

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย

Effect of Purpose in Life Program on Holistic Health of Early Thai Adolescent

คณะนักวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

อาจารย์พิมพ์พนิต ภาศรี

ดร. บุญโรม สุวรรณพาหุ

Professor Wilfred McSherry

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินงบประมาณแผ่นดิน

ประจำปีงบประมาณ 2561 รหัสโครงการ NUR610160a



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย

Effect of Purpose in Life Program on Holistic Health of Early Thai Adolescent

คณะนักวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

อาจารย์พิมพ์พนิต ภาศรี

ดร. บุญโรม สุวรรณพาหุ

Professor Wilfred McSherry

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินงบประมาณแผ่นดิน

ประจำปีงบประมาณ 2561 รหัสโครงการ NUR610160a

เล่ม ๑

| |
|------------------------------|
| เลขที่..... |
| Bib Key..... 441616 |
| 2.8.0.ย. 2563. / |

ชื่อโครงการ

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย (Effect of Purpose in Life Program on Holistic Health of Early Thai Adolescent)

คณะนักวิจัย และหน่วยงานต้นสังกัด (คณะ/ภาควิชาหรือหน่วยงาน)

1. รองศาสตราจารย์ ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

หน่วยงาน: สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112 หมายเลขโทรศัพท์ 074286574 หมายเลขโทรสาร 074286421

E-mail address: quantar.b@psu.ac.th

2. อาจารย์พิมพ์พนิต ภาครี

หน่วยงาน: สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112 หมายเลขโทรศัพท์ 074286589 หมายเลขโทรสาร 074286421

E-mail address: pim.panit@hotmail.com

3. ดร. บุญโรม สุวรรณพาหุ

หน่วยงาน: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. เมือง

จ. ปัตตานี 94000 หมายเลขโทรศัพท์ 073337383 หมายเลขโทรสาร 073337384

E-mail address: sbunrome@hotmail.com

4. Professor Wilfred McSherry

หน่วยงาน: Department of Nursing, School of Health and Social Care, Staffordshire University, and the University Hospitals of North Midlands NHS Trust, United Kingdom

E-mail address: W.McSherry@staffs.ac.uk

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| กิตติกรรมประกาศ | 6 |
| บทคัดย่อ | 7 |
| Abstract | 8 |
| บทนำ | 9 |
| วัตถุประสงค์ | 11 |
| วิธีการศึกษา | 14 |
| ผลการศึกษา | 21 |
| สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผล | 25 |
| ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป | 29 |
| เอกสารอ้างอิง | 30 |
| ภาคผนวก | 35 |
| นิพนธ์ต้นฉบับ 1 | 36 |
| นิพนธ์ต้นฉบับ 2 | 57 |

รายการตาราง

| | หน้า |
|--|------|
| ตาราง 1 แบบแผนการวิจัย | 14 |
| ตาราง 2 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | 21 |
| ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม | 24 |
| ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง | 24 |

รายการภาพประกอบ

| | หน้า |
|---|------|
| แผนภาพ 1 ขั้นตอนของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4Gs” | 17 |

กิตติกรรมประกาศ

การค้นพบเป้าหมายชีวิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทุกคนรวมถึงวัยรุ่น ด้วยเป้าหมายชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและการพัฒนาวัยรุ่นเชิงบวก การศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตโดยมุ่งเน้นความกตัญญูช่วยส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่น

โครงการวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยการสนับสนุนจากบุคคล และหน่วยงานหลายส่วน ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้ คณะพยาบาลศาสตร์ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่กรุณาสนับสนุนทุนเพื่อดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณผู้อำนวยการ และอาจารย์ของโรงเรียน ทั้ง 3 แห่ง ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการ และกรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่เสียสละเวลาเข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลที่มีคุณค่าในครั้งนี้

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต และการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อนักวิจัย และผู้ที่สนใจเพื่อนำไปส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นต่อไป

ผู้วิจัย

กรกฎาคม 2563

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย

ระเบียบวิธีวิจัย: ผู้วิจัยได้คัดเลือกโรงเรียนจำนวน 2 โรงเรียน ซึ่งตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมือง ของจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ และนักเรียนจากทั้ง 2 โรงเรียนได้ถูกเลือกแบบสุ่ม โดยนักเรียนของโรงเรียนที่ 1 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มทดลอง ($n = 35$) และนักเรียนของโรงเรียนที่ 2 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มควบคุม ($n = 32$) กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนแบบปกติ เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และ 2) แบบวัดสุขภาพองค์รวม โดยแบบวัดสุขภาพองค์รวมผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และหาความเที่ยงกับนักเรียน จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84 การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย และคะแนนสุขภาพองค์รวมวิเคราะห์ด้วย t-test

ผลการศึกษา: ผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($t = 4.82$, $P < 0.01$)

สิ่งค้นพบ: โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตซึ่งพัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย และเน้นมิติจิตวิญญาณสามารถสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นไทยได้

Abstract

Purpose: This quasi-experimental study design is aimed at examining the effect of a purpose in life program on the wellness of Thai adolescents.

Design: Two schools, located in city municipalities in southern Thailand, were selected by simple random sampling. Students from each school were randomly allocated to either an experimental group (n = 35) or a control group (n = 32). The experimental group received the purpose in life program (PIL). The PIL was a 16-week program using individual and group activities with several implementation methods. The control group received the normal education program. The WS was validated for content validity by five Thai experts and was tested for reliability with 30 junior high school students using Cronbach's alpha coefficient, which yielded the value of 0.84. Demographic data were analyzed using descriptive statistics and the differences of the mean scores of wellness were analyzed using t-test.

Findings: The findings revealed a significant difference in wellness between the two groups. After receiving the program, the mean score of wellness showed a significance difference between the experimental group and the control group ($t= 4.82, P < 0.01$).

Originality: The purpose in life program, developed within a Thai context and focused on the spiritual dimension, was effective in enhancing the wellness of Thai adolescents.

บทนำ

วัยรุ่นเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ เป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี และพบว่าประมาณ 1 ใน 6 ของประชากรโลก หรือประมาณ 1.2 ล้านล้านคนเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่น (World Health Organization [WHO], 2014a) และเมื่อเปรียบเทียบกับทุกวัย วัยรุ่นมักจะถูกจัดว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต มีสุขภาพแข็งแรงที่สุด ด้วยมีเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สัมพันธภาพ จริยธรรม ความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญา ความเมตตา กรุณาและความรัก และการวางเป้าหมายในชีวิต เป็นช่วงชีวิตที่มีแผนที่ชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิตเพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี (Sawyer, Afifi, Bearinger, Blakemore, Dick, Ezeh & Patton, 2012)

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาตามระยะพัฒนาการพบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อและมีจุดเปลี่ยนของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางชีววิทยา และปัจจัยทางสังคมส่งผลต่อปัจจัยกำหนดสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น วัยรุ่นจำนวนมากต้องประสบกับภาวะวิกฤตที่มีผลต่อระยะพัฒนาการหลายประเด็นที่ทำให้เกิดความเครียด อึดอัดในตนเองต่ำ การบริโภคที่ไม่เหมาะสม ภาวะซึมเศร้า และการพยายามฆ่าตัวตาย (Campbell, 2010) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า วัยรุ่น ประมาณ 1.3 ล้านคน เสียชีวิตหรือเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้ เช่น การประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ความรุนแรง การตั้งครกที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี โดยในปี 2012 พบว่า อุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นประมาณ 330 คน เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน นอกจากนี้ครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต พบว่า เริ่มมีอาการตั้งแต่อายุ 14 ปี และส่วนใหญ่ไม่ได้รับการดูแลรักษา และวัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่งเจ็บป่วยจากภาวะอ้วน และโรคเรื้อรัง (WHO, 2014a)

สำหรับวัยรุ่นในประเทศไทยพบว่ามีปัญหาที่คล้ายคลึงกับวัยรุ่นทั่วโลก โดยพบว่าครอบครัวที่สมาชิกมีเวลาให้แกกันไม่เพียงพอทำให้วัยรุ่นมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำที่สุดและต่ำกว่าคนทั่วไปถึงร้อยละ 38.5 ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะรู้สึกโดดเดี่ยว และขาดบุคคลในการปรึกษาปัญหาต่างๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) นอกจากนี้สังคมยังมีความขัดแย้งทางความคิด ไม่เคารพสิทธิผู้อื่น ขาดการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม และระบบคุณค่าที่ดีงาม จิตสาธารณะ ความเอื้ออาทร ด้านคุณธรรมและจริยธรรมของคนในสังคมเสื่อมถอย (กุลล ภาณี และกมลชนก

, 2552) ที่ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นและเยาวชน และนำมาซึ่งการเบี่ยงเบนของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สำหรับการศึกษาในวัยรุ่นภาคใต้ พบว่า สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการติดเชื่อเอชไอวีในวัยรุ่น คือ การดำเนินชีวิตแบบไม่มีเป้าหมาย และไร้สิ่งยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การเผชิญกับปัญหาครอบครัวหรือครอบครัวแตกแยก (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; ขวัญตา, อุษณีย์ และศิริวรรณ, 2556) และหากวัยรุ่นติดเชื่อเอชไอวีย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตและสูญเสียเป้าหมายในชีวิต มีความทุกข์ในการดำเนินชีวิต (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; ขวัญตา, อุษณีย์ และศิริวรรณ, 2556; Balthip & Purnell, 2014) ทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ หรือคิดฆ่าตัวตาย (ขวัญตา, อุษณีย์ และศิริวรรณ, 2556; ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; Balthip & Purnell, 2014)

สถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเปราะบาง มีความเสี่ยง ขาดสิ่งยึดเหนี่ยว ขาดเป้าหมาย และทิศทางในการดำเนินชีวิต ขาดภูมิคุ้มกันในตนเอง และสะท้อนให้เห็นว่าสังคมที่เน้นเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ อาจจะไม่เพียงพอที่จะทำให้คนในสังคมรวมถึงวัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอย่างสงบสุข และเหตุปัจจัยเหล่านี้นำมาซึ่งความเครียดที่นำไปสู่การทำร้ายตนเอง (Madge, et al., 2011) ดำเนินชีวิตอย่างไรคุณค่าและไร้เป้าหมาย ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และขาดต้นทุนทางสังคม ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่น ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นรากฐานชีวิตให้กับวัยรุ่น ดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้อง ดึงงาม และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เพราะสุขภาพในวัยอื่นๆ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพ และการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น (World Health Organization [WHO], 2014b)

การมีเป้าหมายชีวิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของมิติจิตวิญญาณและมีความสำคัญต่อสุขภาวะองค์รวม การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง การมีเป้าหมายชีวิต การสร้างความรับผิดชอบในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์จึงมีความสำคัญ เพราะหากวัยรุ่นสามารถเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และเป้าหมายชีวิต (Barnum, 2003; Dyson, Cobb, & Forman, 1997) จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีชีวิตที่เป็นสุข (Chiu et al., 2004) รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีพลังที่จะดำเนินชีวิต (Chiu et al., 2004; Dyson et al., 1997) เกิดภูมิคุ้มกันในตนเองและนำมาซึ่งการบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพ

การส่งเสริมเป้าหมายชีวิตด้วยการส่งเสริมความผูกพันและการได้รับการยอมรับนำมาซึ่งความรัก และทำให้บุคคลเกิดความรักซึ่งกันและกัน (Chiu et al., 2004) ผู้ที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและมีสิ่งผูกพัน ทำให้รับรู้ถึงความหมายของการมีชีวิต (Predeger & Mumma, 2004) รับรู้ถึงความมีคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และการปรับตัว มีภาวะสุขภาพดีขึ้น และมีพลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายในชีวิตกับภาวะสุขภาพในวัยรุ่น พบว่า การมีความหมายในชีวิตช่วยป้องกันวัยรุ่นหญิงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การไม่ออกกำลังกาย และการควบคุมอาหาร (Brassai, Piko, & Steger, 2011) และการมีความผูกพันส่งผลให้มีผลการเรียนดีขึ้นและช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง (Phillips-Salimi, Haase, & Kooken, 2011)

สำหรับการศึกษการพัฒนาารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า การมีเป้าหมายในชีวิตสนับสนุนให้นักเรียนวางแผนเส้นทางเดินของชีวิต มีแรงจูงใจที่จะไปสู่จุดหมายและไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน ค้นหาวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ และมีความพยายามที่ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะสามารถเป็นหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และปฏิบัติดูแลสุขภาพ (ขวัญตา อุษณีย์ ศิริวรรณ ปราณีย์ และนฤมล, 2558)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังไม่พบการนำแนวคิดเป้าหมายในชีวิต มาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นในประเทศไทย การวิจัยนี้จึงมุ่งการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นผ่านโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต ซึ่งให้ความสำคัญกับมิติของจิตวิญญาณหรือสภาวะทางปัญญาที่ช่วยให้วัยรุ่นได้มีโอกาสสร้างความตระหนักรู้ ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจเป้าหมายของชีวิต และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อการมีชีวิตที่สมดุล

วัตถุประสงค์

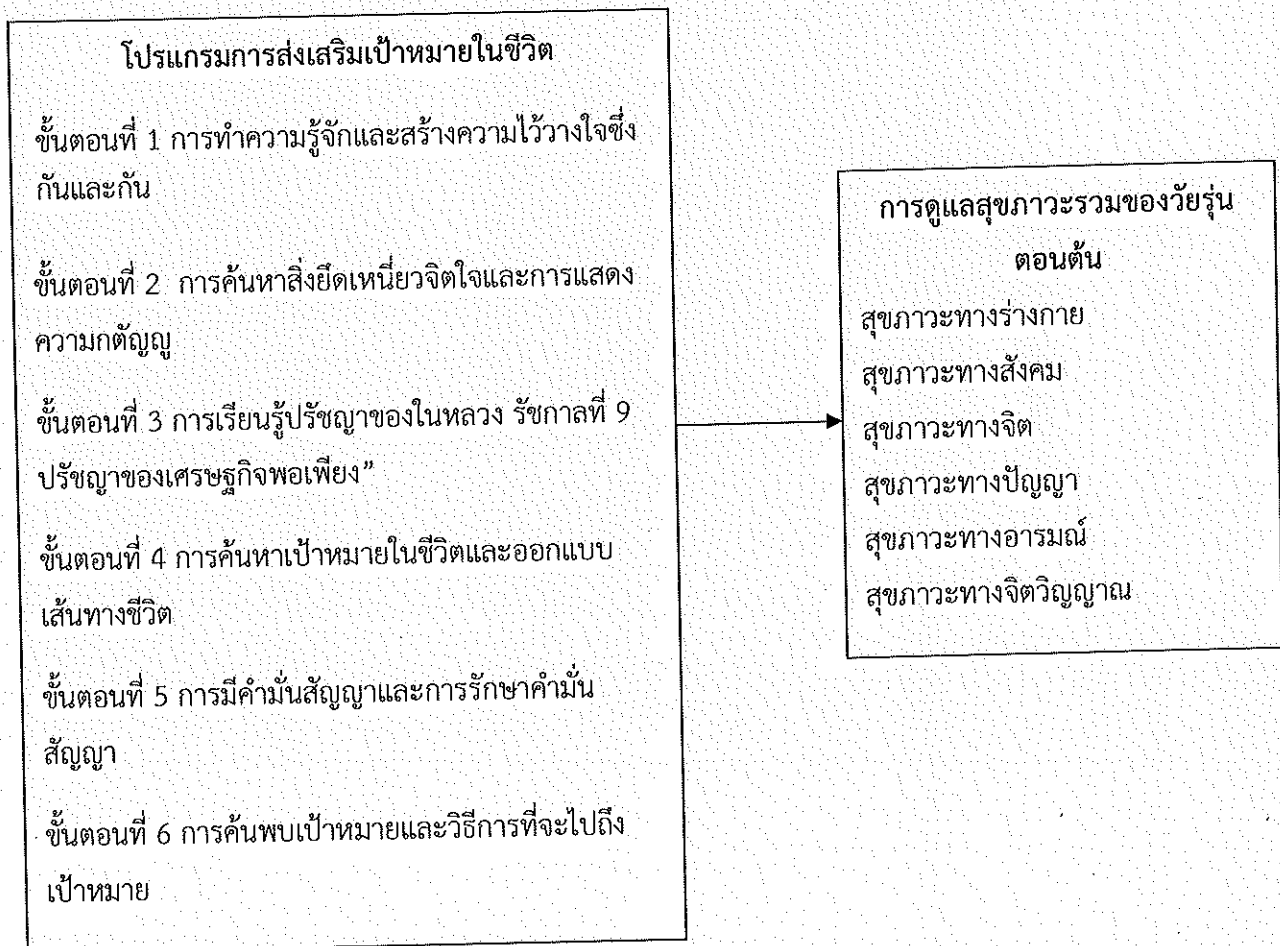
เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสภาวะองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดความหมายและเป้าหมายในชีวิต และกิจกรรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต จากการศึกษาของขวัญตา อุษณีย์ ศิริวรรณ Pranee และนฤมล (2558) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กระบวนการสำคัญในการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต และสุขภาพองค์รวม คือ การส่งเสริมความกตัญญู 4 ประการ ได้แก่ 1) การส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) หมายถึง การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อตนเอง บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ 2) การส่งเสริมความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) หมายถึง การส่งเสริมการมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีแบบไม่หวังสิ่งตอบแทนต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ 3) การส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers and others) หมายถึง การส่งเสริมความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีต่อเพื่อน โดยมีความตั้งใจในการช่วยเหลือสนับสนุนให้เพื่อนดำเนินชีวิตบนหนทางที่ตรง บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม และ 4) การส่งเสริมความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) หมายถึง การส่งเสริมความรัก ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยเหลือ รักษา พัฒนา และจิตอาสาในการรักษาสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เพื่อให้สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เป็นสังคมแห่งกาลยาณมิตร และความเอื้ออาทร

