

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียน
แผนกนักรธรรม - บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรมในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
Program of Buddhist Psychology for the Development of Resilience
for Samanseras of Pali-Dhamma of Phrapariyattidhamma School
in Bang Phlat District, Bangkok

พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร)¹, ประยูร สุยะใจ² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³
PhrakhrusriVirunhakit (Wasan Thanawaro), Prayoon Suyajai and
Witchuda Titichoatrattana
(sriwirulkij@gmail.com)

Received: January 27, 2022
Revised: March 08, 2022
Accepted: March 09, 2022

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม 2) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฯ ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ทดลองใช้อบรมสามเณร 30 รูป ติดตามประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรหลังการทดลองไปแล้ว 15 วัน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และข้อมูลเชิงประมาณด้วยสถิติ ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า T-Value (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ถูกลดทอนด้วยปัญหา คือ 1) การปรับตัวต่อสภาพสังคมใหม่ 2) การเรียนภาษาบาลีเป็นเรื่องยาก เอาใจใส่ในการเรียนน้อย 3) บางรูปไม่กล้าแสดงออก ไม่ยอมตอบคำถาม 4) ไม่ค่อยแสดงออกถึงการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ 5) การถามอะไรแล้วไม่ค่อยพูด

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Department of Psychology Mahachulalongkornrajavidyalaya University
^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

2. สร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร โดยบูรณาการหลักจิตวิทยาด้านการพัฒนาจิตใจ และพละ 5 ออกแบบการฝึกตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย 9 กิจกรรม

3. ผลการทดลองใช้ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การติดตามผล พบว่า สามเณรกล้าที่จะพัฒนาตัวเองและมีคุณค่ามากขึ้น สามารถยอมรับความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น เกิดกำลังใจที่จะมุ่งสู่เป้าหมายชีวิตและพยายามให้สำเร็จ

5. องค์ความรู้ที่เกิดจากการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ทำให้สามเณรเกิดคุณลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง 2) ด้านการพัฒนาตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น 4) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, โรงเรียนพระปริยัติธรรม, สามเณร

Abstract

The research aimed 1) to study the state of resilience of Samaneras of Pali-dhamma of Phrapariyattidhamma Schools in Bang Phlat District of Bangkok; 2) to build a program of Buddhist Psychology for the development of resilience for Samaneras of Pali-dhamma of Phrapariyattidhamma Schools in Bang Phlat District of Bangkok; and 3) to study the consequence of using a program in Bang Phlat District of Bangkok. This research was a mixed method research, using an in-depth interview key informants to develop a program of Buddhist Psychology for the development of resilience for Samaneras, and the program was used for training 30 Samaneras, and then following up the developmental consequence of resilience of Samaneras in four aspects regarding self-Awareness, self-development, good relation with others and goals in life. A content analysis was used for analyzing qualitative data, and the statistics including Percentage, Mean, Standard Deviation and T-Value (t-test) was used for analyzing quantitative data. Results of the study were as follows:

1. The state of resilience of Samaneras were reduced by problems, namely 1) adaptation to new social conditions, 2) learning Pali was difficult, little attention paid to learning, 3) reluctance to express and refusing to answer questions, 4) rare expressing the use of ideas to solve problems resulted in low responsibility, 5) being introvert resulted in preventing

2. To construct a Program of Buddhist Psychology for resilience for Samaneras used knowledge from the psychology of mental development and Buddhadharma of Five Powers (Bala 5) for integrating the construction of 9 activities.

3. A consequence of using a Program found that Samaneras' resilience after experiment was significantly higher than before the experiment at the level of .05.

4. A follow-up found that Samaneras dared to develop themselves and had quality, was able to accept the truth of life, understood the nature of themselves and others, was encouraged to aim for life goals, and tried to achieve them.

