราวที่ประทับใจที่สุดเกี่ยวกับเพื่อน และให้เขียนบันทึกประจำวันสิ่งที่อยากขอบคุณเพื่อนทุก ๆ คืนก่อนนอน วันละ 3 ประการ

2.5 กิจกรรมที่ 5 การส่งเสริมความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก[13,27] ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 75 นาที เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำเพื่อสะท้อนความจำเป็นในการช่วยดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน บ้าน ชุมชน หรือทรัพยากรธรรมชาติ ผ่านกิจกรรม “5ส สร้างสุขลักษณะอนามัยที่ดี” ต่อโรงเรียน และให้เขียนบันทึกประจำวันสิ่งที่อยากขอบคุณสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลกทุก ๆ คืนก่อนนอน วันละ 3 ประการ

2.6 กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยให้กลุ่มตัวอย่างเล่า “อนาคตที่ใฝ่ฝัน” และ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ซึ่งจะให้กลุ่มตัวอย่างมีเวลาในการคิดวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจและใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนเอง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละรายนำเสนอเส้นทางชีวิตของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน[13,27]

2.7 กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อเป็นแรงผลักดันที่จะพาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ และการรักษาคำมั่นสัญญาที่ตั้งไว้ต่อตนเองและบุคคลอันเป็นที่รัก จะช่วยให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ[13,27]

3. ขั้นตอนประเมินผล ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เริ่มด้วยกิจกรรม “สุนทรียสนทนา” เพื่อผ่อนคลายจิตใจให้มีสมาธิและความสงบ[28] และเริ่มกิจกรรมการค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย[13] หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดกิจกรรมสะท้อนคิดผลการเรียนรู้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น[29] และผลโดยรวมที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสิ่งที่สามารถวัดได้และสังเกตได้โดยผ่านกิจกรรม “ร้อยลูกปัด” เช่น ความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวมตามแผนที่วางไว้ และการมีเป้าหมายชีวิตในอนาคต เช่น ได้ทำศาสนกิจครบ 5 เวลา การดูแลร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักที่คงที่ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียน หรือจำนวนชั่วโมงที่ช่วยพ่อแม่ทำงาน เป็นต้น โดยสามารถสรุปแผนการดำเนินกิจกรรมได้ ดังนี้



ภาพ 1 โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น

2. ระยะการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ การประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 2 ระยะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน พบว่า โปรแกรมฯ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีความถูกต้อง เหมาะสม และชัดเจน และค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .97 กิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมความกตัญญูมีความเหมาะสม ถูกต้อง และชัดเจน และมีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ใน 3 ท่าน ได้แนะนำว่าควรปรับเปลี่ยนบทของอัลกุรอานที่ใช้ในการทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับหัวข้อที่ศึกษามากยิ่งขึ้น และควรปรับลดกิจกรรมซึ่งเป็นข้อห้ามตามหลักศาสนาอยู่แล้วออก เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

2.2 การตรวจสอบความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับการทดลองโปรแกรมฯ โดยทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 ราย ซึ่งเป็นนักเรียนชาย 4 ราย นักเรียนหญิง 6 ราย เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนทั้ง 10 ราย ให้ความคิดเห็นว่าโปรแกรมฯ มีความเข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ โดยมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมฯ ทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) ได้แก่ ด้านที่ 1 ความเหมาะสมและความเข้าใจของรูปแบบกิจกรรม นักเรียนทุกคนมีความคิดเห็นว่า โปรแกรมฯ เข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) ทั้งนี้การดำเนินกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนของโปรแกรมฯ ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวม ความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้และส่งผลดีต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้านที่ 2 การใช้สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” นักเรียนทุกคนมีความคิดเห็นว่า สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” เข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) ทั้งนี้

เพราะมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม และมีการสอดแทรกหลักคำสอนจากอัลกุรอานเกี่ยวกับความกตัญญู ด้านที่ 3 สื่อวิดีโอ และไฟล์เสียง เช่น “สำหรับคุณ... ความกตัญญูมีค่าเท่ากับอะไร” “น้องต่อง เด็กยอดกตัญญูสู่ชีวิต อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา” บทเกี่ยวกับความกตัญญูของอัลกุรอาน และเพลงประกอบกิจกรรม นักเรียนทุกคนมีความคิดเห็นว่า สื่อวิดีโอ และไฟล์เสียง เข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) ทั้งนี้เพราะมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม และสอดคล้องกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลามในการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับวัยรุ่นมุสลิม อย่างไรก็ตาม นักเรียนทุกคนได้เสนอแนะให้มีการปรับภาษาที่ใช้ในกิจกรรมการสะท้อนคิดเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น โดยขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 2 ระยะ ได้แก่ ระยะการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ และระยะการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมฯ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นประเมินผล ดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 ครั้ง ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2) กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อพระเจ้า 3) กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง 4) กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ 5) กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อน และกิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก 6) กิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต 7) กิจกรรมการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา และ 8) กิจกรรมการค้นพบเป้าหมายชีวิตและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย ร่วมกับการสะท้อนการเรียนรู้ด้วยการประเมินการดูแลสุขภาวะองค์รวม ซึ่งดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่า กิจกรรมในโปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีความถูกต้อง เหมาะสม และชัดเจน และค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .97 สำหรับการนำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 ราย พบว่า โปรแกรมฯ มีความเข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน) โดยสามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ด้วยองค์ประกอบของโปรแกรมฯ ประกอบด้วย คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมฯ และสมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาวะองค์รวม และหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน ร่วมกับการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ ทำให้ได้โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูที่มีความเฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น โดยองค์ประกอบดังกล่าวคลอบคลุมขั้นตอนของการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมในวัยรุ่นมุสลิม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Balthip, et al.[13] และ Pasri, et al.[27] ที่ได้พัฒนาแนวทางการใช้โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูในวัยรุ่นไทย เพื่อการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวม และ Al-Seheel and Noor[22] ได้นำแนวคิดความกตัญญูต่อพระเจ้าตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลามมาสร้างเสริมความสุขแก่วัยรุ่นมุสลิม ดังนั้นโปรแกรมฯ จึงมีความถูกต้อง เหมาะสมเชิงเนื้อหา และสามารถนำไปใช้จริง

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน โดยในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการหลักและให้ผู้ช่วยวิจัยคอยช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างในทุกขั้นตอนของการทำกิจกรรม ทำให้กิจกรรมที่มาจากกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยผ่านการส่งเสริมความกตัญญูทั้ง 5 ประการ ดังนี้

2.1 ความกตัญญูต่อพระเจ้า การขอบคุณพระเจ้าโดยการปฏิบัติตามคำบัญชาของพระองค์เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปในหนทางที่ถูกต้อง โดยนำหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอานมาบรรยายให้นักเรียนฟัง มีการละหมาดและขอพรร่วมกันในวันที่ทำกิจกรรม เป็นกิจกรรมสำคัญที่คนนับถือศาสนาอิสลามต้องระลึกถึงอยู่เสมอและเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้เรามีจิตใจที่ดี[16,23-24]

2.2 ความกตัญญูต่อตนเอง การรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองผ่านการวาดรูปที่สื่อถึงตนเอง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีแรงบันดาลใจที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต และได้ทบทวนว่าจะแสดงความขอบคุณหรือกตัญญูต่อตนเองอย่างไร[13, 25-28]

2.3 ความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและผู้มีพระคุณ การให้ดูวิดีโอ “สำหรับคุณ..ความกตัญญูมีค่าเท่ากับอะไร” เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับนักเรียนทุกคนที่จะแสดงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ โดยสอดแทรกหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณ มาบรรยายให้นักเรียนฟัง รวมถึงการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้มีพระคุณผ่านการเขียน “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้ระลึกถึงความรัก ความปรารถนาดีของพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ และอยากจะแสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกรู้คุณ ผ่านการเขียนจดหมาย[13,19-20,23-27]

2.4 ความกตัญญูต่อเพื่อน การแสดงความขอบคุณเพื่อนผ่านการเล่าเรื่องราวความประทับใจ ผ่านกิจกรรม “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้ระลึกถึงเรื่องราวดี ๆ ที่เพื่อนเคยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อนได้ให้ความรู้สึกดี ๆ ความรู้สึกที่จริงใจ และความรู้สึกประทับใจต่อกัน[13,19-20,25-27]