สุขภาพ (Wellness) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าตนมีสุขภาพดีมากกว่าการเจ็บป่วยซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกัน 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical Wellness) หมายถึง การรับรู้และความคาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพทางร่างกายในทิศทางบวก การมีค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายที่ดี การมีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย การไม่มีโรคและความเจ็บป่วย รวมถึงการมีแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง 2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) หมายถึง การมีความตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเอกภาพของร่างกายและจิต รวมถึงการรับรู้

ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตด้านบวก ระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ สิ่งเหนือธรรมชาติก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ รวมถึงความสงบภายในจิตใจที่มาจากการรับรู้ความหมายและเป้าหมายในชีวิตด้านบวก 3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual Wellness) หมายถึง การรับรู้ด้านการรู้คิด การแก้ปัญหา การใช้ปัญญาและเหตุผลเพื่อจัดการและแก้ไขเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการมองโลกในแง่ดีต่อเหตุการณ์ กล้าเผชิญกับปัญหาอย่างท้าทาย แสวงหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและไม่หนีปัญหา 4) สุขภาวะด้านสังคม (Social Wellness) หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน รับรู้ถึงการได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือจากครอบครัว ได้รับการยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน 5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional Wellness) หมายถึง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง มีการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง และ 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological Wellness) หมายถึง มีความคาดหวังในการมองอนาคตด้านบวก มองโลกในแง่ดี มีความหวังและความใฝ่ฝันที่ดีและเป็นไปได้ (บุญโรม, 2557)



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตต่อสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้น

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two-groups pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตต่อสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย ดังตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัย

| กลุ่ม | วัดก่อนทดลอง | สิ่งทดลอง | วัดหลังทดลอง |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| กลุ่มทดลอง (E) | O1 | X | O2 |
| กลุ่มควบคุม (C) | O3 | | O4 |

หมายเหตุ เมื่อ X หมายถึง โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต

O1 หมายถึง การวัดคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนการทดลอง

O2 หมายถึง การวัดคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลอง

O3 หมายถึง การวัดคะแนนสุขภาวะองค์รวมตามปกติก่อนการทดลอง

O4 หมายถึง การวัดคะแนนสุขภาวะองค์รวมตามปกติหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 2 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในภาคใต้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 67 คน จาก 2 โรงเรียน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 โรงเรียน และกลุ่มควบคุมจำนวน 1 โรงเรียน

บริบทของทั้ง 2 โรงเรียน ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มีความคล้ายคลึงกัน โดยเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 -6 และตั้งอยู่ในเขตเมือง จังหวัดสงขลา

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) ตามคุณสมบัติ

ดังนี้

1. กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอด
3. ไม่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
4. ไม่ได้เข้าร่วมโครงการอื่นที่ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
5. ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการ
6. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (sample size) การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์ค่าอำนาจการทดสอบ (power analysis) คำนวณขนาดอิทธิพลความแตกต่าง (effect size) ได้จากงานวิจัยที่ใกล้เคียง คือ การศึกษาการพัฒนาโปรแกรมฝึกสร้างเป้าหมายในชีวิตของเด็กในสถานสงเคราะห์ (Suwanphahu, Tuicomepee, & Kaemkate, 2016) โดยใช้สูตรของโคเฮน (Cohen, 1988) ค่าขนาดอิทธิพลที่คำนวณได้เท่ากับ 1.39 ซึ่งเป็นค่าอำนาจทดสอบที่มีขนาดใหญ่ ผู้วิจัยจึงได้ลดขนาดอิทธิพลลงมาเหลือ .80 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลความแตกต่างที่ใกล้เคียงค่าที่คำนวณได้มากที่สุด และเป็นค่าที่ยอมรับได้ของค่าขนาดอิทธิพลที่มีขนาดใหญ่ (Polit & Hungler, 1995) เมื่อนำมาเปิดตารางอำนาจการทดสอบ (power analysis) (Polit & Hungler, 1995) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .05 และกำหนดอำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 25 คนต่อกลุ่ม และเพื่อเป็นการป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ของกลุ่มตัวอย่าง คือ 5 คน จะได้กลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย กลุ่มละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต โดยมีชื่อสั้นๆ ที่ว่า “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs” ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายชีวิต การดูแลสุขภาพขององค์กรวม หลักฐานเชิงประจักษ์ในการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต โดยเฉพาะการทบทวนวรรณกรรมในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งพบว่า กระบวนการสำคัญในการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตสำหรับวัยรุ่น คือ การมีความรักและความผูกพัน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ ได้แก่ การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) การมีความกตัญญูต่อเพื่อน และการมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) (Gratitude to peers and others) (ขวัญฤตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balhip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balhip, & Pumell, 2014; Balhip, McSherry, Petchruschatachart, Piriyaakontorn, & Liangputtong, 2017; Balhip, Petchruschatachart, Piriyaakontorn, & Liangputtong, 2017)

รูปแบบการดำเนินกิจกรรมมี 2 รูปแบบ คือ รายบุคคลและรายกลุ่ม พร้อมนำเทคนิคสำคัญมาใช้เพื่อพัฒนาสติปัญญา 3 เทคนิค ได้แก่ (1) การมีสติและสมาธิ (2) การรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ และ (3) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ ใช้ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ และดำเนินกิจกรรมโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง โปรแกรมประกอบด้วย 6 ชั้น ดังแผนภาพ 1 ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Building Trust and Rapport)

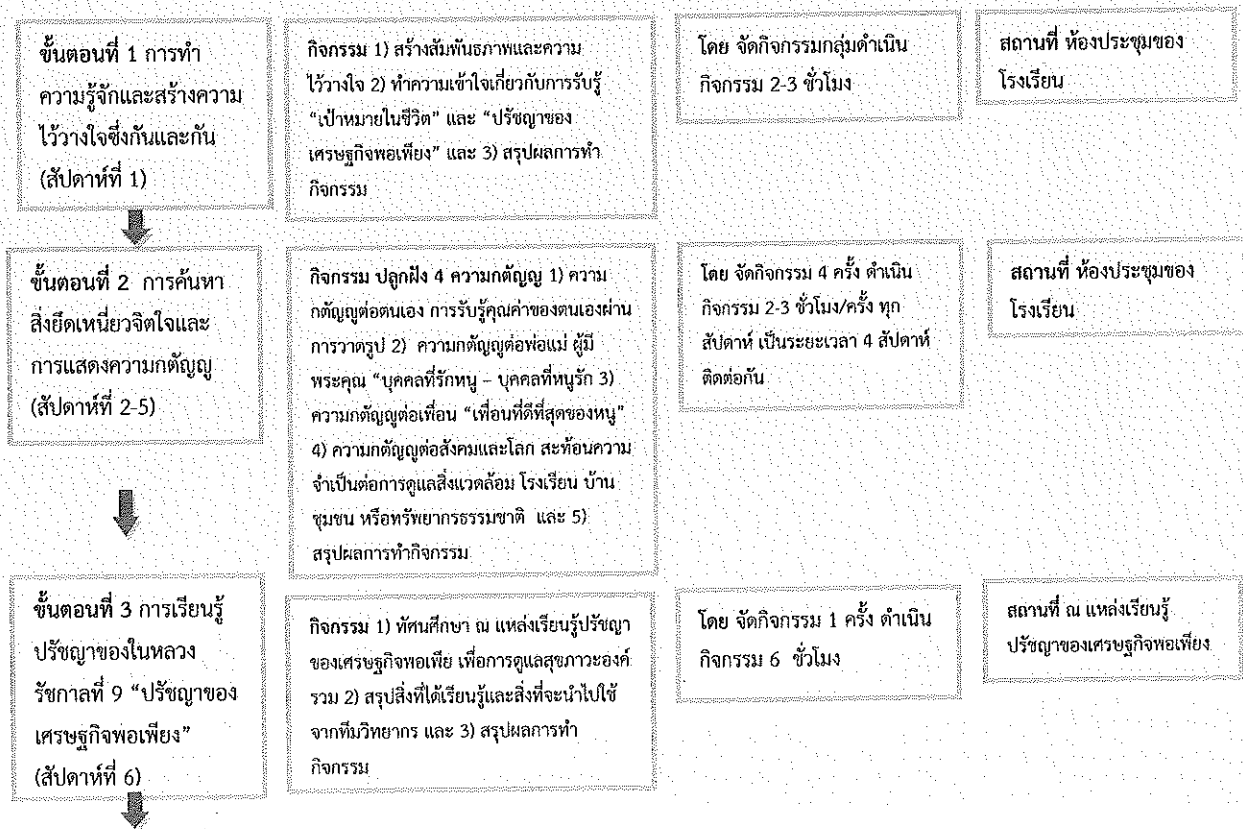
ขั้นที่ 2 การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู (Discovering connectedness and showing gratitude)

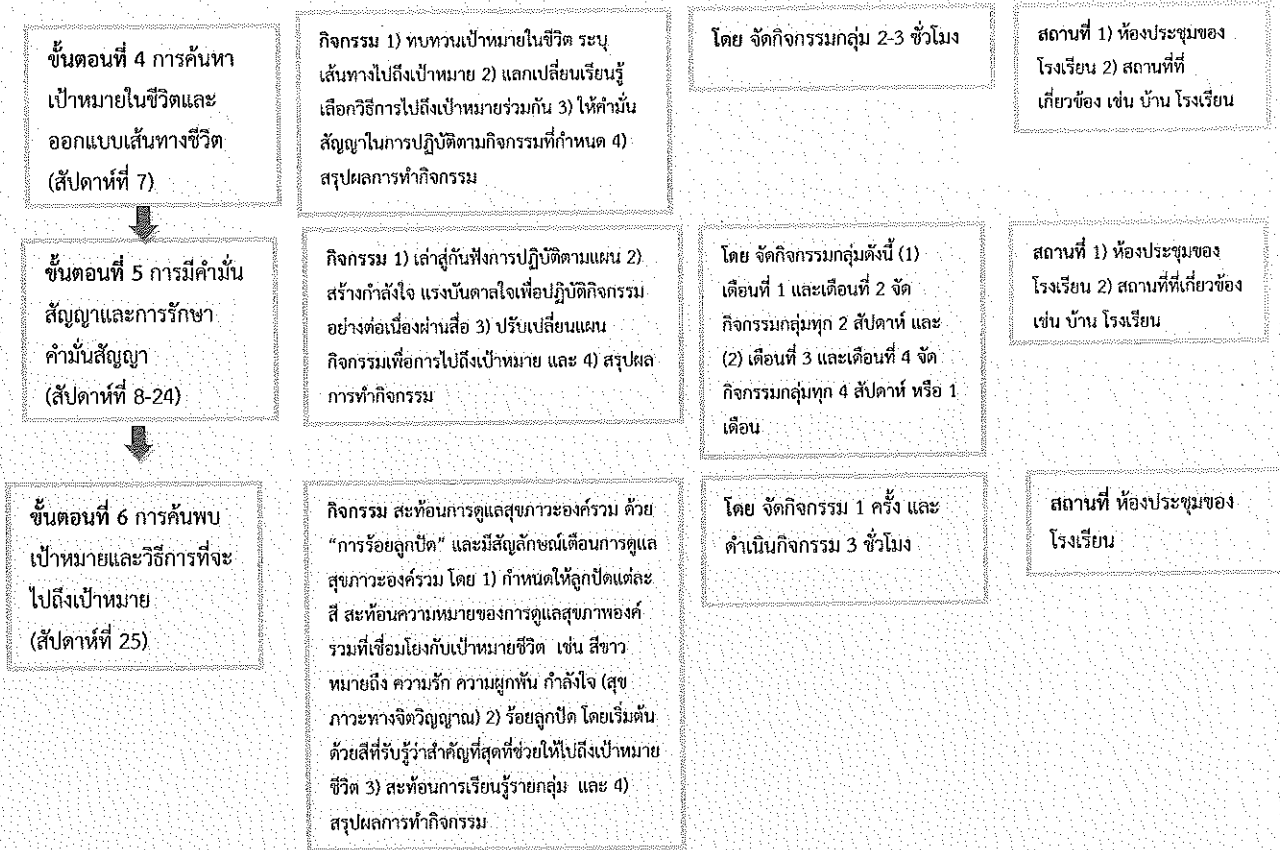
ขั้นที่ 3 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” (Learning and practicing the Self-sufficiency Economy)

ขั้นที่ 4 การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต (Searching for the purpose in life and designing life paths) โดยในกระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิตนั้นกิจกรรมที่สำคัญ คือ การตั้งเป้าหมายชีวิต ซึ่งในการตั้งเป้าหมายชีวิตเด็กและเยาวชนจะค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะสั้น (short term searching for meaning) และค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะยาวหรือเป้าหมายสูงสุด (long term searching for meaning)

ขั้นที่ 5 การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา (Making promises and holding to promises)

ขั้นที่ 6 การค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย (Finding purpose in life and finding ways to achieve it)





แผนภาพ 1 ขั้นตอนของโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs”

ส่วนที่ 2 เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา จำนวนเงินที่ได้รับ/วัน จำนวนเงินที่ใช้จ่าย/วัน การมีประสบการณ์ด้านจิตอาสา การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้พืชกระท่อม บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย รายได้เฉลี่ยของครอบครัว และสัมพันธภาพในครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขภาพองค์รวม ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบสอบถามสุขภาพ ของ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ (2557) ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และหาความเที่ยงกับนักเรียน จำนวน 30 คน

ซึ่งเป็นโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอน ใกล้เคียงกับโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อโครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมในงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แล้ว (PSU IRB 2018-NL 012 เมื่อวันที่ 26 ก.ค.2561) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนการทดลอง และขั้นตอนประเมินผลการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 3 แห่ง เพื่อทดลองเครื่องมือ เพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.2 เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย ขอความอนุเคราะห์ที่คณะครูที่จะเป็นผู้ประสานงานและมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการวิจัย

2. ขั้นตอนการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-test – Post-test Design) การดำเนินการทดลอง มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่ต้องการ จำนวน 67 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่ม โดยจับคู่ (Matching) ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในด้านผลการเรียน เข้าเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 ราย

2.2 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายวิธีการทำวิจัยและการเก็บ

ข้อมูลวิจัย และขอความร่วมมือในการร่วมการวิจัย และเซ็นใบยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

2.3 ดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.3.1 กลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนที่ได้รับการดูแลตามปกติ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.3.1.1 ผู้วิจัยนำกลุ่มควบคุม แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มควบคุมในการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

2.3.1.2 เมื่อได้รับความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูลของกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพองค์รวมของนักเรียน ในสัปดาห์ที่ 1

2.3.2 กลุ่มทดลอง เป็นผู้ที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

2.3.2.1 ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมวิจัย

2.3.2.2 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพองค์รวมของนักเรียน ก่อนเข้าร่วมการวิจัย สัปดาห์ที่ 1

2.3.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ดังรายละเอียดข้างต้น

3. ชั้นประเมินผลการทดลอง

ประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการวิจัย โดยใช้แบบสอบถามประเมินสุขภาพองค์รวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สัปดาห์ที่ 16

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 67 คน ที่เข้าร่วมวิจัยครบตามกำหนดเวลา มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติทีคู่ (Dependent t-test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการดูแลตามปกติ โดยใช้สถิติทีคู่ (Dependent t-test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ โดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent t-test)