5. The body of knowledge that arose from the Samaneras' resilience development resulted in the following characteristics, namely 1) self-awareness 2) self-improvement 3) good relationship with 4) having goals in life

Keywords : Buddhist Psychology, Resilience, PhraPariyattidhamma Schools, Buddhist Novice

บทนำ

การเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอย่างฉับพลัน ทั้งในด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และบทบาทหน้าที่จากเด็กวัยรุ่นที่เป็นบุคคลธรรมดา กลายมาเป็น สามเณร จึงเป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก การขาดวุฒิภาวะที่เพียงพอจะทนต่อความยากลำบากในการเป็นนักบวช ซึ่งเป็นการชีวิตที่แตกต่างจากเด็ก วัยรุ่นโดยทั่วไปอย่างสิ้นเชิง เนื่องจากต้องอยู่ในกรอบของพระธรรมวินัย และยังต้องอยู่ในกรอบของการบังคับบัญชาอีกด้วย สามเณรที่บรรพชาเข้ามาอยู่อาศัยในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นวัยรุ่นเช่นกัน แม้สภาพภาพจะ

แตกต่างจากวัยรุ่นทั่วไปก็ตาม ซึ่งนอกจากต้องปรับตัวในฐานะวัยรุ่นเช่นเดียวกันกับผู้อื่นแล้ว จะต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานภาพของการเป็นสามเณรด้วย เพราะสามเณรยังต้องจากบิดา มารดา มาอยู่ร่วมกับสังฆะ ต้องพบการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อมและสังคม หากสามเณรไม่สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จะนำมาซึ่งปัญหา และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยในอดีต พบว่า มีงานวิจัยที่กล่าวถึงปัญหาของสามเณร ตัวอย่างเช่นสุนทร บุญสถิต ได้สรุปและวิเคราะห์ “ทัศนคติและสภาพปัญหาของสามเณรในสังคมไทยปัจจุบัน” พบว่า ปัญหาที่น่าจะมีผลกระทบต่อสามเณรที่บวชเรียนในจำนวน 3 ลักษณะคือ ปัญหาที่เกิดจากสามเณร ได้แก่ การขาดความอบอุ่น เนื่องจากพบว่าส่วนใหญ่ รู้สึกว่า ตนเองได้รับความอบอุ่นน้อยกว่าในขณะเป็นฆราวาส ปัญหาความสนใจเพศตรงข้าม (สุนทร บุญสถิต, 2543) พบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดแก่สามเณรทั้งด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม ซึ่งจะนำความเสื่อมเสียมาสู่พระศาสนา และปัญหาที่สามเณร

กรมสุขภาพจิต กล่าวถึง Resilience โดยใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552) ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อการปรับตัวของสามเณร อีกประการหนึ่งก็คือ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เมื่อสามเณรตัดสินใจบรรพชาและใช้ชีวิตอยู่ในสมณะเพศแล้ว ต้องทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน เพื่อเตรียมตัวเป็นศาสนทายาทที่ดีมีคุณภาพ โดยสมัครใจเรียน หรือจำเป็นต้องเรียนในสายการศึกษาฝ่ายปริยัติธรรมและฝ่ายสามัญศึกษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎระเบียบของวัดซึ่งสามเณรสังกัดอยู่ซึ่งบางวัดให้สามเณร ได้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม แผนกธรรมหรือบาลีเท่านั้น ส่วนวัดอีกหลายแห่งเห็นความจำเป็นของการศึกษาทางโลก จึงให้โอกาสสามเณร สามารถศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาได้ ต่อเมื่อสอบผ่านการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือบาลีที่ทางวัดกำหนดไว้ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ในพระพุทธศาสนาแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ คือแนวทางการพัฒนาทางจิตใจหรือจิตตภาวนา หรือการพัฒนาจิต เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าคิดค้นขึ้น แล้วตรัสสอนให้พุทธสาวก ปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่าการพัฒนา

ทางจิตใจ (Emotional Development or Psychological Development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตहन มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นการพัฒนาทางจิตใจ คือ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา เพื่อแม่ เอื้ออาทร มีเมตตา มีศรัทธา อ่อนโยน สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีสติจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ไม่เลือนล่อยหม่น และสมบูรณ์ด้วยสุภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบเป็นสุข โดยความสัมพันธ์ของจิตตภาวนาสามารถแสดงให้เห็นได้ในเชิงประจักษ์ แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540)