2.5 ความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติและโลก การแสดงความขอบคุณต่อสังคมที่นักเรียนอยู่ในปัจจุบัน เช่น โรงเรียน ผ่านกิจกรรม “5ส สร้างสุขลักษณะอนามัยที่ดี” เพื่อให้นักเรียนตระหนักและช่วยกันรักษาดูแลสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของโรงเรียนให้มีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย แสดงความรับผิดชอบต่อโรงเรียน รู้จักหน้าที่ของตนเองที่มีต่อโรงเรียน[13,27]

ในบริบทของศาสนาอิสลามได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากเกี่ยวกับความกตัญญู เพราะความกตัญญูเป็นคุณสมบัติของผู้ศรัทธา โดยศาสนาอิสลามสอนให้กตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่มีพระคุณ เริ่มจากการให้กตัญญูรู้คุณต่ออัลลอฮฺ (ซ.บ) พระผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงให้ชีวิต ทรงให้เครื่องยังชีพ และสติปัญญา ฯลฯ ด้วยการเคารพภักดีต่อพระองค์ เชื่อและปฏิบัติตามคำสั่งของพระองค์และศาสดาของพระองค์ การกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ ด้วยการเชื่อฟัง มีมารยาทดี ปรนนิบัติพ่อแม่ด้วยความบริสุทธิ์ใจ และเลี้ยงดูตอบแทนท่าน และการกตัญญูรู้คุณต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ควรมีความกตัญญูต่อประเทศชาติแผ่นดินที่เกิด ต้องปฏิบัติตัวเองให้ดี ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นในแผ่นดินที่อาศัยอยู่ ดังระบุในบทของอัลกุรอาน เช่น “แต่ทว่าอัลลอฮฺ เจ้าจงเคารพภักดี และจงเป็นคนหนึ่งจากบรรดาผู้ที่กตัญญูรู้คุณเถิด” (อัซซุมัรฺ: 66) “และจงระลึกถึงขณะที่พระเจ้าของพวกเจ้าได้ประกาศว่า หากพวกเจ้ากตัญญูรู้คุณ ข้าจะเพิ่มพูนให้แก่พวกเจ้าและหากพวกเจ้าเนรคุณ แท้จริงการลงโทษของข้านั้นสาหัสยิ่ง” (อิบรอฮีม: 7) “และเราได้สั่งมนุษย์ให้ทำดีกับพ่อแม่ของเขา ผู้เป็นแม่ได้อุ้มครรภ์เขาด้วยความเหนื่อยยากเป็นทวี และยังให้นมเขาในเวลาสองปี เจ้าจงขอบคุณข้า (หมายถึงพระองค์อัลลอฮฺ) และขอบคุณบิดามารดาของเจ้า ยังข้านั้นคือที่ที่เจ้าต้องกลับมา” (ลุกมาน: 14) เป็นต้น[17] ซึ่งบทบัญญัติในอัลกุรอานทุกบท มุสลิมทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีทั้งโลกนี้และโลกหน้า

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต โดยให้คิดวิเคราะห์และใคร่ครวญเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตัวเองเป็นรายบุคคล มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีสติ สมาธิ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและใคร่ครวญถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง รวมถึงกิจกรรมการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา เพื่อเป็นแรงผลักดันที่จะพาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้นให้สำเร็จและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้วางไว้ กิจกรรมนี้เปรียบเสมือนกับการให้คำมั่นสัญญาต่อพระเจ้า ซึ่งหลักคำสอนในอัลกุรอานได้พูดถึงการให้คำมั่นสัญญาหรือการรักษาข้อตกลง (อินชาอัลลฮ์) โดยหมายความว่า “หากพระองค์ทรงประสงค์” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการทำทุกอย่างให้สำเร็จตามที่วางแผนหรือพูดไว้[8] หลังจากค้นพบเป้าหมายชีวิตของตัวเองแล้วจะมีกิจกรรมวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายชีวิตนั้น ๆ โดยทำกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายชีวิตและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ และวางแผนเส้นทางชีวิตของตัวเอง และโปรแกรมฯ ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติและปัญญา ผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา โดยใช้หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เพื่อให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ เป็นการฟังและไตร่ตรอง ทำให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยน แบ่งปันความคิด ความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น[28] กิจกรรมการสะท้อนคิดการเรียนรู้ระหว่างการดำเนินกิจกรรมและสิ้นสุดกิจกรรม ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถค้นหาความหมายของพฤติกรรม ทัศนคติของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและมีการประยุกต์ความรู้ไปสู่การปฏิบัติในอนาคตได้[29] และการบันทึกคำขอบคุณในแต่ละวัน เป็นความรู้สึกที่ยินดี ซาบซึ้ง เป็นความรู้สึกที่งดงามที่เรามีต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต โดยนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ พบว่า มีผลเชิงบวกต่อบุคคล สัมพันธภาพและช่วยเพิ่มสุขภาวะของบุคคล[15]