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป และการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวม ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองเป็นผู้หญิง (65.70 %) เกือบ 2 เท่าของผู้ชาย (34.30 %) ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นผู้ชาย (53.1 %) มากกว่าผู้หญิง (40.60%) อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 13.80 ปี และกลุ่มควบคุม 13.34 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ เคยมีประสบการณ์ด้านจิตอาสา มีแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้พืชกระท่อม อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และมีสัมพันธภาพในครอบครัวดี ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 2 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 67)

| Variables | Experimental Group | | Control Group | | χ^2 / t |
|----------------------|--------------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | n | % | n | % | |
| เพศ | | | | | |
| ชาย | 12 | 34.30 | 17 | 53.10 | 0.92 |
| หญิง | 23 | 65.70 | 13 | 40.60 | |
| อื่นๆ (gay, lesbian) | - | - | 2 | 6.20 | |

| Variables | Experimental Group | | Control Group | | χ^2 / t |
|-------------------------------|--------------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | n | % | n | % | |
| อายุ (13-14 ปี) | M= 13.80 | | M =13.34 | | 3.91** |
| การนับถือศาสนา | | | | | |
| พุทธ | 31 | 89.60 | 27 | 84.40 | 0.50 |
| มุสลิม | 4 | 11.40 | 5 | 15.60 | |
| จำนวนเงินที่ได้รับ/วัน (บาท) | M = 72 | | M = 90 | | 3.17** |
| จำนวนเงินที่ใช้จ่าย/วัน (บาท) | M = 45 | | M = 50 | | 1.04 |
| การมีประสบการณ์ด้านจิตอาสา | | | | | |
| มี | | | | | |
| ไม่มี | 28 | 80.00 | 28 | 87.50 | -0.82 |
| | 7 | 20.00 | 4 | 12.50 | |
| การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม | | | | | |
| มี | 25 | 71.40 | 26 | 81.20 | -0.93 |
| ไม่มี | 10 | 28.60 | 6 | 18.80 | |
| การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | | |
| ใช่ | 2 | 5.70 | 11 | 34.40 | -3.05** |
| ไม่ใช่ | 33 | 94.30 | 21 | 65.60 | |
| การสูบบุหรี่ | | | | | |
| ใช่ | - | - | 3 | 9.40 | -1.79 |
| ไม่ใช่ | 35 | 100 | 29 | 90.60 | |

| Variables | Experimental Group | | Control Group | | χ^2 / t |
|-------------------------------|--------------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | n | % | n | % | |
| การใช้พืชกระท่อม | - | - | 1 | 3.1 | -1.00 |
| ใช่ | 35 | 100 | 31 | 96.9 | |
| ไม่ใช่ | | | | | |
| บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย | | | | | |
| พ่อและแม่ | 22 | 62.90 | 23 | 71.90 | 0.03 |
| พ่อหรือแม่ | 9 | 25.70 | 4 | 12.50 | |
| ญาติ | 4 | 11.40 | 5 | 15.60 | |
| รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท) | M = | | M = | | 0.45 |
| | 25,151.52 | | 27,016 | | |
| สัมพันธภาพในครอบครัว | | | | | |
| ดี | 34 | 97.10 | 28 | 87.50 | 1.46 |
| ไม่ค่อยดี | 1 | 2.90 | 4 | 12.50 | |

* p < .05, ** p < .01

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพของครอบครัว

ผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพของครอบครัวเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนสุขภาพของครอบครัวของ 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนสุขภาพของครอบครัวเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($t=1.56, P> 0.01$) (ตารางที่ 2) และคะแนนสุขภาพของครอบครัวเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($t= 4.82, P < 0.01$) (ตารางที่ 3 และ 4)

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปร | กลุ่มทดลอง (n = 35) | | กลุ่มควบคุม (n = 32) | | t |
|--------------|------------------------|------|-------------------------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | |
| | สุขภาพองค์รวม | | | | |
| ก่อนการทดลอง | 2.88 | 0.33 | 3.00 | 0.33 | 1.56 |
| หลังการทดลอง | 3.32 | 0.36 | 2.91 | 0.34 | 4.82** |

** p < .01

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

| ตัวแปร | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | t |
|----------------------|--------------|------|--------------|------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| กลุ่ม | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 35) | 2.88 | 0.33 | 3.32 | 0.36 | -6.77** |
| กลุ่มควบคุม (n = 32) | 3.00 | 0.33 | 2.91 | 0.34 | 1.20 |

** p < .01

ประโยชน์ที่ได้จากผลงานวิจัย

1. โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิต มีความสำคัญในส่งเสริมการดูแลสุขภาพองค์รวมของเด็กและเยาวชน ทั้งนี้เพราะโปรแกรมฯ ได้เน้นการส่งเสริมความกตัญญู 4 ประการ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการสร้างเป้าหมายชีวิต พร้อมทั้งให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกฝนการออกแบบเส้นทางชีวิตของตนเอง และฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่วางไว้บนพื้นฐานของความพอเพียง และการมีคุณธรรม จริยธรรม

2. โปรแกรมนี้สามารถนำไปพัฒนาเด็กวัยรุ่นไทยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา และการมีระเบียบวินัยได้

3. หน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ โรงเรียนระดับมัธยมตอนต้น ตอนปลาย ครอบครัวที่มีวัยรุ่นตอนต้นในครอบครัว และชุมชน

สรุปผลการศึกษา และการอภิปรายผล

เป้าหมายชีวิต (Purpose in life) เป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญของเด็กและเยาวชน (Machell et al., 2015) เพราะเป้าหมายชีวิต หมายถึง สิ่งที่คุณค่าให้ความหมาย ให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2561) และเป้าหมายชีวิต เป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Bronk et al., 2018; Liang, Lund, Desilva Mousseau, & Spencer, 2016) การศึกษาครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณของวัยรุ่นตอนต้นของไทย โดยคะแนนสุขภาวะองค์รวมเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะเหตุผลสำคัญบางประการ ดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมเป้าหมายชีวิตได้ถูกพัฒนามาจากแนวคิดของดาร์มอน และคณะ (Damon et al., 2003) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมทั้งในบริบทสังคมไทยและสังคมตะวันตก เป็นโปรแกรมฯ ซึ่งพบว่าการบูรณาการสำคัญที่ส่งเสริมการสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชนไทย คือ การมีความรักและความผูกพันซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balthip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balthip, & Purnell, 2014; Balthip, McSherry, Petchruschatachart, Piriya-koon-ton, & Liamputtong, 2017; Balthip, Petchruschatachart, Piriya-koon-ton, & Liamputtong, 2017) และมีความสำคัญในกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ (Sessanna, Finnell, & Jezewski, 2007) ซึ่งการความกตัญญู 4 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) หมายถึง การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อตนเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่เที่ยง และดูแลตนเองแบบองค์รวม (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา) บน

พื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

1.2 การส่งเสริมความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ หมายถึง การส่งเสริมการมีความรัก ความเมตตา กรณา และความปรารถนาดีแบบไม่หวังสิ่งตอบแทนต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลช่วยเหลือ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อนำพาให้ชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักพบกับความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

1.3 การส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers and others) หมายถึง การส่งเสริมความรัก ความเมตตา กรณา และความปรารถนาดีต่อเพื่อน โดยมีความตั้งใจในการช่วยเหลือสนับสนุนให้เพื่อนดำเนินชีวิตบนหนทางที่เที่ยง บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม

1.4 การส่งเสริมความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) หมายถึง การส่งเสริมความรัก ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยเหลือ รักษา พัฒนา และจิตอาสาในการรักษาสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เพื่อให้สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตร มิตรภาพ และเอื้ออาทร

2. กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสปฏิบัติจริงในการค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต ที่เชื่อมโยงกับความกตัญญูทั้ง 4 ประการ บนพื้นฐานของความพอเพียง เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของครอบครัว โดยในกระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิตนั้นกิจกรรมที่สำคัญ คือ การตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งระยะสั้น (short term searching for meaning) และระยะยาวหรือเป้าหมายสูงสุด (Bronk and Finch 2010; Damon 2014) เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงเป้าหมายชีวิตที่แท้จริงไม่ใช่เพียงความฝัน

3. กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพของครอบครัว เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เพียงพอต่อการฝึกฝนการดูแลสุขภาพของครอบครัว (Suwanphahu et al., 2016) การทำกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นความสำคัญของสุขภาพของครอบครัวมากขึ้น นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ และรักษาคำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นพลเมืองดีของสังคม (Balthisip et al. 2016). ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความหมายและเป้าหมายในชีวิต ที่เชื่อว่าการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ผู้ที่สามารถค้นพบและ

คงไว้ซึ่งความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี ซึ่งกิจกรรมแต่ละขั้นตอนได้นำไปสู่การมีสุขภาวะ
องค์รวมของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยทำกิจกรรมทำความรู้จักกับกลุ่ม
ตัวอย่าง และทำกิจกรรมทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ “เป้าหมายในชีวิต” โดยผ่านกิจกรรมวาดภาพพร้อม
ระบายสีหรือเขียนเรียงความ ในหัวข้อ “อนาคตที่ใฝ่ฝัน - เป้าหมายในชีวิตของหนู” ลงในกระดาษ ซึ่งเป็นการ
สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนเป้าหมายระยะยาวของตนเอง ซึ่งการเริ่มค้นหาเป้าหมายในชีวิตที่ได้ปฏิบัติ
กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 นั้น เป็นมิติหนึ่งของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของ
มนุษย์ทุกคน โดยการค้นหาเป้าหมายในชีวิตมีความเชื่อมโยงกับการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีความรักและความ
กตัญญูต่อตนเอง บุคคล และสิ่งต่างๆ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะช่วยให้บุคคลค้นพบเป้าหมายในชีวิต และนำไปสู่
การมีพฤติกรรมสุขภาพดีและลดพฤติกรรมเสี่ยง

ขั้นที่ 2 การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม ทั้งสิ้น 4 กิจกรรม
ซึ่งแสดงออกถึงความรัก ความเมตตา ที่ปรากฏในรูปแบบของความกตัญญู 4 แบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง
ความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ครูและผู้มี พระคุณ ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติและ
โลก ซึ่งเชื่อมโยงกับการทบทวนเป้าหมายในชีวิตที่ได้ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 และนำไปสู่การดูแลสุขภาพแบบองค์
รวม

ขั้นที่ 3 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นการนำกลุ่ม
ตัวอย่าง ไปทัศนศึกษา และสะท้อนคิดการเรียนรู้จากการทัศนศึกษา ณ ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง
อาจารย์ภาณุ พิทักษ์เผ่า อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ซึ่งการเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยผู้ดำเนินกิจกรรมหลักคือทีมวิทยากรของแหล่งเรียนรู้ผู้ซึ่งมีความรู้ความสามารถของ
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม และการมีความกตัญญูทเวที เพื่อนำไปสู่การค้นพบ
เป้าหมายในชีวิต

ขั้นที่ 4 การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างเล่า
“อนาคตที่ใฝ่ฝัน” และ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละรายมีเวลาในการคิดวิเคราะห์
ด้วยความตั้งใจและใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนเอง และต่อมาสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละ

รายน่าเสนอเส้นทางชีวิตของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมออกแบบเส้นทางชีวิต และให้คำมั่นสัญญาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆร่วมกัน สำหรับขั้นตอนนี้มีความสำคัญและเชื่อมโยงกับขั้นที่ 2 เพราะการค้นหาเป้าหมายชีวิต มีความเชื่อมโยงกับการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และความกตัญญู ทั้ง 4 แบบ

ขั้นที่ 5 การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา กิจกรรมในขั้นตอนนี้จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามเป้าหมายอย่างมีวินัย เห็นเป้าหมายที่ชัดเจน เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจในตัวเอง มีกำลังใจ และมีแรงผลักดันที่จะพาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ และการรักษาคำมั่นสัญญาที่ตั้งไว้ต่อตนเอง จะช่วยให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 6 การค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย ผู้วิจัยจัดกิจกรรมสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น และผลที่เกิดขึ้นโดยรวมที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสิ่งที่สามารถวัดได้ และสังเกตได้ ผ่านกิจกรรม “ร้อยลูกปัด” ซึ่งได้รับความสนใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยกำหนดให้ลูกปัดแต่ละสี สะท้อนความหมายของการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น สีม่วงใส หมายถึง ความรัก (การมีความผูกพัน ความสัมพันธ์ สะท้อนถึงสุขภาพจิตวิญญาณ) สีน้ำตาล หมายถึง การงาน-อาชีพ (ความมั่นคงในชีวิต การมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ทางสังคม สะท้อนถึงสุขภาพทาง จิตสังคม) สีเทา หมายถึง การเรียน (การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การให้ความสำคัญกับอนาคต สะท้อนถึง สุขภาพทางจิตสังคม – จิตวิญญาณ) สีเขียว หมายถึง สุขภาพ (การดูแลสุขภาพกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานยา การรับประทานอาหาร สะท้อนถึงสุขภาพกาย) สีเหลือง หมายถึง การช่วยเหลือ (การมีจิต สาธารณะ การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น สะท้อนถึงสุขภาพจิตวิญญาณ) สีขาว หมายถึง ความจริงใจ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกร้อยลูกปัดตามสีที่ต้องการ เริ่มตั้งแต่สีที่คิดว่าสำคัญอันดับแรก และเอื้อให้เกิดการสะท้อนการเรียนรู้โดยใช้คำถาม ได้แก่ 1) น้องเลือกลูกปัดสีใดเป็นอันดับแรก เพราะอะไร 2) น้องเรียงลำดับลูกปัดแต่ละสีอย่างไร เพราะอะไร 3) น้องคิดว่าสี ลูกปัดที่นำมาให้ในวันนี้เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตของน้องมีความสุขและประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร 4) น้องคิดว่า หากจะให้เพิ่มลูกปัดสีอื่นๆ น้องอยากให้มีสีอะไรและสีนั้นหมายถึงอะไร อะไรที่คิดว่าจะทำให้ชีวิต ของน้องมีความสุขและประสบความสำเร็จ และน้องคิดว่า ลูกปัดสีอะไรบ้างที่จำเป็นจะต้องมีเพื่อการมีชีวิตที่มีความสุข ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี่ยังเป็นการประเมินผลที่เกิดขึ้นจากทุกกิจกรรมที่ผ่านมา โดยเฉพาะ การปลูกฝังความกตัญญู ทั้ง 4 รูปแบบ

4. กลุ่มตัวอย่างได้รับการสร้างแรงบันดาลใจระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมเป้าหมายชีวิตด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น เพลง (Bensimon and Gilboa, 2010) กลอน เรื่องเล่า หรือบุคคลต้นแบบ ซึ่งการมีบุคคลต้นแบบมีความสำคัญต่อการค้นหาเป้าหมายชีวิต นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้ทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น และสังคม (Damon, 2014) ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร

5. กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกสติ เพื่อนำสู่การพัฒนาทางปัญญาตลอดระยะเวลาการร่วมกิจกรรม 16 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิคสำคัญใช้ 3 เทคนิค ได้แก่ (1) การมีสติและสมาธิ ผ่านกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ โดยในกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้นี้ ผู้วิจัยจะใช้เพลงที่น้อมนำสู่การมีสมาธิ ทั้งนี้เพราะเสียงเพลงมีความสำคัญต่อการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และนำมาซึ่งความมั่นคงแห่งจิตใจและความหมายในชีวิต (วรวรรณ, อุษณีย์ และขวัญตา, 2559; Gold, 2013) นอกจากนี้เนื้อหาของเพลงยังมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละขั้นของการดำเนินกิจกรรม (2) การรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ ผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา (วรวรรณ และคณะ, 2559; ศิราณีและคณะ, 2554; สุรีย์, 2551) และ(3) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ ผ่านกิจกรรมสะท้อนคิด ตลอดระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม (Jantaweemuang et al. 2018, Mariano et al., 2015)

6. ปัจจัยที่ส่งเสริมการจัดการโปรแกรมฯ และการดูแลสุขภาวะของนักเรียน ได้แก่ การตระหนักถึงความสำคัญของผู้บริหาร และอาจารย์ของโรงเรียนทั้ง 2 โรงเรียน จึงได้ให้เวลาในการจัดกิจกรรมแก่นักเรียน ทั้งในเวลารเรียนและนอกเวลาเรียน

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตที่มุ่งเน้นมิติจิตวิญญาณด้วยการส่งเสริมความกตัญญู ไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมทั้งเด็กและเยาวชน
2. ผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตที่มุ่งเน้นมิติจิตวิญญาณด้วยการส่งเสริมความกตัญญู ไปทดสอบกับเด็กและเยาวชนกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มเปราะบาง
3. ผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตไปศึกษาการคงอยู่ระยะยาว Repeated-measure design ติดตามเป้าหมายให้เป็นจริง

4. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน และผู้ดูแลเด็กและเยาวชน เช่น สถานศึกษาทั้งในระบบ และนอกระบบ ครอบครัว และชุมชน สามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมเป้าหมายชีวิตไปใช้ได้