การที่มนุษย์ที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลครอบงำของตัณหา มานะทิฐิคือ ถูกตัณหา มานะทิฐิครอบงำน้อยลงเมื่อครอบงำน้อยลงก็เป็นอิสระแก่ตัวมากขึ้นสามารถทำสิ่งที่ตั้งใจได้มากขึ้น การที่จะสร้างสันติก็มีทางเป็นไปได้โดยการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ก็คือการศึกษาซึ่งได้แก่สิกขานั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ความสามารถของมนุษย์ที่พัฒนาแล้วอย่างหนึ่ง คือ การทำความแตกต่างกลายเป็นเกิดประสานเสริมเติมเต็มกลมกลืนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสมบูรณ์และดุลยภาพ พระพุทธศาสนามองว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมชาติในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และหลักธรรม พละ 5 เป็นธรรมที่เป็นกำลังภายในตนให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็งซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปฏิกิริยา คือเมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปฏิกิริยาจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีกเพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต่อต้านหรือต้านทานไว้เพื่อป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรงไม่หวั่นไหว ไม่เปิดโอกาสให้ออกุศลธรรมที่เป็นปฏิกิริยาครอบงำ ซึ่งผู้ใดมีพระธรรมทั้ง 5 ประการนี้เป็นกำลังภายใน ตนผู้นั้นย่อมมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอและไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำ ย่ำยีจิตใจได้

จากสถานการณ์ดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เพื่อให้สามเณรมีความสามารถในการยับยั้งเฉยวิฤต ความสามารถในการจัดการปัญหา ให้สามารถฟื้นตัวและกลับสู่ สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว เกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The pretest - posttest control group design) ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง หลักธรรมละ 5 และ ไตรสิกขา หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจและนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ในด้านประชากรประกอบด้วยสามเณรที่กำลังศึกษานักเรียนนักรธรรม-บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 รูป กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการเลือกแบบเจาะจง (Purposive or Judgmental Sampling) โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยและพระสงฆ์ฝ่ายปกครองในวัดที่สามเณรอาศัยอยู่ เป็นผู้คัดเลือกให้เข้าร่วมโปรแกรม และสามเณรสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยและสามารถเข้าร่วมตลอดทั้งโครงการ โดยการใช้เกณฑ์หรือการประมาณจากจำนวนประชากรหรือเกณฑ์ประมาณการ 15 เปอร์เซนต์จากจำนวนประชากรหลักร้อย (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ได้กลุ่มตัวอย่างจากประชากรจำนวน 30 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 3) แบบสนทนากลุ่มย่อยเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 4) โปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย 1) การรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 2) การรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร และ 3) การรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ในระยะติดตามผล ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มย่อย เพื่อให้ผู้ที่เข้าสนทนามีส่วนร่วมและสามารถแสดงออกทางความคิดเห็นได้อย่างแท้จริงและเปิดเผย โดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้น และใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ระยะเวลาในการให้ข้อมูลขึ้นอยู่กับผู้เข้าร่วมสนทนา

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6' C โดยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบ เป็นสารสนเทศการวิจัย เป็นบทสรุปของการวิจัย ให้ระบบความคิดและเป็นกรอบแนวคิดผลการวิจัยที่เกิดจากการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ ได้แก่ 1) Concept กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ 2) Contents สรุปประเด็นสำคัญ 3) Classify ทำการจำแนกกลุ่มเนื้อหา จัดกลุ่มระบบข้อมูล แยกองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบของข้อมูล 4) Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่ จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่ 5) Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัย กำหนดกรอบความสัมพันธ์ของประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุผล เชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภูมิ 6) Communication การแปลความ ตีความข้อมูล อธิบายความหมายของกรอบการคิด อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัย สรุปความเป็นความรู้ใหม่ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบประเมินทั้งก่อน-หลังการทดลองโปรแกรม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ผู้เขียนขอเสนอแนะตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. ผลการศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร จากผู้เชี่ยวชาญนักรธรรม บาลี เป็นพระมหาเปรียญธรรม 9 ประโยค จำนวน 11 รูป จากข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ สามารถสรุปเป็นประเด็นในการศึกษาได้ 2 ประเด็นคือ

ประเด็นที่ 1 สภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร พบว่า

1) สามเณรมีปัญหาในการปรับตัวจากสภาพสังคมใหม่ ภาษาบาลีเป็นภาษาที่เรียนยาก สามเณรเกิดความท้อแท้อยากกลับบ้าน สามเณรบางรูปไม่สามารถอ่านและเขียนได้ทำให้สามเณรไม่อยากไปเรียนหรือบางรูปยอมไม่เข้าเรียนหรือขาดการเรียน สามเณรขาดความรับผิดชอบ ใส่ใจในการเรียนน้อย ไม่กล้าแสดงออก เวลาถามไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยใช้ความคิด เวลาเกิดปัญหาถามอะไรไม่ค่อยพูดจึงไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาได้