การสนับสนุนและกระตุ้นให้วัยรุ่นบันทึกสิ่งดี ๆ อย่างน้อย 3 ประการ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน มีความสำคัญมากเพราะวัยรุ่นที่ใคร่ครวญถึงคำขอบคุณในชีวิตหรือระลึกถึงสิ่งที่ดีเป็นประจำ จะมีแนวโน้มความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความกตัญญูเพิ่มขึ้น มีอารมณ์เชิงบวกสูงขึ้น พวกเขาสามารถทำสิ่งดี ๆ เพื่อสังคม นอกเหนือจากการทำสิ่งดี ๆ เพื่อตนเอง[16,20,26] หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมในขั้นตอนการดำเนินการแล้ว จะมีการประเมินผลสุขภาวะองค์รวมที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของตนเองที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมโดยสะท้อนผ่านกิจกรรมร้อยลูกปัด เพื่อสื่อถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลสุขภาวะองค์รวมและการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเป้าหมายชีวิตที่ดีในอนาคต[13,28]

ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายทั้ง 10 ราย จึงให้ข้อคิดเห็นว่าโปรแกรมฯ มีความเข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ มีความเหมาะสมทั้งรูปแบบและเนื้อหา การใช้สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” เป็นสมุดที่นักเรียนสามารถใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์ รูปแบบน่าสนใจ มีการสอดแทรกคำสอนเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอานไว้แต่ละหน้า ทำให้นักเรียนได้ซึมซับคำสอนที่เกี่ยวข้องกับความกตัญญูและได้เขียนบันทึกคำขอบคุณประจำวัน ซึ่งการเขียนบันทึกคำขอบคุณจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มองโลกในแง่ดีขึ้น และมีความสุขมากยิ่งขึ้น[14] อีกทั้งสื่อวิดีโอ บทเกี่ยวกับความกตัญญูของอัลกุรอาน และเพลงประกอบกิจกรรม มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในทุกกิจกรรม และสอดคล้องตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลามในการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับวัยรุ่นมุสลิม เพื่อเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมที่ดี

สำหรับข้อจำกัดของการใช้โปรแกรมฯ เบื้องต้นกลุ่มเป้าหมายได้เสนอให้มีการปรับภาษาในกิจกรรมบางส่วน เช่น กิจกรรมการสะท้อนคิดที่นักเรียนเห็นว่าควรปรับเปลี่ยนประโยคที่นักเรียนเข้าใจง่าย คือ ให้ปรับจากสะท้อนคิดด้วยคำ 3 คำ เป็นการสะท้อนคิดด้วยประโยค 1 ประโยคแทน เพื่อความเข้าใจในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น และระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลองควรจะใช้การทดลองจริง คือ 4 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนได้มีความเข้าใจในแต่ละกิจกรรมอย่างลึกซึ้ง ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ และสะท้อนคิดการเรียนรู้ได้ดีกว่าระยะเวลาสั้น ๆ