เอกสารอ้างอิง

- กุศล สุนทรธาดา ภาณี วงษ์เอก และกมลชนก ข้าสุวรรณ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: ทูลทางสังคมของระบบสุขภาพที่เอื้อต่อหรือสามารถนำไปใช้ขับเคลื่อนงานพัฒนาจิตปัญญา.*
กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล และ แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพมูลนิธิสตศรี – สฤตวิวงศ์
- กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, นฤมล ตีระพัฒน์, และปราณี เลี่ยมพุทททอง. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(3), 111-130.
- ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันทร์มะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 33(3), 1-15.
- ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติและศิริวรรณ พิริยคุณธร. (2555). *การพัฒนาความสมดุลในชีวิตโดยการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในภาคใต้.* สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, ปราณี ลิ้มพุทททอง, และนฤมล ตีระพัฒน์. (2558). *การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย.* สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551-2553.*
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- Balthip Q. (2010). *Achieving Harmony of Mind: a grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai context.* Unpublished doctoral dissertation, Massey University, Palmerston North, New Zealand.
- Balthip, Q. Boddy, J., Kong-In, W. & Nilmanat, K. (2011). Supportive relationships: Creating

- meaning and purpose in life for persons living with HIV/AIDS. *Counseling and Spirituality*, 30(2), 37-55.
- Balthip, K., McSherry, W., Petchruschatachart, U., Priyakoontorn, S., & Liamputtong, P. (2017). Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *Journal of Moral Education*, 46 (3), 295-307. doi: 10.1080/03057240.2017.1347089
- Balthip, Q., Petchruschatachart, U., Piriyoontorn, S. & Boddy, J. (2013). Achieving peace and harmony in life: Thai buddhists living with HIV/AIDS. *International Journal of Nursing Practice (2013)19* (Suppl. 2), 7-14.
- Balthip, K., Petchruschatachart, U., Piriyoontorn, S, & Liamputtong, P. (2017). Purpose in life among Thai junior high school adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37(Supplement), 89-97.
- Balthip, Q. & Purnell, M. (2014). Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: A grounded theory study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 25(4), e27-38.
- Barnum, B.S. (2003). *Spirituality in nursing: from traditional to new age* (2nd ed.). New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Brassai, L., Piko, B.F., & Steger, M.F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. doi 10.1007/s12529-010-9089-6
- Bensimon, M., & Gilboa, A. (2010). The music of my life: The impact of the musical presentation on the sense of purpose in life and on self-consciousness. *The arts in Psychotherapy*, 37(3), 172-178.
- Bronk, K. C., Finch, W. H., & Talib, T. L. (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *Journal High Ability Studies*, 21, 133-145.
- Bronk, K. C., Riches, B. R., & Mangan, S.A. (2018). Claremont purpose scale: a measure that

assesses the three dimensions of purpose among adolescents. *Research in Human Development*, 1–17. doi: 10.1080/15427609.2018.1441577

Campbell, A. (2010). *Wellness in adolescent girls: Exploring the voices of meaning and purpose and connectedness*. The Faculty of the Curry School of Education, University of Virginia, Virginia.

Chiu, L., Emblen, J.D., Hofwegen, L.V., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western Journal of Nursing Research*, 26(4), 405-428

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Damon W, Menon J, Bronk KC. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128.

Damon, William. (2014). *Failing liberty 101: How we are leaving young Americans unprepared for citizenship in a free society*. California: Hoover Institution Press.

Jantaweemuang, V., Balthip, K, & Petchruschatachart, U. (2018). Effect of contemplative education program on spiritual well-being of nursing students. *Journal of Nursing Siam University*, 19: 84-102.

Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188.

Hendricks, C., Murdaugh, C., & Pender, N. (2006). The Adolescent Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. *Journal of National Black Nurses' Association*, 17(2), 1-5.

- Liang, B., Lund, T. J., Mousseau, A. M. D., & Spencer, R. (2016). The mediating role of engagement in mentoring relationships and self-esteem among affluent adolescent girls. *Psychology in the Schools, 53*(8), 848-860.
- Madge, N., Hawton, K., McMahon, E. M., Corcoran, P., et al., & Arensma, E. (2011). Psychological characteristics, stressful life events and deliberate self-harm: Findings from the child & adolescent self-harm in Europe (CASE) study. *European Child & Adolescent Psychiatry, 20*, 499-508. DOI 10.1007/s00787-011-0210-4
- Mariano JM, Moran S, Balthip Q, Bernalov A, Heng M, Jiang F, et al. [Internet]. Finding purpose in challenging times: multinational perspectives sessions. [updated 2015 Nov; cited 2020 Jan 14]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/292147510>
- Predeger, E., & Mumma, C. (2004). Connectedness in chronic illness: Women's journeys. *International Journal of Human Caring, 8*(1), 14-20.
- Phillips-Salimi, C.R., Haase, J.E., & Kooken, W.C. (2012). Connectedness in the context of patient-provider relationships: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 68*(1), 230-245. doi: 10.1111/j.1365-2648.2011.05763.x
- Polit, D.F. & Berk, C.F. (2012). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. (9th ed). Philadelphia, PA: Lippincott William & Wilkins.
- Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S., Dick, B., Ezech, A.C. & Patton, G.C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet, 379*(9826), 1630-1640.
- Sessanna, L., Finnell, D. & Jezewski, M. A. (2007). Spirituality in Nursing and Health-Related Literature: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing, 25*(4), 252-262.
- Suwanphahu, B., Tuicomepee, A., & Kaemkate, W. (2016). Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse. *Journal of Health Research, 30*(4), 275-279. doi: 10.14456/jhr.2016.37

World Health Organization [WHO], (2014a). *Fact sheet N°345*. Retrieved March 10, 2015, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>

World Health Organization, WHO. (2014b). *Health for the World's adolescents: A second chance in the second decade*. Retrieved February 20, 2015, from http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf

ภาคผนวก

นิพนธ์ต้นฉบับ 1

*Article***Development of a Purpose in Life Programme (4G Programme) for Promoting Holistic Health of Thai Adolescent**Firstname Lastname ¹, Firstname Lastname ² and Firstname Lastname ^{2,*}¹ Affiliation 1; e-mail@e-mail.com² Affiliation 2; e-mail@e-mail.com

* Correspondence: e-mail@e-mail.com; Tel.: +xx-xxx-xxx-xxxx

Received: date; Accepted: date; Published: date

Abstract: 1) Background: Cultivating a positive purpose in life is essential to enhance the wellbeing and harmony of adolescents. This manuscript is aimed at creating the components of the “Purpose in Life Programme (4G programme, 4GP) for Promoting Holistic Health of Thai Adolescents”. 2) Methods: The programme development process was divided into two phases: 1) the content development phase, and 2) the content validity phase. 3) Results: The content of the programme includes six steps: Building trust and rapport; Finding connectedness and showing gratitude; Learning and practicing Sufficiency Economy Philosophy (SEP); Searching for purpose in life and designing life paths; Valuing making and keeping promises; and Discovering a positive purpose in life and finding the ways to achieve it. The duration of the programme was 14 weeks. The average time spent on each activity was 1-2 hours/week. A number of techniques were used to conduct the activities for example relaxation and meditation sessions. The content validity of the program was evaluated by five Thai experts as being accurate and appropriate. The content validity of the manual of the 4GP yielded a value of 1.0. 4) Conclusion: This programme will be a useful resource for health promotion enhancing the wellbeing and holistic health of Thai adolescents. However, the efficiency and effectiveness of the program requires further testing with a much larger sample using an experimental study design.

Keywords: adolescent; gratitude; holistic health; purpose in life; Thailand

1. Introduction

Adolescence is a unique and formative time. Globally, there are around 1.2 billion adolescents aged 10–19 years and most of them healthy. However, there is still premature death, illness, and injury among adolescents (World Health Organization [WHO] 2018a). Each year, 2 million girls aged less than 15 years become pregnant, and it is predicted that the number of adolescent pregnancies will increase globally by 2030 (WHO 2018b). Mental health disorders account for approximately 16% of the global burden of disease in adolescents aged 10–19 years. Worldwide, depression is one of the leading causes of illness and disability among adolescents and suicide is the third leading cause of death in adolescents (WHO, 2018c). Health problems among Thai adolescent, is in keeping with the global figures outlined. Teenage pregnancy (Ramajitti Institute 2012) and risk-taking behaviors are on the rise (Ruangkanchanasetr et al. 2005). The study on the prevalence of suicidal ideation of 2,767 Thai adolescents found that overall figure was 8.8%. Variables influencing the suicidal ideation were sadness, lack of parental attachment, and alcohol use (Peltzer and Pengpid 2012). Considering the alarmingly high statistics the promotion of holistic health and wellness for the adolescent is essential.

Therefore, the purpose of this manuscript is to present and describe the procedures and process involved in developing the content of a bespoke Purpose in Life Programme (4GP) that can be used in promoting the holistic health of Thai adolescents. The manuscript outlines all the steps involved in this preliminary 'research' used to establish content validity of the programme highlighting that ongoing research is required to test the efficiency and effectiveness of the program.

Wellness is not only the absence of disease, but also it is a well-being of the physical, mental, social (WHO, 2006), and spiritual dimension. Individual with wellness should be more physically healthy, have a greater sense of purpose in life, expect that positive things will occur in their life, be more connected with family and friends, more secure and happy with who they are, and be intellectually vibrant (Adams et al. 1998; Adams et al. 2000). Spirituality plays a significant role in nurturing good health and well-being (Koenig et al. 2012). Purpose in life is one attribute of spirituality and is recognized as fundamental to this dimension (Davis et al. 2003; Sessanna et al., 2007; Puchalski et al. 2014). Purpose in life is essential to all human beings stimulating them to make sense of their lives and provide purpose to their way of living (Barnum, 2003; Dyson et al., 1997).

Purposefulness is a significant developmental achievement in human growth and is very meaningful to people (Damon 2014; Malin et al. 2013). Damon et al. (2003) defined purpose as "a stable and generalized intention to accomplish something that is at once meaningful to the self

and of consequence to the world beyond the self” (p. 121). Having a positive purpose in life is a central goal in life that provides meaning (Kashdan and McKnight 2009; McKnight and Kashdan 2009).

Purpose in life associated with adolescent flourishing (Liang et al. 2017a). Adolescents developing and accomplishing a sense of purpose has been considered as a developmental asset, a significant foundation of human drive, vigor, resilience, goal clarity, and ability to persevere (Sharma and de Alba, 2018), a motivation (Brassai et al. 2011; Burrow et al. 2010) happiness (Damon 2014) and positive development (Abramoski, Pierce, Hauck, and Stoddard, 2018). It is regarded as crucial to bolster the future-oriented aspirations and prospects (Blattner, Liang, Lund and Spencer 2013; Burrow et al. 2010) that guides adolescents to positive life paths. A sense of purpose also nurtures a sense of altruism and concern for others (Balchip et al. 2017a) that leads adolescent to have higher levels of life satisfaction and an identified life purpose (Bronk and Finch 2010). In addition, they are more likely to achieve greater success and wellbeing in their lives, have increased prosocial behavior, greater moral commitment, and higher self-esteem (Damon et al. 2003; Park and Baumeister 2017). One published study exploring the life purpose of 318 adolescents aged 14–18 reported that purpose is associated with hope, positive emotions, and goal-directed thinking. Adolescents who are engaged and committed to achieving a purpose will gain a sense of personal agency and wellbeing (Burrow et al. 2010). A longitudinal study on adolescent females in the United States of America found that engagement in activities related to youth purpose (intrinsic goals) is one mechanism associated with growth fostering mentoring relationships and self-esteem (Liang, Lund, Mousseau, and Spencer 2016). Finding a positive purpose in life encompasses a meaning-making process that plays a protective role against health risk behavior amongst adolescents (Brassai et al. 2011) and mitigates the trait anxiety (Davis et al. 2003; Raftopoulos and Bates, 2011). By contrast, adolescent who lack a purpose in life find it difficult to cultivate their motivation in later life, which causes a sense of “drift” and associated lack of personal growth, increased risk of depression, and in addition, a lack of productivity and contribution to society (Damon et al. 2003). However, searching for purpose in life may develop a stressor in female adolescent especially when their searches for purpose are not in alignment with the expectation of parents. The female adolescents may perceive their parents’ expectations as alienating and thus a cause of stress for them (Blattner et al. 2013).

Nurturing a sense of purpose in life is crucial for adolescents. Recent research provides evidence of the importance of cultivating a (positive) purpose in life including promoting identity, self-efficacy (Kosine et al. 2008), optimistic outlook, and sense of coherence (Adams et al. 2000). Liang et al. (2017 b, c) indicated four influences to guide the development of purpose in life of adolescents called the “Four P’s” namely: 1) people (human resources), by engaging adolescent

in discussions about what they wish to achieve in life and supporting them to discover ways to act on related expectations, 2) passion, by empowering them to recognize (passion) something that they really want to do and to achieve in life, 3) propensity, by assisting adolescents to identify their strengths and weaknesses to fit with their abilities and their chosen purpose. These activities will guide their direction and motivate them, and 4) prosocial benefit, inspiring adolescents to pursue a purpose conveying concrete benefits for themselves and others.

Damon (2014) also proposed several ways to promote the search for a noble purpose in life of adolescent including: 1) ask about what matters to them, what is important to them, and what they would like to accomplish in life; 2) encourage a sense of service to other sectors of the world beyond the self and foster a sense of pride in one's work; 3) nurture and inspire their "sparks" by listening for their interests or using role models; 4) stimulate their own ambitions; 5) present academic subjects in a personally meaningful fashion; and 6) cultivating good behavioral lifestyles that manifest moral virtue.

To our knowledge, connection or gratitude to a significant person such as family relationship (Balhithip et al. 2016, 2017 a, b; Moran et al. 2012), friends (Carruthers 2006), career orientation and work (Balhithip et al. 2017a; Dik et al. 2012), school (Damon 2014; Lee et al. 2010), and religion (Moran, 2014) have a significant influence on the development of a positive purpose in life of adolescents. Gratitude is an important part of the Thai culture. Recent qualitative studies conducted exploring the purpose in life of healthy adolescents and adolescents living with HIV in Thailand (Balhithip and Purnell 2014; Balhithip et al. 2016, 2017a, b) found that a positive purpose emerged when the adolescents were "connected" both to the self and others that was expressed through a sense of gratitude. Thai adolescents were nurturing a sense of gratitude through several ways including living life with a "self-sufficient economy philosophy".

"Sufficiency Economy" is a philosophy that was the initiative of His Majesty the King Rama IV and has been in practice in Thailand for more than 30 years. This concept is based on the foundation of Thai culture guiding Thai people to live life in the middle path, this includes moderation, reasonableness, self – immunity for sufficient protection, knowledge and virtue. Importantly there must be "consciousness, wisdom and perseverance" which will lead to the real happiness in life (The Chaipattana Foundation, 2019). This philosophy underpins the development of this programme which is aimed at enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents. Balhithip et al. (2016) found that adolescent who realized and adopted the essence of self-sufficient economy philosophy obtained a greater sense of gratitude, loving kindness and compassion to themselves and others. This then complements and strengthens their own holistic health promotion behavior and wellness. This way of living brings harmony to their life and assists them to achieve their purpose in life. Therefore, we can summarize by stating that, in Thai

adolescent the purpose in life may be developed based upon a sense of love and connection reflected in the four gratitude, namely: gratitude to oneself, gratitude to parents and significant others, gratitude to friends and others, and gratitude to the wider world. This four gratitude motivate Thai adolescents to enhance their purpose in life and achieve holistic health and wellness (Balthip et al. 2017a).

Due to a scarcity of practical models or guidelines to enhance purpose in life in Thai adolescents (Balthip et al. 2016), to address this gap, a purpose in life program for promoting holistic health of Thai adolescent called “4GP” was developed. The term 4GP stands for the “4 gratitude program” which includes gratitude to oneself, parents and significant person, friends, and wider world.

1.1 Objectives

This manuscript presents the steps and procedures used to develop the content of the programme for use with Thai adolescents. This involved several phases that incorporated a range of measures to capture experts’ thoughts about the content and appropriateness of the programme. While reference is made to the different instruments used to capture these important opinions it must be stressed that the primary focus of the manuscript is not on statistical validation of the content but about the actual process and steps used to create the content and evaluate the programme. Therefore, the objectives of this educational development are:

1. Develop the key components of the 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents.
2. Evaluate the content of the 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents.

2. Methods

2.1 Design

This manuscript is aimed at developing the components of the 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents. The conceptual framework to develop this programme is based on the definition of purpose that was suggested by Damon et al. (2003) together with conducting and using of current research findings and other evidences. This 4GP was divided into two phases: 1) the content development phase, and 2) the content validity phase.

2.1.1 Phase 1: The development the key components of the 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents.

The purpose of this phase was to develop and construct the 4GP that comprised of three steps.

Step 1: To understand the phenomenon of enhancing purpose in life of adolescents.