2) สภาพปัญหา คือ เรียนแบบไม่มีแรงจูงใจ ไม่เห็นความสำคัญของการศึกษาภาษาบาลี เกิดความท้อแท้ สอดตกบ่อยหมดกำลังใจ ความใส่ใจในการเรียนน้อย มักดูถูกตนเองแต่ไม่ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

3) ลักษณะของสามเณรที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ มีความมุ่งมั่นฝึกความอดทน การมีวินัย พัฒนาตนเองเสมอมีวินัยในตนเอง รู้จักรับผิดชอบมีความพอใจในการเรียน รักการเรียนมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รู้จักพลิกแพลงวิทยาการสมัยใหม่ประยุกต์ใช้กับการเรียนพร้อมเผชิญปัญหาอุปสรรค มีความอดทนเข้าใจตนเองอยู่ร่วมกับสังคม มีความคิดเชิงบวก มีจิตใจสงบ มีความอดทน เข้มแข็ง หนักแน่น มีความสามัคคี มีความเคารพอ่อนน้อมฝึกฝนตนเองมีเป้าหมายในการเรียนอย่างชัดเจนมุ่งมั่นให้ประสบผลสำเร็จ

4) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรมบาลี คือ การให้กำลังใจจากพ่อแม่ครูอาจารย์ การได้รับความยอมรับจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน การศึกษาเล่าให้เกิดความรักมีศรัทธา การให้รางวัล การนำธรรมะส่งเสริมการเรียนนักรธรรมบาลี การดูแลการให้ความช่วยเหลือที่ดี วินัยในการอยู่ร่วมกันที่ดี มีศรัทธาในพระพุทธศาสนามั่นคง มีวัตรปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีศรัทธา มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีเมตตาต่อกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

5) การส่งเสริมให้สามเณรเกิดความเพียรพยายามในชีวิตและการเรียน ได้แก่ การยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่ดีสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกฝังศรัทธาให้มากขึ้น และกระตุ้นให้มีใจรักในการในการเรียน สร้างระบบให้เกิดเป็นวินัยมีความเคารพ มีความเพียร มีสมาธิต่อการเรียน มีวินัยเข้มแข็งมองประโยชน์ของความพากเพียรพยายาม สร้างความชัดเจนของเป้าหมายในการเรียน

ประเด็นที่ 2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมฯ จากการสังเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

1) หลักการเสริมสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในชีวิตของสามเณร คือ การให้กำลังใจ ยอมรับความเข้าใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ปลุกฝังให้เกิดความรักในสถาบันศาสนา รักในการบวชรักในการเรียนอย่างมีคุณค่าเพื่อสืบทอดพระศาสนา เกิดความสุขในการเรียน ใส่ใจดูแลการดำเนินชีวิตเห็นคุณค่าในการบวช เห็นคุณค่าในการเป็นสมณะ สงบเรียบง่าย

2) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสามเณรกับบุคคลอื่น สามารถพัฒนาจิตใจของสามเณร คือ ในวัยของสามเณรเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนจึงต้องให้การส่งเสริมและดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้สามเณรก้าวไปสู่ความหวังของตนเอง พระอาจารย์ต้องสอนแบบเมตตาตระมัดระวังเอาใจใส่ทุกส่วนและเป็นตัวอย่างที่ดี

3) การเสริมสร้างให้สามเณรนักธรรมบาลีมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาชีวิตและการเรียน ได้แก่ การส่งเสริมให้ความรู้ สามเณรต้องรู้จักมองตัวอย่างที่ดีประสบผลสำเร็จก่อนเพื่อดำเนินแนวทางตาม ปรับทัศนคติเชิงบวกเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ พาไปดูงานที่สำนักโศดเด่นของการเรียนบาลีเข้าเรียนตามระบบกำหนดเวลา และความมีวินัยในการเรียนของจะส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการเรียน

4) แนวทางในการฝึกฝนหรือส่งเสริมให้สามเณรมีความสามารถในการวิเคราะห์และวางแผนเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สรุปความว่าสามเณรต้องรู้จักตนเอง รวมถึงการสังเกตสิ่งรอบข้างและนำมาเรียนรู้ แกไข พัฒนาตนเอง ส่งเสริมจุดเด่นของตนเองให้มากขึ้น การเรียนบาลีสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ เช่นการแยกแยะบุคคล รู้เหตุผล รู้ตน รู้กาลเทศะ มีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างและสังคม เป็นต้น ซึ่งสามารถนำไปใช้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เพื่อการพัฒนาและการวางแผนเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน

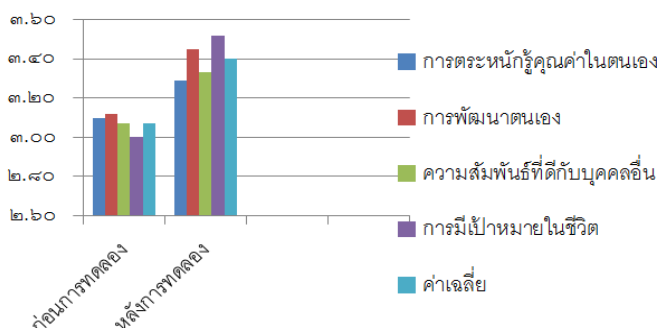
วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ส่วนหลักพุทธจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย หลักการพัฒนาทางจิต (จิตภาวนา) หลักกรรมผละ 5 และหลักไตรสิกขาและโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 ปลุกใจ ด้วยพลังความสำเร็จ กิจกรรมที่ 2 การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ 3 คิดดีๆ มีทางออก กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาตนเอง กิจกรรมที่ 5 เส้นด้ายชีวิต กิจกรรมที่ 6 ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น กิจกรรมที่ 7 นาฬิกาชีวิต กิจกรรมที่ 8 การมีเป้าหมายในชีวิต และกิจกรรมที่ 9 สรุปกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

1) ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยศึกษาผลการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีเป้าหมายในชีวิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมของความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรที่เรียน นักรรรม บาลีก่อนทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยภาพรวมเพิ่มขึ้น จากก่อนการทดลองที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.07 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.40

ภาพที่ 1 สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรที่เรียน นักรรรม บาลีก่อนทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง



เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นสูงสุด จากก่อนการทดลองค่าเฉลี่ย 3.00 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.52 ด้านการพัฒนาตนเอง เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองค่าเฉลี่ย 3.12 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.45 ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองค่าเฉลี่ย 3.07 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.33 ส่วนด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองค่าเฉลี่ย 3.10 และหลังการทดลองเพิ่มขึ้นที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.29

2) สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ทดสอบเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรที่เรียน นักรธรรม บาลีกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรที่เรียน นักรธรรม บาลีกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ที่	ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	N= 30		t	p-value
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
1	การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง	3.10	3.29	2.09	0.05*
2	การพัฒนาตนเอง	3.12	3.45	3.28	0.00*
3	ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	3.07	3.33	3.70	0.00*
4	การมีเป้าหมายในชีวิต	3.00	3.52	4.72	0.00*
ค่าเฉลี่ยรวม		3.07	3.40	4.20	0.00*

* หมายถึง นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางพบว่า โดยภาพรวม หลังการทดลองสามเณรที่เรียน นักรธรรม บาลีกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจในตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ 3.40 สูงกว่าก่อนการทดลอง ที่ค่าเฉลี่ย 3.07 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า สามเณรที่เรียน นักรธรรม บาลีกลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง และ สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) การติดตามผลของโปรแกรมฯ ผู้วิจัย พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ซึ่งโปรแกรมฯ ทำให้เกิดการพัฒนาคูณลักษณะ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง คือ การยอมรับความเป็นจริง การรับรู้ความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นคุณค่าของตนเอง มีความยับยั้งชั่งใจ และรู้จักรับผิดชอบ ด้านการพัฒนาตนเอง คือ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความมุ่งมั่นอดทน สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ เคารพในสิทธิ์และการตัดสินใจของผู้อื่น และทักษะในการจัดการปัญหา ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น คือ มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีความรักความเมตตาต่อบุคคลอื่น สามารถแก้ปัญหาได้เหมาะสม และมีทัศนคติค่านิยมเชิงบวก และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต คือ มีตั้งเป้าหมายในชีวิต เกิดแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ มีความกระตือรือร้นเรียนรู้ต่อสิ่งใหม่ๆ และมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