ข้อจำกัดของการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น และทดสอบความเข้าใจและการนำไปประยุกต์ใช้ของกลุ่มเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลามและเรียนในโรงเรียนที่สอนทั้งสามัญและศาสนา ดังนั้นหากนำโปรแกรมฯ ไปใช้กับวัยรุ่นที่นับถือศาสนาอื่นหรือนักเรียนมุสลิมที่ไม่ได้เรียนในโรงเรียนที่สอนทั้งสามัญและศาสนา มีความจำเป็นที่จะต้องปรับสื่อหรือปรับกิจกรรมเพื่อให้มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มดังกล่าวมากขึ้น

2. การศึกษานี้เป็นการพัฒนาและทดสอบโปรแกรมเพียงความเหมาะสมในการนำไปใช้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

สรุป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูเพื่อสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น ออกแบบโดยใช้แนวคิดความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาวะองค์รวม และหลักคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับความกตัญญูจากอัลกุรอาน ร่วมกับองค์ความรู้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และสุขภาวะองค์รวม โดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฯ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ และระยะการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ ผลการวิจัย พบว่าโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1) คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น และ 2) สมุดประจำตัว “บันทึกเส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น” และแบ่งการดำเนินกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นดำเนินการ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 2.1) การส่งเสริมความกตัญญู 5 ประการ 2.2) การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต และ 2.3) การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา ร่วมกับการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาและการสะท้อนคิดการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และ 3) ขั้นประเมินผล โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ พบว่า โปรแกรมฯมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีความถูกต้อง เหมาะสมและชัดเจน และมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .97 และเมื่อนำโปรแกรมฯ

ไปทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 ราย พบว่า โปรแกรมฯ มีความเข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า โปรแกรมฯ ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นในบริบทของมุสลิม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมความกตัญญูเพื่อเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้นได้ และที่สำคัญโปรแกรมฯ มีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมความกตัญญูในบทบัญญัติของอัลกุรอาน ซึ่งสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถเลือกกระทำสิ่งดี ๆ บนหนทางที่ถูกต้องตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลามและได้รับความสุขทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมฯ ไปทดสอบประสิทธิผลโดยการออกแบบการวิจัยเชิงทดลองกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น

2. ควรมีการพัฒนาการประเมินผลลัพธ์ (outcome) โดยการประเมินคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (predictive validity)

3. โปรแกรมฯ นี้ เน้นการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตและสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นมุสลิมตอนต้น โดยผู้ใช้โปรแกรมฯ จะต้องเข้าใจบริบทของศาสนาอิสลามและเตรียมความพร้อมโดยสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และสุขภาวะองค์รวม รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมฯ

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

บทความวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกคนรับรู้ในการรายงานผลการวิจัยนี้ และมีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัย การเขียนอ่านรวมทั้งตรวจสอบความถูกต้องทุกขั้นตอน

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

ผลการวิจัยนี้ ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนใด ๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอบพระคุณผู้อำนวยการและคุณครูที่ให้ความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย และขอบคุณนักเรียนที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมฯ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2023 May 6]. Available from: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Tantipiwatsakun P, Wongsawat S, Inochanon A, et al. Knowledge of integrated adolescent health care operations for a team of adolescent health managers. 1 st ed. Bangkok: Beyond Publishing; 2016. Thai.
3. Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. Ann N Y Acad Sci. 2008; 1124(1): 111-26. doi: 10.1196/annals.1440.010.
4. ThaiHealth Official. Survey of behavior of Thai teenagers [Internet]. Bangkok: ThaiHealth Official; 2019 [cited 2021 Mar 9]. Available from: https://www.thaihealth.or.th/?p=292715
5. Plodprong V. Factors affecting life goal of upper secondary students of Srinakharinwirot University, Patumwan Demonstration School. Journal of Education Research Faculty of Education, Srinakharinwirot University. 2018; 13(1): 235-48. Thai.
6. Binwang R, Laeheem K. The situation and problem in drugs problem management among Thai Muslim adolescents in Ban Don Khilek community, Phawong Sub-District, Muang District, Songkhla Province. NDJ. 2016; 56(1): 1-22. Thai.
7. Jeharsae R, Topha H, Chaewae K, et al. A mosque-center model of participatory prevention of drug problems: Case studies of Ban Nua, KhoTau, Songkhla and Ban Lum, Pasaeyawor, Saiburi, Pattani. Pattani: Faculty of Nursing, Prince of Songkla Nursing, Pattani Campus; 2017. Thai.
8. Haengyama M, Yamareng U. The effect of learning package on Islamic ethic development for students of Islamic private schools in three southern border provinces. JYRU. 2022; 17(3): 138-47. Thai.
9. Ministry of Social Development and Human Security. A set of knowledge to prepare for entering a quality old age holistic health [internet]. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security; 2013 [cited 2021 Apr 10]. Available from: https://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20161003153532_2.pdf
10. Lohwithee W. The strengthening of well-being in accordance with guidelines suggested by the messenger of Islam. JLARSU. 2020; 15(2): 65-76. Thai.
11. Damon W. Nobel purpose the joy of living a meaning life. United State of America: McNaughton & Gunn, Inc; 2003.
12. Bronk KC. Purpose in life: A critical component of optimal youth development. New York: Springer Publishers; 2014.
13. Balthip K, Pasri P, Suwanphahu B, et al. Effect of a purpose in life program on the wellness of Southern Thai adolescents.