This step provided an insight into the existing state of knowledge in the area. Comprehensive reviews of existing purpose in life studies were conducted. The PICO (Patient/Problem, Intervention, Comparison, and Outcome) and PICO (Population, Interest, and Context) tools were used to guide the searching. The following key words and combinations were used: “purpose in life or life purpose”, “adolescent – adolescence – teenager - young adult”, and “wellness” to search relative papers from electronic databases including Science Direct, Psych INFO, CINAHL, Google scholar, ProQuest, and Thai Journal such as THAIJO published during 2000 – 2018.

Research and review papers, models, programme, and articles containing information about the concept of purpose in life were included in the review. In addition, the researchers contacted researchers who are working in this area to obtain additional papers or knowledge that is not published. The abstracts and key words of these articles were reviewed for relevance to the development of the programme, those that did not focus specifically or have relevance were removed. In addition, during the process of intensive review, we excluded several full-texts which were related to ‘meaning in life’ because this current study is focused upon the development of ‘purpose in life’ as defined by Damon et al. (2003). A total of 35 research and review papers, models, programme, and articles containing information about the concept of purpose in life were included in this review. Of the 36, 14 were quantitative research, 11 were qualitative research, five were review literatures, three were book and expert opinions, and two were mixed methods.

As part of step 1 the objective and the essence of the program were designed, based on Damon et al. (2003) definition, and evidence gathered from previous studies including those related specifically to the Thai context. The evidence showed that gratitude or connectedness is the essence that brings meaning to the life of Thai adolescents which enhances purpose (e.g. Balthip and Chandrema 2013; Balthip and Purnell 2014; Balthip et al. 2016; Balthip et al. 2017 a, b). The programme was therefore called the 4GP (4 Gratitude Programme). The process of conducting the program to promote the purpose in life and promote holistic health and wellness (Balthip et al. 2016) was delivered as follows: We commenced the session with relaxation and meditation and aesthetic expression – art and creativity (Chantaweemuang, Balthip and Petchruschatachart, 2016; Jantaweemuang, Balthip and Petchruschatachart, 2018). The general content and activities of the programme follow the existing state of knowledge in the area. For example, we set up the schedule for adolescent to discuss what they wish to achieve in life (their

expectations) using questions such as, 'What will you do when you grow up?' (Balthip et al. 2017 a).

We then helped them design life paths to achieve their expectations. We also used activities to inspire adolescents to pursue a purpose by using successful/positive role models (Balthip et al. 2016; Damon, 2014; Kashdan and McKnight, 2009; Liang et al. 2017 b, c). We also used activities to encourage a sense of service to others and to foster a sense of pride which will cultivate improved behavior and moral virtue (Damon, 2014). We set up a program so that adolescents could understand the self-sufficient economy philosophy in real-life situations. This was intended to encourage them to live life in the 'middle path' and to adopt the holistic health promotion behavior and wellness (Balthip et al. 2016; The Chaipattana Foundation, 2019). Also, in this step, the duration of each activity, the materials and media to be used and evaluation methods required were all identified.

Step 2: To understand the phenomenon of enhancing purpose in life in the Thai context.

In this step, a semi-structured interview was conducted with 10 adolescents, aged 14 to 15 years, three parents, and two teachers; who had at least three years' educational experience. Three semi-structured interview guides were examined by three experts for content validity. The guide included broad open-ended questions followed by probing questions related to purpose in life.

Examples of the interview questions used in the guide for adolescents were: What do you want to be when you grow up and why? Who are the important person in your life and why? The interview guide for parents included the following: Have you ever heard of the term purpose in life? How do you think having a purpose in life is important to adolescent? How can parents promote the purpose in life of adolescent? How have you promoted the purpose in life of your children? While the interview guide for teachers included: Have you ever heard of the term purpose in life? How do you think having a purpose in life is important to adolescents? How can teachers promote the purpose in life of adolescent?

This procedure added relevance and implicit evidence of the Thai context. Thematic analysis methods guided data analysis. In this phase we sought to identify perceptions of purpose in life and factors influencing purpose in life that inspire the purpose in life of Thai adolescent. The findings can be summarized into two parts: 1) perceptions of purpose in life, and 2) approach influencing purpose in life. These findings are reported in the results section.

Step 3: Developed the first draft of the 4GP by synthesizing the findings from the comprehensive review and the semi-structured interviews. The 4GP includes six steps: Building

trust and rapport; Finding connectedness and showing gratitude; Learning and practicing Sufficiency Economy Philosophy (SEP); Searching for the purpose in life and designing life paths; Valuing making and keeping promises; and Discovering a positive purpose in life and finding the ways to achieve it.

2.1.2 Phase 2: Evaluating the content of the 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents.

The purpose of this step was to evaluate the content of 4GP for promoting holistic health of Thai adolescents. The 4GP comprised 4 parts: 1.1) the instructions for using the programme, 1.2) the components of 4GP, 1.3) Material and media; and 1.4) Personal Notebook named "My life path...". It was evaluated and the content was validated using the Item-Objective Congruence Index: IOC and was undertaken by five Thai experts using a consensus method to agree and yielded a content validity value of 1.0. In addition, the experts were asked to provide suggestions or comments for further revision to the 4GP which involved seven topics: 1) General content of the programme; 2) Essence of the programme; 3) Objectives of the programme; 4) Activities of the programme; 5) Materials and media, 6) Evaluation of the program; and 7) Use of language. Then a first draft of the 4GP and other instruments were revised based on suggestions from all experts.

The five experts were selected according to their expertise and experiences in the areas of adolescent development, purpose in life, and spirituality. The first expert is a child psychiatrist who is interested in enhancing positive youth development. The second expert is a lecturer whose background is nursing and has experience in health promotion for adolescents. The third is a psychiatric professor who's expertise is in the area of promoting purpose in life with adolescent and young adults. The fourth is a social science professor with experience in enhancing social skill for adolescents. The final expert is a school teacher with more than five years' educational experience of teaching adolescents.

2.2 Ethical consideration

The study was approved by the ethics review committee for research on human subjects at the Center for Social and Behavioral Sciences Institutional Review Board, Prince of Songkla University (Ref no: PSU IRB 2018-NL 012). All participants received detailed information and a description of the study. They were informed that participation was voluntary, and all information would be kept confidential. Any information that might identify participants was removed. There are no personal risks or disadvantages involved in taking part in the research but in the eventuality of a participant becoming distressed during the research then they will be offered initial support by the research team who are qualified Registered Nurses and educators. Informed

and written consent were obtained from all participants and their guardians before conducting the data.

3. Results

3.1 Understand the phenomenon of enhancing purpose in life of Thai adolescents.

As outlined above, step 2 sought to understand the phenomenon of enhancing purpose in life of Thai adolescents by conducting a semi-structured interview with 10 adolescents, three parents, and two teachers. The two themes arising from the thematic analysis are presented below:

3.1.1 Perceptions of purpose in life: Having purpose in life is important.

This step revealed that all groups of participants (adolescents, parents, and teachers) perceived that purpose in life was important for Thai adolescents. Purpose in life guides the way of living of adolescents based upon moral and ethical values.

Purpose in life is important for children. Some students know what they want to be when they grow up since they were studying at junior high school. Some of them want to be teachers, a nurse, an engineer, and an airplane mechanic. Some are aware from early on what they need to study at high school. (Teacher)

I think having purpose in life is important. But I am not sure how many children think about their purpose in life. For me, sometimes, I asked my children what they plan to do or study when they graduate junior high school. I asked this question for them to think and plan about their life. (Parent)

In addition, the responses from the adolescent participants illustrated that knowing their purpose in life enables them to realize how important they are, and this can help them to understand the reason for them being alive and living life in a positive way both for themselves and others. One participant explained:

Purpose in life helps us to realize why we have to live. Purpose in life guides us in how to live our life, how to live our life with fullness, full of value and not less of value... People who know their purpose in life will live their lives with consciousness and awareness. They do their best to improve their life because they know that they are important. (Student)

3.1.2 Approach influencing purpose in life: Gratitude is the key to promote purpose in life.

The findings from the interviews established that all groups of participants realized that gratitude is one of the main influencing factors in enhancing purpose in life of Thai adolescents. This finding was congruent with previous studies conducted in Thailand (e.g. Balthip and Chandrema 2013; Balthip and Purnell 2014; Balthip et al. 2017 a, b). Several participants stated that they want to be successful in life in order to make a better life for themselves (gratitude to

oneself or self-love), to care for their parents (gratitude or connectedness to parents or significant others), to support their friends (gratitude or connectedness to friends), and to protect society (gratitude or connectedness to the wider world (environment, society, nation and beyond). As four participants said:

Several times when I discussed with my students' reasons of wanting to have a good career, such as a nurse or teacher, many of them responded by saying they want to have a good occupation to have a better life. They want to care for their parents or their grandparents. Some of my students live with their single parent or grandparents. So, I encourage them to be successful in their purpose. (Teacher)

In helping our children to be successful in their life, we have to do many things. We have to guide them to think by themselves. We cannot choose for them, we can only guide them and support them on the way that they choose. They need to have commitment; stay focused, and is conscious of their progress. Only being good academically may not enough to live in society, we have to teach them how to be good people. They have to learn to share with others and have concern for others. (Parent)

One of my purposes in life is showing gratitude. I think everyone should show gratitude. (Adolescent)

Many people will support us and tell us to aim for a better (life). They will be there to back us up and help us. And my life is important for them, for my parents, my relatives, my grandparents, friends, other people in society and myself. As I am a human being who is very important to them, I have duties to do good thing and to show gratitude to them. I have to do good things for society. (Adolescent)

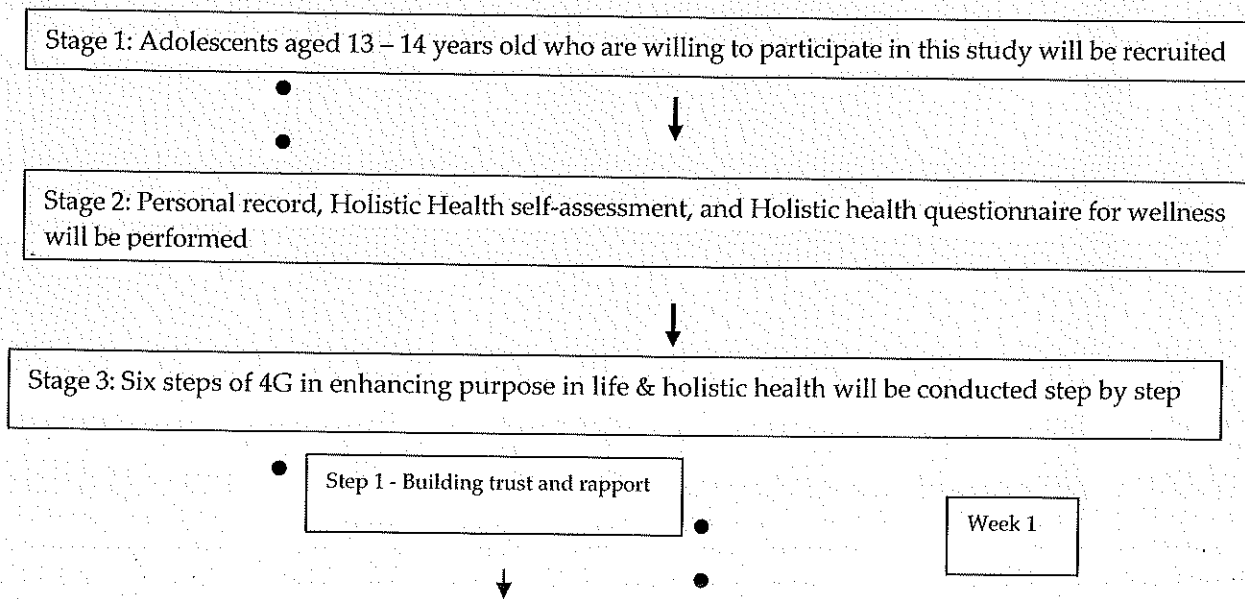
3.2 The components of the 4GP.

The 4GP is intended to enhance the holistic health of Thai adolescents. The components of this were developed based on the holistic concept including spirituality, SEP, purpose in life, and a review of evidence. The 4G's represent gratitude to oneself, gratitude to parents or significant others, gratitude to friends, and gratitude to the wider world. Four main techniques will be used in order to nurture consciousness, mindfulness, calmness, wisdom and spiritual wellbeing: 1) Relaxation and meditation sessions; 2) Aesthetic expression – art and creativity (Chantaweemuang et al. 2016; Jantaweemuang et al. 2018; Mariano et al., 2015); 3) Creating an environment of warmth, trust and respect; and 4) Self-reflection and discussion (Mariano et al., 2015). The duration of the programme will be 14 weeks. The average time spent on each activity is approximately 1-2 hours/week. The 4GP was initially implemented by the researchers. Most activities were conducted at the school; however, there are some activities that participants

carried out at home in the community or other places such as stadium that are related with the selective activities of each participant.

The 4GP includes six steps: Building trust and rapport; Finding connectedness and showing gratitude; Learning and practicing Sufficiency Economy Philosophy; Searching for the purpose in life and designing life paths; Valuing making and keeping promises; and Discovering a positive purpose in life and finding the ways to achieve it. The activities in this programme comprised two types: individual and group activity through group meeting and Facebook.

The 4GP comprises of two main processes. Diagram 1 illustrates the steps involved in the programme and these are based on the participation action research (PAR) model (Balhip et al. 2016). The first process involves steps 1 to 3. In this process the adolescents were introduced to the method of nurturing a sense of connectedness, four gratitude and SEP which are essential in establishing a positive purpose in life. The second process comprised of a further three steps 4-6. After, awareness of the four gratitude were cultivated in the participants then, the following process began; searching for a purpose in life and designing the life paths, then finally valuing making and keeping promises were undertaken. All these processes were based upon the holistic health promotion activities. Valuing making and keeping promises was important as it encouraged each participant to become more honorable and disciplined to practice the positive activities that they designed. Participants then practice their life paths that they had designed for duration of eight weeks. As a result of engaging in these two main processes, adolescents established a sense of gratitude and connectedness, fundamental to the purpose in life development (4GP) which in turn may enhance their holistic health and wellbeing.



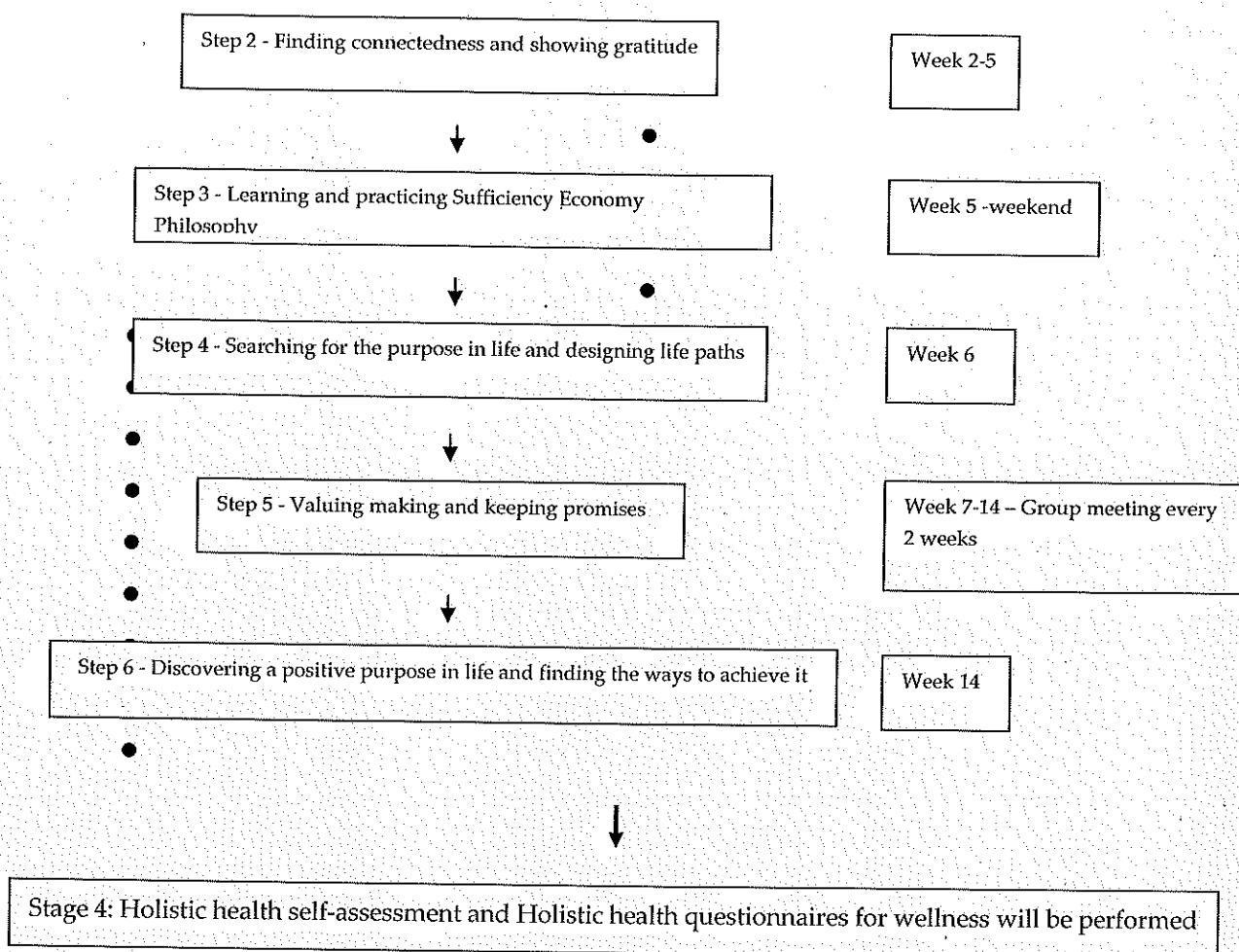


Diagram 1: Process of conducting the 4GP in Promoting Holistic Health of Thai adolescent.