บทความวิจัยเรื่องโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม-บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรมในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ผู้เขียนขอสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ไว้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร พบว่า สามเณรมีปัญหาในการปรับตัวจากสภาพสังคมใหม่ ภาษาบาลีเป็นภาษาที่เรียนยาก สามเณรเกิดความท้อแท้ยากกลับบ้าน สามเณรบางรูปไม่สามารถอ่านและเขียนได้ทำให้สามเณรไม่อยากไปเรียนหรือบางรูปยอมไม่เข้าเรียนหรือขาดการเรียน สามเณรขาดความรับผิดชอบ ใส่ใจในการเรียนน้อย ไม่กล้าแสดงออก เวลาถามไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยใช้ความคิดเวลาเกิดปัญหาถามอะไรไม่ค่อยพูดจึงไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาคได้ ซึ่งสอดคล้องจากการศึกษางานวิจัยในอดีต พบว่ามีงานวิจัยที่กล่าวถึงปัญหาของสามเณร ตัวอย่างเช่นสุนทร บุญสถิต ได้สรุปและวิเคราะห์ “ทัศนคติและสภาพปัญหาของสามเณรในสังคมไทยปัจจุบัน” พบว่า ปัญหาที่น่าจะมีผลกระทบต่อสามเณรที่บวชเรียนในจำนวน ๓ ลักษณะคือ ปัญหาที่เกิดจากสามเณร ได้แก่ การขาดความอบอุ่น เนื่องจากพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกว้า ตนเองได้รับความอบอุ่นน้อยลงกว่าในขณะเป็นฆราวาส ปัญหาความสนใจเพศตรงข้าม พบว่าส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจ

เกิดแก่สามเณรทั้งด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม ซึ่งจะนำความเสื่อมเสียมาสู่พระศาสนา และปัญหาที่สามเณรมีพื้นฐานแตกต่างกันเหล่านี้ ต้องมาบวชเรียนอยู่ร่วมกัน และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบเดียวกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สุนทร บัญญัติ (2543) ที่ได้ศึกษาเรื่อง สถานภาพ บทบาท และปัญหาของสามเณรในสังคมไทย พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อการปรับตัวของสามเณร คือ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เมื่อสามเณรตัดสินใจบรรพชาและใช้ชีวิตอยู่ในสมณะเพศแล้ว ต้องทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน เพื่อเตรียมตัวเป็นศาสนทายาทที่ดีมีคุณภาพ โดยสมัครใจเรียนหรือจำเป็นต้องเรียนในสายการศึกษาฝ่ายปริยัติธรรมและฝ่ายสามัญศึกษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎระเบียบของวัดซึ่งสามเณรสังกัดอยู่ซึ่งบางวัดให้สามเณร ได้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรมหรือบาลีเท่านั้น ส่วนวัดอีกหลายแห่งเห็นความจำเป็นของการศึกษาทางโลก จึงให้โอกาสสามเณร สามารถศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาได้ ต่อเมื่อสอบผ่านการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือบาลีที่ทางวัดกำหนดไว้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ส่วนหลักพุทธจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย หลักการพัฒนาทางจิต (จิตภาวนา) หลักกรรมพละ 5 และหลักไตรสิกขา และโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม การสร้างโปรแกรมฯ แนวทางในการสร้างโปรแกรมฯ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำมาสู่การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ให้มากยิ่งขึ้น และหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การพัฒนาทางจิต หลักกรรมพละ 5 และหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักกรรมที่สอดคล้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร เพื่อให้ได้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร และสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร จุดเด่นของโปรแกรมโปรแกรมฯ สามารถสร้างความเชื่อที่ทำให้