J Health Res. 2022; 36(2): 265-74. doi: 10.1108/JHR-04-2020-0102.

14. Blau I, Goldberg S, Benolol N. Purpose and life satisfaction during adolescence: The role of meaning in life, social support, and problematic digital use. J Youth Stud. 2019; 22(7): 907-25. doi: 10.1080/13676261.2018.1551614.
15. Emmons RA, McCullough ME. The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press; 2004.
16. Noor NM, Abdul Rahman ND, Idlan Afiq Mohamad Zahari M. Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. JBS. 2018; 13(2): 1-18.
17. Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Akbari-Zardkhaneh S, et al. Positive psychology from Islamic perspective. Int J Behav Sci. 2016; 10(2): 77-83.
18. Sitalanuchit M. How spiritual health is important for yourself. EAU Heritage Journal Science and Technology. 2014; 8(2): 58-62. Thai.
19. O'Connell BH, O'Shea D, Gallagher S. Examining psychosocial pathways underlying gratitude intervention: A randomized controlled trail. J Happiness Stud. 2018; 19(1): 2424-44. doi: 10.1007/s10902-017-9931-5.
20. Nathan LS. The influence of gratitude on subjective wellbeing of adolescents: An interventional study. JES. 2020; 11(4): 720-35.
21. Rahmania FA. Gratitude and quality of life in Muslim early adulthood. Journal Psikologi Islam. 2020; 7(1): 1-8. doi: 10.47399/jpi.v7i1.87.
22. Al-Seheel AY, Noor NM. Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. Mental Health, Religion & Culture. 2016; 19(7): 686-703. doi: 10.1080/13674676.2016.1229287.
23. Behzadipour S, Sadeghi A, Sepahmansour M. A study on the effect of gratitude on happiness and well-being. Iranian Journal of Health Psychology. 2018; 1(2): 65-72.
24. Khanna P, Singh K. Effect of gratitude educational intervention on well-being indicators among North Indian adolescents. Contemp Sch Psychol. 2016; 20(1): 305-14. doi: 10.1007/s40688-016-0087-9.
25. Shoshani A, Steinmetz S. Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. J Happiness Stud. 2014; 15(1): 1289-311. doi: 10.1007/s10902-013-9476-1.
26. Veldez JPM, Jesus ADD. Samuel KWC. Gratitude intervention optimizes effective learning outcomes in Filipino high school students: A mixed-methods study [Internet]. Hong Kong: The Education University of Hong Kong SAR China; 2022 [cited 2022 May 10]. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131521001457
27. Pasri P, Hounsri K, Suwanruangsri S, et al. The effect of a promoting gratitude program on holistic health in nursing students. Rama Nurs J. 2022; 28(1): 143-57. Thai.
28. Nantasen R, Tana S, Kaewurai W. Development of learning activities based on dialogue to enhance democratic behaviors on respective ethics for grade VIII students. JEDU NU. 2018; 20(2): 201-12. Thai.
29. Mueannadon R, Tirapaiwong Y, Srichairattanakull J, et al. Learning development through reflection. JHNR. 2019; 35(2): 13-25. Thai.
30. Kummatid A, Markrat M. Using the systemic review to provide a completed summary on a research question in evidence-based practice: A 3-step method. SCNJ. 2016; 3(3): 246-59. Thai.