3.2.1 Step 1- Building trust and rapport. Building trust and rapport was the first important step in conducting the programme. The main objectives of this step were: 1) To build trust and rapport between researchers and participants, and 2) To understand the purpose in life of participants. This step was carried out at a meeting room in the school lasting 2 hour (week 1).

The main activities of this step were: 1) Explain the objectives of the programme, and establish a rapport with participants and teachers; 2) Together set the agreed rules for group activities; 3) Conduct the “spiritual nurturing and calmness” activity with the “Flowers Bloom” song; 4) Understand the participants’ perception of purpose in life by asking them to draw/paint a picture on the topic “my dream and my purpose”. Then, for them to share their dreams with members of the group with respecting the ground rules that had been agreed so presenting in a warm, trusting and respectful atmosphere. This activity aimed to encourage them to think about their purpose in life; and 5) Summarize and reflect on the lessons learned about the significance of relationships, trust, and respect.

3.2.2 Step 2 - Finding connectedness and showing gratitude. Discovering connectedness, building gratitude, inner strength and self-value was a powerful strategy in developing a positive purpose in life. Learning to love and have compassion both for oneself and others is important in attaining a positive purpose in life (Balship et al., 2017a). Therefore, we set up “finding connectedness and showing gratitude” in step 2. The main objective of this step was to cultivate four states of gratitude that are at the heart of this programme demonstrating how these will enhance the purpose in life and holistic health promotion of the participants. This step was carried out over the course of four weeks at a meeting room in the school lasting 2 hours/week (week 2-5). Each week sought to explore and enhance each kind of gratitude.

The main activities of this step were: 1) Greet the participants and review the agreed rules for group activities; 2) Conduct the “spiritual nurturing and calmness” activity; 3) Conduct activities to enhance the four gratitude’s including: 3.1) Gratitude to oneself by encouraging the participants to realize their self-value and to assess their health behaviors by drawing a picture. After the participants had finished their drawing/paintings, the researchers conduct the reflection activity by asking 4 questions: 1) What picture did you draw to represent yourself, 2) Why did you draw that picture, 3) What is the value of the picture that you drew? and 4) How to take care of the picture that represents yourself? Then, they shared their stories with other members of the group (week 2), 3.2) Gratitude to parents and significant others. Firstly, encouraged the participants to think about a “person who they love or a person who loves them” and asked them to write a story about that person. They write down a personal message to the person who they love or who loves them on a heart shaped piece of paper. Secondly, invited parents or significant others to the meeting room. Then, brought the participants to the meet their parents or significant others. The participants give their message written on the heart shaped paper to their parents or significant others (week 3), 3.3) Gratitude to friends and others by encouraging the participants to think and write a story entitled “my best friend”. Participants were asked to relay the story they had written to their friends (week 4), and 3.4) Gratitude to the wider world by encouraging the participants to realize the value of the environment. Participants were asked to reflect upon the value of the environment with regards to school, home, and community by asking a question “As adolescent, how can you care for the environment, society, nation and the world”. Each participant was given a “green post it” sticker for them to write down three good things that they can do for example in relation to the environment and school. Then, they had to practice at least one of the good things that they have written down (week 5); and 4) Summarize and reflect on the significance of the four gratitude’s that will bring real happiness into the students’ lives.

3.2.3 Step 3 - Learning and practicing Sufficiency Economy Philosophy (SEP). Learning and practicing SEP was an important step in this programme. SEP is based on the foundation of Thai

culture guiding Thai people to live life in the middle path will lead to the real happiness in life (The Chaipattana Foundation, 2019). "Sufficiency" means moderation, reasonableness, and the need for self-immunity to gain enough protection from impacts arising from both internal and external changing situations (Wibulswasdi et al. 2010). The main objectives of this step were: 1) To encourage the participants to understand and learn to live life with the SEP that will help them to live their life in harmony, and 2) To share caring experience with other people. This step will be conducted at the Sufficiency Economy Philosophy Learning Centre, Songkhla Province, Thailand for 6 hours (week 5).

The main activities of this step were: 1) Greet the participants and review the agreed rules; 2) Learning and practicing living life based on the SEP at the Sufficiency Economy Philosophy Learning Centre; and 3) Summarize and reflect on the lesson learned.

3.2.4 Step 4 - Searching for a purpose in life and designing life paths. This step was related to the previous three steps because searching for purpose in life is related to the sense of gratitude. One of the main questions used in this step was "what matters to them" (Damon, 2014). The main objectives of this step were: 1) To support the participants in finding their purpose in life and designing their life path (activities), and 2) To encourage the participants to practice respecting, honoring, and having self-discipline. This step was carried out at a meeting room in the school lasting 2 hour (week 6).

The main activities of this step were: 1) Greet the participants and review the agreed rules; 2) Conduct the "spiritual nurturing and calmness" activity; 3) Talk openly about the positive activities that they have practiced; 4) Review "my dream" (purpose in life - what matters to them) and set the holistic care strategies "to make the dream come true" (design the life path); 5) Select strategies to reach the purpose in life (dream) as a group activity called "Together we can make our dream come true"; 6) Record selected strategies to make the dream come true in the form: "My life path.... and my promise". They will mark ✓ if they practice them and X if they do not and record the reason for being unable to practice with honor and discipline; 7) Practice and record the "My life path.... and my promise" form every day; and 8) Summarize and reflect on the importance of finding a life purpose and designing the life path to make their dream come true.

3.2.5 Step 5 - Valuing making and keeping promises. Valuing making was important as it encourages each participant to become more honorable and disciplined to practice the positive activities that they were designed (Balthip et al. 2016). The main objectives of this step were: 1) To motivate the participants to realize the value of keeping to their promise, and 2) To provide opportunity and inspiration to learn from a good role model. This step was carried out as a group meeting 4 times every 2 weeks continued for 8 weeks (week 7-14) at a meeting room in the

school, at the participants' homes and other places such as sports field. Each group meeting activity lasted between 1-2 hours. Researchers used several media such as songs (Bensimon and Gilboa, 2010), poems, or stories to inspire the participants to practice their strategy and thus enhance their holistic health promotion behavior.

The main activities of this step were: 1) Greet the participants and review the agreed rules; 2) Conduct the "spiritual nurturing and calmness" activity; 3) Share the experience of practicing the strategies to achieve purpose in life by conducting the activities called "sharing my story" in a warm, trusting and respectful atmosphere; 4) Re-assess the strategies for achieving their life purpose and record the new strategies in the "My life path.... and my promise" form; 5) Conduct inspirational activities using several selected media; including the use of the role model; 6) Make and keep to promises and practice with honesty, and 7) Summarize and reflect on the significance of having purpose in life, practicing the strategies to achieve the life purpose and holding to a promise. All this will bring real happiness into the students' lives.

3.2.6 Step 6 - Discovering positive purpose in life and finding the ways to achieve it. After attending and completing the programme, the participants will discover their purpose in life. The main objectives of this step were: 1) To encourage them to realize the significance of having a positive purpose in life and of being able to set this purpose in their lives, 2) To cultivate a sense of pride, goodness and smartness when they practice the activity, and 3) To promote holistic health and wellbeing for themselves. This step was carried out at a meeting room in the school lasting 1 hour (week 14).

The main activities of this step are: 1) Greet the participants and review the agreed rules; 2) Conduct the "spiritual nurturing and calmness" activity; 3) Share the lesson learned from participating in the programme; 4) Conduct an activity called "making bracelets from beads" in order to reflect the holistic health promotion behaviors. Each bead colour will represent one meaning of holistic health that is linked to life purposes. For example, the white colour reflects love or connectedness (spiritual dimension) and the green colour reflects the health activity such as exercise, eating and sleep (physical dimension). Then, the participants had to make bracelets with the most important colour bead that they felt helped them to reach their life purpose. This was followed by reflection activity asking four questions: 1) what is the first bead colour you choose and why? 2) What are the colours that you chose and in what order did you place them on the bracelet? 3) Did you have enough bead colours today to support you to gain happiness and achievement in your life and why? 4) Do you think you need more beads to enable you to gain happiness and achievement in your life and why? 5) Summarize and reflect on the lesson learned; and 6) Encouraging continuous practice and say thank you, good bye.

3.3 The content validity

The content validity of the 4GP was evaluated using a content validity assessment form that was completed by five Thai experts using a consensus method. The content validity of the manual of the 4GP yielded a value of 1.0. The results of the content validity can be summarized as follows.

3.3.1 The programme was congruent with the objective. With reference to the objectives of the programme, all five Thai experts agreed that the objectives were appropriate, easy to understand, identified behaviors that can be measured, and covers the components to evaluate the impact of the programme. The title of the programme reflected the objectives of the programme.

3.3.2 General content of the programme was congruent with objectives and appropriate. Essence and content of the programme were expressed clearly and the ideas were consistent with objectives. The content was relevant to 'purpose in life' and 'wellness'. All five Thai experts stated that the content was suitable for adolescents in that it contained activities and instructions that were easily understood.

They felt that activities within the programme were appropriate and consistent with objectives. Furthermore, one expert acknowledged that this programme had been well-designed, and it was very important to begin with the relaxation and meditation sessions. They felt that the programme was motivational and inspirational.

The 4GP comprised of two main processes. The first processes composed of step 1-3, whereby the adolescents were introduced to the process of nurturing a sense of connectedness, gratitude and SEP that are essential to enhance a positive purpose in life. The second processes composed of step 4-6, which was focused on designing and practicing the holistic health promotion activities for eight weeks. However, one expert suggested adding activities that were of more interest for this group. For the duration of activities, one expert suggested to decrease from 2-3 hours to 1-2 hours in order to make it fit with the study schedule of the participants.

Media resources were considered appropriate and consistent with activities, helping participants to acquire new skills and knowledge. However, one expert suggested adding examples of media that were age appropriate. For the evaluation, at the end of each step of the programme, the researchers evaluated the performance of the adolescent used the evaluation sheet and the expert stated that it's appropriate. Language use was accurate and appropriate, suitable for the age group, and easy to understand.

4. Discussion

4.1 *The components of the 4GP*

The 4GP was developed based on a review of contemporary evidence associated with the concept of holistic health including spirituality, SEP and purpose in life in the Thai context and other context. The development of the 4GP contributes to theory of purpose building, spiritual development, and practice in the field of positive youth development (Damon et al. 2003; Malin et al., 2013).

This 4GP comprises of two main processes. The first process is composed of three steps (step 1-3). In this process the adolescents were introduced to the process of nurturing a sense of connectedness, four gratitude and SEP which are essential in enhancing a positive purpose in life. Adolescents who achieve a sense of purpose are regarded as a developmental asset (Sharma and de Alba, 2018). Interpersonal relationship and feeling of love is important for attachment and future life (Arantes et al., 2017). Connectedness to oneself, significant persons, friends and the wider world and receiving support from parents and friends, are extremely influential in purpose development (Arantes et al., 2017; Gutowski et al, 2017; Massey et al. 2008; Malin et al. 2013). In this process the participants took part in activities aimed at promoting an optimistic outlook, a sense of coherence, identity, and self-efficacy (Adams et al. 2000; Kosine et al. 2008). The activities were focused on doing good things for others and presenting gratitude which will stimulate a sense of pride virtue (Damon, 2014) and altruistic endeavors (Sharma and de Alba, 2018) and will cultivate moral asset (Damon, 2014). The adolescents also practiced the self-sufficient economy philosophy which will help them to live life in the 'middle path' and to adopt the holistic health promotion behavior and wellness (Balthip et al. 2016; The Chaipattana Foundation, 2019). In this process the participants were encouraged to search for a purpose in life and to design their life paths.

The second processes encompassed of another three steps (step 4-6). In this process the participants will be encourage to search for a specific purpose in life and to design their life paths that include the holistic health promotion activities, study and future work. The process of searching for a purpose in life and designing the life paths, and valuing making and keeping promises were undertaken based upon the holistic health promotion activities. They then will practice their life paths that were designed for eight weeks, aimed at strengthening the holistic health promotion model and wellness (Balthip et al. 2016, 2017a, b). In this program, the participants will be inspired to accomplish a purpose by engaging the successful/positive role model approach (Balthip et al. 2016; Damon, 2014; Liang et al. 2017 b, c). They will discuss their future life plans including study and work and life paths that are significant in planning to accomplish the comfortable life (Arantes et al., 2017). As a result of engaging in these two main

processes, adolescents were able to establish a sense of gratitude, connectedness, and purpose which are fundamental to the 4GP that will enhance their holistic health and wellbeing. This second process is congruent with the two processes of purpose development “purpose exploration” and “purpose commitment” that was proposed by Burrow et al. (2010). The process of “purpose exploration” concerns how an individual search for a broad range of goals and pathways available in life, and how they make personal choices and decisions. The stage of “purpose commitment” is the process that an individual use to make life choices and how they commit to them.

Experiencing gratitude and thankfulness promotes purpose in life (Noor et al. 2018; Wood et al. 2010), and fosters positive feelings that will contribute to an overall sense of wellbeing (Sansone and Sansone 2010). Searching for purpose in life was related to a sense of gratitude. Learning to love and have compassion both for oneself and others is important in being able to live one’s life in harmony (Balthip et al. 2017 a, b). Gratitude promotes physical health, alleviates contradiction of negative emotion, reduces physical ailments, increases spiritual wellbeing, a sense of pleasure, and interconnectedness (Emmons 2012). Therefore, we can sum up by saying that, in the adolescents’ world, one of the most crucial factors to establishing purpose in life and hence enabling them to live a life with awareness and wellbeing is connectedness or gratitude; in particular the gratitude to oneself, parents or significant others, peers, and the wider world (beyond themselves). As a consequence, being thankful and having purpose will increase life satisfaction (Rash et al. 2011), wellbeing (Burrow et al. 2010) and holistic health promotion behaviors (Balthip et al. 2016; Reker et al. 1987). Moreover, gratitude, connectedness, and purpose in life are main attributes of spirituality and fundamental to humanity and the core of life (Culliford and Eagger 2009).

4.2 The content validity

There were several positive outcomes of the content validity as described previously. The content validity of the manual of the 4GP yielded a value of 1.0. Five Thai experts agreed that the programme was congruent to the stated objective and was accurate in terms of content. Objectives of the programme were appropriate. The content was relevant to ‘purpose in life’ and wellness. Furthermore, one expert acknowledged that this programme has been well-designed and that it was especially important to begin with the calmness and meditation sessions. We have argued that the four main techniques of relaxation and meditation, aesthetic expression, creating an environment of warmth, trust and respect, and self-reflection were employed in nurturing consciousness, creating mindfulness, calmness, and spiritual wellbeing. These techniques are

necessary to cultivate spiritual growth and well-being (Barnert et al. 2014; Chantaweemueang et al. 2016; Mariano et al., 2015).

Activities of the programme were appropriate and consistent with objectives. Programme was motivational and inspirational. Media resources were appropriate and consistent with activities, helps participants acquire new skills and knowledge. However, one expert suggested adding activities and media that were of more interest and appropriate for this group. We have stated that the programme will enhance a sense of wellbeing and wholeness within adolescents step by step starting with the spiritual dimension that is the core of life. The adolescents were introduced to the process of nurturing a sense of connectedness, gratitude and SEP that are essential to enhance a positive purpose in life and spirituality. Connectedness to oneself and significant persons and received support from parents and friends are influenced purpose development (Gutowski et al., 2017; Malin et al. 2013; Massey et al. 2008). This process was supported directly from the purpose in life concept (Damon et al., 2003) and the model that reinforces the development of purpose in adolescents including identity, self-efficacy, metacognition, culture, and service. A sense self-efficacy influences their career choice, their performance, and their persistence. Metacognition or self-awareness is an essential skill in the development of vocational decision-making. Culture plays a significant role in career development and is unique to everyone. In addition, the adolescents recognize that their career contributes to family and society beyond supporting only themselves (Kosine et al., 2008).