สามเณรรู้สึกว่าชีวิตมีจุดหมายและมีคุณค่าและการมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมายเนื่องจากตนมีเป้าหมาย ส่วนรองลงมาคือ การความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิธิพิบูลย์ กาญจนพิพิธและคณะ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของสามเณรในวัดเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่ทำให้สามเณรสามารถมั่นคงอยู่ได้ในพุทธศาสนาคือความศรัทธาในพระรัตนตรัย ซึ่งจะทำให้ สามเณรมีความมั่นใจในกฎแห่งเหตุผล มีความเพียรพยายามมีความเข้มแข็งทางจริยธรรม และเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมฯ จำแนกตามองค์ประกอบ พบว่าโปรแกรม ฯ ทำให้เกิดคุณลักษณะ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง คือ การยอมรับความเป็นจริง การรับรู้ความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นคุณค่าของตนเอง มีความยับยั้งชั่งใจ และรู้จักรับผิดชอบ ด้านการพัฒนาตนเอง คือ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความมุ่งมั่นอดทน สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ เคารพในสิทธิ์และการตัดสินใจของผู้อื่น และทักษะในการจัดการปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น คือ มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีความรักความเมตตาต่อบุคคลอื่น สามารถแก้ปัญหาได้เหมาะสม และมีทัศนคติค่านิยมเชิงบวก และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต คือ มีตั้งเป้าหมายในชีวิต เกิดแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ มีความกระตือรือร้นเรียนรู้ต่อสิ่งใหม่ๆ และมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า สามเณรค้นพบการมีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกพึงพอใจในชีวิตมีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีเป้าหมายชัดเจนและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย จะมีความกระตือรือร้นในการค้นหาตนเอง ตลอดจนมีการกระทำด้วยความทุ่มเท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และคณะ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 40 ราย สะท้อนประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การประกอบอาชีพในอนาคต” และ “สิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นในอนาคต” สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การมีบุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตที่รู้สึกประทับใจ ภาควุมใจ และช่วยจุดประกายความฝัน ดังที่กล่าวว่า “การมีแบบอย่างหรือไอดอล เป็นสิ่งที่ช่วยจุดประกายความฝัน” ซึ่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างมาจากทั้งบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด เพื่อนบ้าน หรือบุคคลอื่นที่ประกอบอาชีพที่ใฝ่ฝันหรือประสบความสำเร็จในชีวิต

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย ได้องค์ความรู้ใหม่ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานครที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีเป้าหมายในชีวิต ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรโมเดล ซึ่งเป็นการค้นพบความลงตัวของวิชาการความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรจึงเป็นองค์ประกอบเชิงจิตวิทยาสาขาระบวนการพัฒนาจิตใจทางพุทธจิตวิทยาสู่โมเดลการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ตอบโจทย์การพัฒนาตน พัฒนาคน และวิชาการเพื่อสังคม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักเรียนนักรธรรม บาลีควรมีโครงสร้างในเชิงของยุทธศาสตร์ในการดูแลสามเณรที่มีปัญหาในการปรับตัว ท้อแท้ ขาดแรงจูงใจในการศึกษา เพื่อสนับสนุนนำโปรแกรมพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรไปใช้อบรมพัฒนาสามเณรในสถานศึกษา

2) ส่งเสริมปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักรธรรมบาลี เพื่อให้สามเณรเกิดความเพียรพยายามในชีวิตและการเรียนร่ำให้เกิดความรักมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีวัตรปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีศรัทธา มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีเมตตาต่อกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3) ปรับทัศนคติเชิงบวกเสริมสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสามเณรกับบุคคลอื่นให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาชีวิต

4) ฝึกฝนหรือส่งเสริมให้สามเณรมีความสามารถในการวิเคราะห์แก้ไข พัฒนา และส่งเสริมจุดเด่นของสามเณรให้มากขึ้น เพื่อให้สามเณรสามารถวางแผนเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรที่เรียนนักรธรรม บาลี ยังสามารถช่วยส่งเสริมจุดมุ่งหมายของสามเณรให้เกิดคุณค่าและความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต

2) งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งสำนักเรียนนักรธรรม บาลี หรือวัดต่าง ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร

3) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร จำนวน 9 ครั้ง ผู้ที่มีความประสงค์นำไปใช้ควรมีความเข้าใจในทฤษฎีและกระบวนการ ก่อนนำไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) โปรแกรมฯ ควรมีการติดตามผลโปรแกรมในระยะยาวหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว โดยอาจใช้เวลาในการติดตามในระยะ 3 – 6 เดือน

2) สามารถนำโปรแกรมฯ ไปปรับปรุงพัฒนาเพื่อทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่น เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

รายการอ้างอิง

- กาญจน์สุนัทส์ บาลทิพย์ และคณะ. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(3), 111-127.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *หลักการวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *คู่มือการจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- “_____”. (2551). *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ : สถาบันราชานุกูล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พิธิบูลย์ กาญจนพิพิธ. (2555). *การศึกษาวีถีชีวิตการดำรงสมณเพศของสามเณรในวัดเขตกรุงเทพมหานคร* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุดทอง.
- สุนทร บุญสถิต. (2543). *สถานภาพ บทบาท และปัญหาของสามเณรในสังคมไทย* (ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล : กรุงเทพฯ.