After that, the other dimensions of life will be developed in steps 4-6 where participants will review their purpose (what matters to them and what they would like to accomplish in life) (Damon 2014) and explore their purpose in life concentrating on both self-focused and other-focused (Bronk and Finch 2010). They then design and practice holistic care strategies required to reach their own life purpose and to develop holistic health promotion skills tailored to their own ambitions. They set up specific purposes and strategies to pursue the purpose for enhancing life satisfaction and result in positive outcomes (Damon 2014), promote holistic health promotion and wellness for them (Balthip et al. 2016, 2017a, b). Moreover, in step 5, "Valuing making and keeping promises", the participants developed self-discipline and honesty, which is so important in their life (Balthip et al. 2016). They also received inspiration by being exposed to good role models thus building confidence in their own ability to achieve their own life purpose (Carruthers 2006; Damon 2014). For the last step, the participants embedded ways needed to achieve their purpose in life and wellbeing.

However, for the duration of activities, one expert suggested to decrease from 2-3 hours to 1-2 hours in order to make it fit with the study schedule of the participants. It is consistent with the study on the development of the life goal setting programme for children that conducted the

activities 4 consecutive weeks, 3 sessions per week, 1 hour per each session (Karaket 2004) but it was not consistent with the study that applying the logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse that conducted eight consecutive weeks (weekly), 2-3 hours per each session (Suwanphahu et al. 2016). Therefore, for some steps such as step 3 and 4 should conduct during the weekend in order to increase the opportunity for adolescents to learn, practice and share their experience. In terms of the language used, all five Thai experts agreed that the level and style were appropriate and suitable for this specific age group. We have argued that this programme has been well developed based on national and international evidence both quantitative and qualitative. Each step of the 4GP has the clear objective, unique activities, and specific media resources that linked to each other to enhance purpose in life and wellness.

5. Limitation

1. As the 4GP was tested using only content validity it is important to further validate using other forms of validity testing such as feasibility testing, the efficiency and effectiveness testing methods.
2. The data base searches used to inform the development of the 4GP were limited to abstracts searches in some cases only and not to the full-text available. This limits the comprehensiveness of developing the programme and its appeal to professionals beyond the realm of health and nursing.
3. Content validity was examined using only a limited group of adolescents; hence the findings cannot be generalized to other groups.

6. Conclusions

This programme will be a useful resource for health promotion, enhancing wellbeing and the holistic health of Thai adolescents. However, due to the limitations mentioned above, further research studies need to be undertaken to validate the 4GP with Thai adolescents and other adolescents. Also, the 4GP needs to be tested using a much larger sample group using an experimental study design.

The 4GP provides a clear process for enhancing purpose in life and holistic health promotion. In addition, it also provides a tool to assess the holistic health promotion. Therefore, stakeholders such as educators, health professionals, nurses, and practitioners can employ the entirety of the 4GP to enhance the purpose in life and wellness of adolescent. When being used in real-life situations, stakeholders may practice only one or two steps. For example, they could use steps 2

and 4 to encourage the adolescents to express their purpose in life or steps 1-3 to enhance purpose in life or steps 2, 4, 5, and 6 to enhance holistic health promotion and wellness.

นิพนธ์ต้นฉบับ 2

EFFECT OF A PURPOSE IN LIFE PROGRAM ON CHANGE IN WELLNESS OF THAI ADOLESCENTS

ABSTRACT:

Purpose: Purpose in life (PIL) is a critical component of positive youth development and wellness. Promoting PIL in adolescents is essential for them to flourish. This quasi-experimental study design is aimed at examining the effect of a purpose in life program on the wellness of Thai adolescents.

Design: Two schools, located in city municipalities in southern Thailand, were selected by simple random sampling. Students from each school were randomly allocated to either an experimental group (n = 35) or a control group (n = 32). The experimental group received the purpose in life program (PIL). The control group received the normal education program. The PIL was a 16-week program using individual and group activities with several implementation methods. Participants' wellness was measured by the Wellness Scale (WS). The WS was validated for content validity by five Thai experts and was tested for reliability with 30 junior high school students using Cronbach's alpha coefficient, which yielded the value of 0.84. These measurements were conducted and compared at baseline and 16 weeks after the completion of the program. Demographic data were analyzed using descriptive statistics and the differences of the mean scores of wellness were analyzed using t-test.

Findings: The findings revealed a significant difference in wellness between the two groups. After receiving the program, the mean score of wellness showed a significance difference between the experimental group and the control group ($t = 4.82, P < 0.01$).

Originality: The purpose in life program, developed within a Thai context and focused on the spiritual dimension, was effective in enhancing the wellness of Thai adolescents.

Keywords: Gratitude; Purpose in life; Wellness; Thai adolescents

INTRODUCTION

Adolescence is one of the most challenging periods of life. It is a phase for developing knowledge and skills, and for learning to manage emotions and relationships. Adolescents develop stronger reasoning skills, logical and moral thinking, and a capacity for abstract thinking and making rational judgements that will last for the rest of their lives [1, 2].

Although most adolescents are physically healthy, there is still premature death, illness and injury among adolescents [2]. In 2016, worldwide, more than 1.1 million adolescents aged 10-19 lost their lives, mainly to preventable causes [2-3]. Each year, an estimated 10 million girls aged 15-19 years in developing regions become pregnant [4]. Mental health disorders account for approximately 16% of the global burden of disease in adolescents aged 10-19 years. Worldwide, depression is one of the leading causes of illness and disability among adolescents. Mental health issues that develop in adolescence have potential negative impacts on their children. Suicide is the third leading cause of death in adolescents [5].

Health problems among Thai adolescent are in keeping with the global figures outlined above. Teenage pregnancy [6] and risk-taking behaviors are on the rise [7]. A study on the prevalence of suicidal ideation of 2,767 Thai adolescents found that the overall figure was 8.8%. Variables influencing the suicidal ideation were sadness, lack of parental attachment, and alcohol use [8]. The impact of poor mental health can delay or prevent adolescents reaching their full potential and can threaten their current and future health status as adults, while having a negative impact upon the health of their children [2-3]. Although the period of adolescence can be a time of turbulent and struggle, it is also a time of enormous opportunity to protect their future health. This can be achieved by implementing positive development program that promote the holistic health and wellness of adolescents [2].

Wellness can be defined as, not only the absence of disease, but also the well-being of the physical, mental, social [9], and spiritual dimension of one's life. Individuals, who experience wellness should be more physically healthy, have a greater sense of purpose in life, and have an expectation that positive things will occur in their life. Equally, they should be more connected with family and friends, more secure and happy with who they are, and be intellectually vibrant [10-11]. A growing body of knowledge considers PIL as a critical component of positive youth development [12-14] that is associated with holistic health and well-being [15].

Purposefulness is a significant developmental achievement in human growth and is meaningful to people [16-17]. For adolescents, developing a sense of purpose has been considered a life asset [15], and a significant foundation of human drive, vigor, resilience, goal clarity, and ability to persevere [18]. It also strengthens motivation [19, 20], good psychological and spiritual health [15, 21-25]. Having a positive purpose provides meaning in life [26-27] and is regarded as crucial to bolster the future-oriented aspirations and prospects [20, 28] that guide adolescents to positive life paths. By contrast, adolescent who lack a purpose in life find it difficult to cultivate motivation to proceed on a positive life path, which causes a sense of "drift" and associated lack of personal growth, increased risk of depression, and a lack of productivity and contribution to society [29].

Connection to or gratitude for a significant person such as a family member [21-23, 30- 31] or friend is associated with a positive orientation toward work and career [22, 32] and has a significant influence on the development of a positive purpose in life among adolescents. Liang et al. [33-34] identified four influences guiding the development of a positive purpose in life of adolescents, called the "Four P's": 1) people (human resources), 2) passion, 3) propensity, and 4) prosocial benefit. These 'P's, they suggest, inspire adolescents to pursue a purpose, conveying concrete benefits for themselves and others.

Connectedness or gratitude is an important part of the Thai culture. Recent qualitative studies exploring the purpose in life of healthy adolescents and adolescents living with HIV in Thailand [21-22, 30] found that a positive purpose emerged when the adolescents were “connected” both to the self and others in a way that was expressed through a sense of gratitude. In Thai adolescents purpose in life may be developed based upon a sense of love and connection reflected in the four gratitude, namely: gratitude to oneself, gratitude to parents and significant others, gratitude to friends and others, and gratitude to the wider world. These four gratitude can motivate Thai adolescents to enhance their purpose in life and achieve holistic health and wellness [21-22].

However, searching for a positive purpose in life may prove stressful for some adolescents, especially when their search for a purpose is not in alignment with the expectation of parents [28]. In addition, although enhancing purpose in life has been recognized as a potential way to promote health and wellbeing, there is a scarcity of practical models to follow, as well as a lack of evidence demonstrating its effectiveness in Thai adolescents. Therefore, this study aimed to examine the effect of a purpose in life program on the wellness of Thai adolescents.

METHODOLOGY

This quasi-experimental, two-group, pre-test and post-test design aimed to examine the effectiveness of a purpose in life program on the wellness of Thai adolescents. The experimental group received the purpose in life program for a period of 16 weeks using individual and group activities, whereas the control group received a normal education program. The research design for this study involved measuring participants’ wellness levels at pre-test

(Time 1; week 0), and post-test (Time 2; week 16). Data were collected over seven months (October 2017 – May 2018).

Ethical approval

The study was approved by the ethics review committee for research on human subjects at the Center for Social and Behavioral Sciences Institutional Review Board, Prince of Songkla University (Ref no: PSU IRB 2018-NL 012). All participants received detailed information and a description of the study. They were informed that participation was voluntary, and all information would be confidential. Informed and written consent were obtained from all participants before conducting the data collection. Participants were asked to sign consent agreements.

Setting

Two southern Thai schools were selected by simple random sampling, and were comparable as both were located in city municipalities and were supported and operated by local government. Most students came from the middle socioeconomic status or lower. The majority of the students selected were not of high academic ability, which means that they were unlikely to be eligible for admission into the top 10 ranking schools.

Participants

Total participants were 67 persons. The estimation of sample size was based on power analysis by using an effect size from a previous study [35], on Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse. The effect size from the previous study was 1.57, which was too large. Therefore, the researchers used an effect size of .60, which was the

nearest value to the calculated one and was acceptable for the large value of effect size. To achieve $\alpha = 0.05$, power = 0.80, and effect size = 0.6, at least 32 students were required per group (experimental group and control group) [36]. Participants from each school were randomly allocated to either an experimental group ($n = 35$) or a control group ($n = 32$) (see Figure 1).

Participants were selected according to six inclusion criteria: 1) 8th grade students in the public schools, 2) able to attend for the duration of the study, 3) having no health problems that needed continuous medical care, 4) not participating in other health promotion programs involving changes in holistic health behaviours, 5) willing and able to participate in the study, having received permission from their parents or guardians, and 6) able to communicate well in the Thai language.

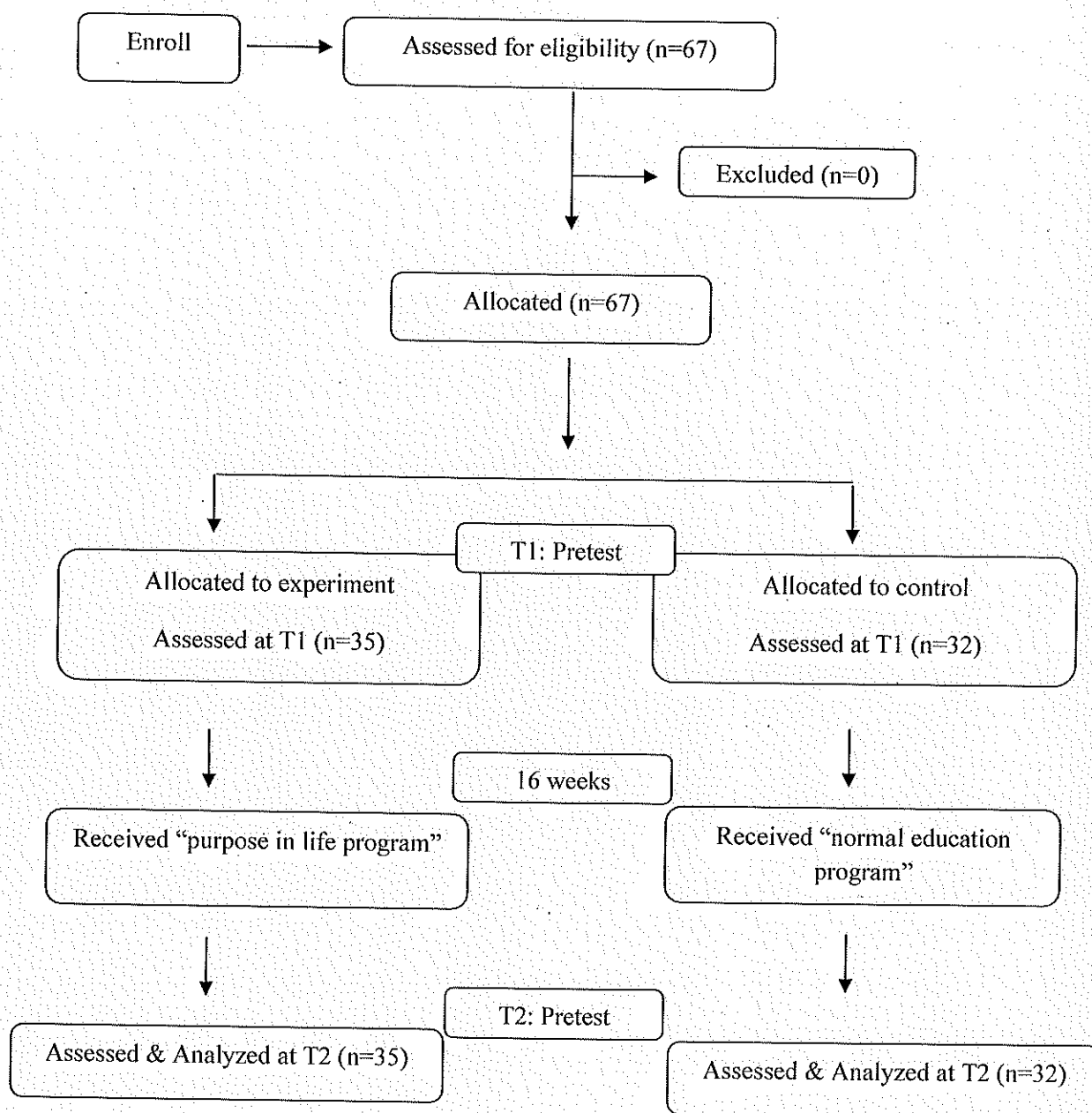


Figure 1 Flow-chart displays the number of participants at each time point

Instruments

There are two parts to the instruments used in this study: (1) the data collection instruments, and (2) the Purpose in Life Program.

Part I: Data collection instruments

Two instruments were used to collect the data. First, demographic characteristics were developed by the researchers comprising 19 items such as sex, age, religion, and academic achievements/attainment. Second, the Wellness Scale (WS) is a measure of the perceptions of wellness which was modified from Suwanphahu [37], and was tested for reliability with 30 junior high school students who met the same inclusion criteria as the actual study participants, using Cronbach's alpha coefficient which yielded the value of 0.84. The WS comprised 39 items, 16 positive and 23 negative, with six subscales (physical, spiritual, psychological, social, emotional, and intellectual wellness). Sample questions were, "In the past, I was not healthy," "My family support and encourage me," and "I always feel I'm inferior to other people."

Part II: Purpose in life program (PIL)

The study intervention was the purpose in life program (PIL). It was developed by the researchers based on Damon et al. [29], who defined purpose as "a stable and generalized intention to accomplish something that is at once meaningful to the self and of consequence to the world beyond the self" (p. 121), and using a review of the literature in both the international and Thai contexts.

The PIL program includes six steps: Building trust and rapport; Finding connectedness and showing gratitude; Learning and practicing Sufficiency Economy Philosophy (SEP); Searching for purpose in life and designing life paths; Valuing making and keeping promises; and

Discovering a positive purpose in life and finding the ways to achieve it. The duration of the program was 16 weeks.

This program can be divided into two main processes. The first is composed of three steps (steps 1-3) and conducted for six weeks. In this process the adolescents are introduced to the process of nurturing a sense of connectedness, the four gratitude (gratitude to oneself, gratitude to parents and significant others, gratitude to friends and others, and gratitude to the wider world) and SEP that are essential to enhance a positive purpose in life. The second process encompasses another three steps (steps 4-6) and is conducted for 10 weeks. In this process the participants are encouraged to search for a specific purpose in life and to design their life paths including the holistic health promotion activities, study and future work. The process of searching for a purpose in life and designing the life paths, and valuing making and keeping promises, were undertaken based on the holistic health promotion activities. Participants then practice their life paths that were designed with self-discipline and honesty, which is important in their life. They also receive inspiration by being exposed to good role models, thus building confidence in their own ability to achieve their own life purpose.

During the activities, four main techniques are used in order to nurture mindfulness and calmness, including: 1) relaxation and meditation, 2) aesthetic expression through art, song and poetry, 3) creating an environment of warmth, trust and respect; and 4) self-reflection.

Data collection

1. Data were collected after approval was obtained from the ethics review committee, and permission and access was obtained to involve the participants.
2. All participants, in the experimental and control groups, received detailed information and a description of the study. They were informed that participation was voluntary, and all

information would be kept confidential. Any information that might identify participants was removed. There were no personal risks or disadvantages involved in taking part in the research, but in the eventuality of a participant becoming distressed during the research, they would be offered initial support by the researchers, who are qualified Registered Nurses and educators.

3. Regarding the experimental group, the researchers approached the eligible students who met the inclusion criteria. The study and data collection procedures were explained to them. Those consenting to participate in the study, and their guardians, were asked to sign an informed and written consent form agreeing to take part in the study. Only then were the demographic data and the wellness assessments conducted using the WS on week1 (pretest).

The experimental group received the purpose in life program for a period of 16 weeks using individual and group activities. For the group activities, the participants were divided into four sub-groups of 8-9 members. The average time spent on each activity was 1-2 hours/week. Most activities in the program were conducted at the school; however, there were some activities that participants carried out at home, in the community or other places, such as a football stadium, that are related with the selective activities of each participant.

After that, on week 16 (post-test), the wellness assessment test, using the WS, were reassessed.

4. Regarding the control group, the researchers approached the eligible students who met the inclusion criteria. The study and data collection procedures were explained to them. Those consenting to participate in the study, and their guardians, were asked to sign an informed and written consent form agreeing to take part in the study before conducting the data collection. Then, the demographic data and the wellness assessment using the WS on week1 (pretest) were conducted. The control group received the normal education program provided by their school. After that, on week 16 (posttest), the wellness assessment using the WS were reassessed.

Data analysis

Data analysis was performed using SPSS for Windows and the value of $p < .05$ was regarded as significant. Descriptive statistics were used to analyze the demographic data through analysis of frequency, percentages, mean and standard deviation. The equivalence of the proportion of demographic data between the control group and experimental group was tested by using Chi-square and Independent t-test. Independent t-test was used for testing the difference of the mean scores of wellness between the experimental group and control group, while the Paired t-test used to test the difference of the mean scores of wellness in both the experimental group and control group before and after receiving the purpose in life program.

RESULTS

Demographic Characteristics

Demographic characteristics of both the experimental and the control group are presented in Table 1. In the experimental group, there were almost twice as many female participants (65.70 %) as male participants (34.30 %), while the control group had more male (53.1 %) than female (40.60%). The average age in the experimental and control group was 13.80 and 13.34 years respectively. Most of the participants in both groups were Buddhist, living with their parents, having a good relationship among family members, engaging in volunteering activities, having a good support system (such as family, relatives or teachers), did not exercise, did not drink alcohol, were not taking Krathom (*Mitragyna speciosa*, Korth.) and did not smoke. Krathom is a native tree in Southeast Asia and that is one of the most popular illicit substances in use in southern Thailand [38].

The significant differences noted between the groups were age, money received per day, and drinking (alcohol). The age was significantly higher among those in the experimental group compared with the control group, while money received per day and drinking (alcohol), were significantly higher among those in the control group compared with the experimental group.

Table 1 Comparison of participants' demographic characteristics (n = 67)

| Variables | Experimental Group (n = 35) | | Control Group (n = 32) | | χ^2 / t |
|---|--------------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------|
| | n | % | n | % | |
| | Sex | | | | |
| male | 12 | 34.30 | 17 | 53.10 | 0.92 |
| female | 23 | 65.70 | 13 | 40.60 | |
| other (gay, lesbian) | - | - | 2 | 6.20 | |
| Age (range 13-14 years) | M= 13.80 | | M =13.34 | | 3.91** |
| Religion | | | | | |
| Buddhist | 31 | 89.60 | 27 | 84.40 | 0.50 |
| Muslim | 4 | 11.40 | 5 | 15.60 | |
| Money received per day (Baht) | M = 72 | | M = 90 | | 3.17** |
| Expenses per day (Baht) | M = 45 | | M = 50 | | 1.04 |
| Engaged in volunteering activities | | | | | |
| yes | 28 | 80.00 | 28 | 87.50 | -0.82 |
| no | 7 | 20.00 | 4 | 12.50 | |

| Variables | Experimental Group | | Control Group | | χ^2 / t |
|---------------------------------|--------------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | n | % | n | % | |
| Having support system | | | | | |
| yes | 25 | 71.40 | 26 | 81.20 | -0.93 |
| no | 10 | 28.60 | 6 | 18.80 | |
| Drinking (Alcohol) | | | | | |
| yes | 2 | 5.70 | 11 | 34.40 | -3.05** |
| no | 33 | 94.30 | 21 | 65.60 | |
| Smoking | | | | | |
| yes | - | - | 3 | 9.40 | -1.79 |
| no | 35 | 100 | 29 | 90.60 | |
| Krathom used | | | | | |
| yes | - | - | 1 | 3.1 | -1.00 |
| no | 35 | 100 | 31 | 96.9 | |
| Living with | | | | | |
| Parents | 22 | 62.90 | 23 | 71.90 | 0.03 |
| Single parent | 9 | 25.70 | 4 | 12.50 | |
| Cousin | 4 | 11.40 | 5 | 15.60 | |
| Average income of family | | | | | |
| | M = | | M = | | 0.45 |
| | 25,151.52 | | 27,016 | | |
| Family relationship | | | | | |
| good | 34 | 97.10 | 28 | 87.50 | 1.46 |

| Variables | Experimental Group | | Control Group | | χ^2 / t |
|-----------------|--------------------|------|---------------|-------|--------------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | n | % | n | % | |
| not really good | 1 | 2.90 | 4 | 12.50 | |

* $p < .05$, ** $p < .01$

The effect of PIL program on wellness of adolescents

The findings revealed a significant difference in wellness between the two groups. The mean score of wellness between the experimental group and the control group before receiving the program showed no significance difference ($t=1.56$, $P > 0.01$) (Table 2). After receiving the program, the mean score of wellness showed a significance difference between the experimental group and the control group ($t= 4.82$, $P < 0.01$) (Tables 2 and 3).

Table 2 Pretest and post-test mean scores of the wellness

| Variable | Experimental group | | Control group | | t |
|-----------|--------------------|------|---------------|------|--------|
| | (n = 35) | | (n = 32) | | |
| | M | SD | M | SD | |
| Wellness | | | | | |
| Pretest | 2.88 | 0.33 | 3.00 | 0.33 | 1.56 |
| Post-test | 3.32 | 0.36 | 2.91 | 0.34 | 4.82** |

** $p < .01$

gratitude to friends, and gratitude to the wider world) and SEP that are essential to enhance a positive purpose in life and wellness. Gaining a sense of altruism, connectedness and gratitude nurtures a sense of purpose that leads adolescents to have higher levels of life satisfaction, greater success and wellbeing in their lives, increased prosocial behavior, greater moral commitment and higher self-esteem [24, 29]. They were motivated to realize their own self-value and to develop a sense of self-worth, inspired to form bonds and to empathize with themselves, significant persons, friends, and the environment [2]. This is supported by the previous studies which found that connectedness to oneself and significant persons and receiving support from others are influences on purpose development [21-22]. In addition, during the program, participants were learning the SEP. SEP is based on the foundation of Thai culture guiding Thai people to live life in the middle path, which will lead to real happiness in life [40]. This process is consistent with the merit of PIL that is associated with adolescent flourishing [29].

Second, the participants were encouraged to think about and explore their purpose in life, concentrating on both self-focused and other-focused [13], and to discuss and reflect on what they wished to achieve in life [16, 24, 34]. They reviewed their purpose by asking what matters to them and what they would like to accomplish in life. They also had direct experience in setting up specific purposes and activities to pursue the purpose [16], promoting holistic health and wellness for them [21-24], thus building confidence in their own ability to achieve their own life purpose [16] and the embedded practices needed to obtain their wellbeing.

Third, the participants had the opportunity to practice holistic care activities required to reach their own life purpose and to develop holistic health promotion skills tailored to their own ambitions for 10 weeks, which is sufficient time to encourage the participants to cultivate their own purpose in life and to enhance feelings of wellness.

Fourth, during the process of practicing their holistic activities, they also received inspiration by using selected media such as songs [41], poems, or stories and being exposed to good role models. The participants developed self-discipline and honesty, which is extremely important in their life [24]. In addition, this program also promoted a deeper sense of what it means to be a good citizen, and helped cultivate better behavioral lifestyles that manifest themselves in higher moral virtues such as honesty and the keeping of promises to others. They were encouraged to practice the activities that would develop a sense of service to others and the world beyond the self and foster a sense of pride [16]. Significantly, by participating in this program, the participants gained a greater sense of right and wrong and learned specific social skills [2].

Fifth, during 16 weeks, four main techniques were used in order to nurture mindfulness and calmness: 1) Relaxation and meditation; 2) Aesthetic expression – art and creativity, 3) Creating an environment of warmth, trust and respect; and 4) Self-reflection [16, 24, 42, 43].

Although at the beginning of the study the researchers found significant differences between the two groups, including the age, money received per day, and drinking (alcohol), the findings revealed a significant difference in wellness between the two groups. Therefore, the purpose in life program, comprised six steps and initiated with nurturing the connectedness or gratitude that is the essence of life, was valuable to enhance the wellness of Thai adolescents. However, nurturing the purpose in life should be in a continuing process. All stakeholders such as school nurses, school teachers, and other health professionals should support adolescents to obtain wellness in life by nurturing the purpose in life. This study has limitations on duration of work which was carried out within 16 weeks and might not be enough to evaluate a long term wellness of adolescents. Future research needs to be tested the PIL program with other adolescents in the long-term.

SOURCE OF FUNDING

This work was supported by Prince of Songkla University [grant NUR610160A].

ACKNOWLEDGEMENT

We acknowledge the willingness of all participants. We thank the director and teachers of the schools for their helpful assistance. We thank Prince of Songkla University, who provided financial support for this research. Lastly, we would like to extend our appreciation to Gareth Thomas and Frederick Charles Dawkins in providing support for proofreading of the manuscript.

REFERENCES

- [1] World Health Organization (WHO) [Internet]. Maternal, newborn, child and adolescent health: adolescent development. [updated 2020; cited 2020 Mar 25]. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/.
- [2] World Health Organization (WHO) [Internet]. Coming of age: adolescent health. [updated 2020; cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>.
- [3] World Health Organization (WHO) [Internet]. Adolescents: health risks and solutions. [updated 2018 Dec 13; cited 2020 Feb 22]. Available from: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- [4] World Health Organization (WHO) [Internet]. Adolescent pregnancy: key facts. [updated 2020 Jan 31; cited 2020 Mar 25]. Available online: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>.

- [5] World Health Organization (WHO) [Internet]. Adolescent mental health. [updated 2019 Oct 23; cited 2020 Mar 25]. Available from:
<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- [6] Ramajitti Institute. Child watch. [updated 2012; cited 2017 June 2]. Available from:
<http://www.teenpath.net/data/r-research/00011/tpfile/00001.pdf>.
- [7] Ruangkanchanasetr S, Plitponkarnpim A, Hetrakul P, Kongsakon R. Youth risk behavior survey: Bangkok, Thailand. *J. Adolesc. Health*. 2005; 36(3): 227-35.
doi:10.1016/j.jadohealth.2004.01.013.
- [8] Peltzer K, Pengpid S. Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in Thailand. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2012; 9(2): 462-73.
doi.org/10.3390/ijerph9020462
- [9] World Health Organization (WHO) [Internet]. Constitution: WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. [updated 2020; cited 2020 April 4]. Available from: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- [10] Adams TB, Bezner JR, Drabbs ME, Zambarano RJ, Steinhardt MA. Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *J. Am. Coll. Health*. 2000; 48(4):165-73. doi: 10.1080/07448480009595692
- [11] Adams T, Benzer J, Garner L, Woodruff S. Construct validation of the perceived wellness survey. *Am. J. Health Stud*. 1998; 14(4): 212-19.
- [12] Abramoski K, Pierce J, Hauck C, Stoddard S. Variations in adolescent purpose in life and their association with lifetime substance use. *J Sch Nurs*. 2018; 34(2): 114-20. doi:10.1177/1059840517696964.
- [13] Bronk KC, Finch WH, Talib TL. Purpose in life among high ability adolescents. *High Abil Stud* 2010; 21(2): 133-45. doi.org/10.1080/13598139.2010.525339

- [14] Bronk KC, Hill PL, Lapsley DK, Talib TL, Finch H. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *J Posit Psychol.* 2009; 4(6): 500-10. doi: 10.1080/17439760903271439
- [15] Burrow AL, Hill PL. Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Dev Psychol.* 2011; 47(4): 1196-1206. doi: 10.1037/a0023818
- [16] Damon W. How can we encourage a sense of purpose and meaning early in life? (op-ed by William Damon). [updated 2014 Dec 9; cited 2020 Jan 18]. Available from: <https://ed.stanford.edu/in-the-media/how-can-we-encourage-sense-purpose-and-meaning-early-life-op-ed-william-damon>
- [17] Malin H, Reilly TS, Quinn B, Moran S. Adolescent purpose development: exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *J Res Adolesc.* 2013; 24(1): 186-99. doi: 10.1111/jora.12051
- [18] Sharma G, De Alba E. Sense of purpose among female students belonging to minority ethnic and Buddhist backgrounds. *J Coll Character.* 2018; 19(2): 137- 51. doi: 10.1080/2194587X.2018.1445644.
- [19] Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: is it a protective factor for adolescents' psychological health. *Int J Behav. Med.* 2011; 18: 44-51. doi 10.1007/s12529-010-9089-6
- [20] Burrow AL, O'Dell AC, Hill PL. Profiles of a developmental asset: youth purpose as a context for hope and wellbeing. *J Youth Adolesc.* 2010; 39(11): 1265-73. doi: 10.1007/s10964-009-9481-1
- [21] Balthip K, McSherry W, Petchruschatachart P, Liamputtong P. Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *J. Moral Educ.* 2017; 46: 295-307. doi: 10.1080/03057240.2017.1347089.

- purposes do youth believe their family and friends are? *J. Adolesc. Res.* 2012; 28(3): 348-77. <https://doi.org/10.1177/0743558412457816>
- [32] Dik BJ, Duffy RD, Steger MF. Enhancing social justice by promoting prosocial values in career development interventions. *Couns Values.* 2012; 57: 31-7. doi.org/10.1002/j.2161-007X.2012.00005.x
- [33] Liang B, White A, DeSilva Mousseau AM, Hasse A, Knight L, Berado D, et al. The four p's of purpose among College Bound students: people, propensity, passion, prosocial benefits. *J Posit Psychol.* 2017; 12(3): 281-94. [doi:full/10.1080/17439760.2016.1225118](https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225118)
- [34] Liang B, White A, Rhodes H, Strodel R, Gutowski E, DeSilva Mousseau Am, et al. Pathways to purpose among impoverished youth from the Guatemala city dump community. *Comm. Psych. Glob. Persp.* 2017; 3(2): 1-21. doi: 10.1285/i24212113v3i2p1.
- [35] Suwanphahu B, Tuicomepee A, KaemkateW. Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse. *J Health Res.* 2016; 30(4): 275-9. doi: 10.14456/jhr.2016.37
- [36] Cohen, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). USA: Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
- [37] Suwanphahu B. The effect of logotherapy group on change in wellness of substance abuse young delinquents with different levels in self-control [doctoral dissertation]. [Bangkok]: Chulalongkorn Univeristy; 2014. p.255.
- [38] Saingam D, Assanangkornchai S, Geatera AF, Balthip Q. Pattern and consequences of krathom (*Mitragyna speciosa* Korth.) use among male villagers in southern Thailand: a qualitative study. *Int J Drug Policy.* 2012; 24(4): 351-58. doi: 10.1016/j.drugpo.2012.09.004

- [39] Sessanna L, Finnell D, Jezewski MA. Spirituality in nursing and health-related literature: a concept analysis. *Holist. Nurs. Pract.* 2007; 25(4): 252-62.
- [40] The Chaipattana Foundation [Internet]. Sufficiency Economy Philosophy. [updated 2020; cited 2020 Mar 25]. Available from:
<https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>
- [41] Bensimon M, Gilboa A. The music of my life: the impact of the musical presentation on the sense of purpose in life and on self-consciousness. *Art Psychother.* 2010; 37(3): 172-8. doi:10.1016/j.aip.2010.03.002
- [42] Jantaweemuang V, Balthip K, Petchruschatachart U. Effect of contemplative education program on spiritual well-being of nursing students. *Journal of Nursing Siam University.* 2018; 19: 84-102.
- [43] Mariano JM, Moran S, Balthip Q, Bepalov A, Heng M, Jiang F, et al. [Internet]. Finding purpose in challenging times: multinational perspectives sessions. [updated 2015 Nov; cited 2020 Jan 14]. Available from:
<https://www.researchgate.net/publication/292147510>