

ความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม:  
กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย



นางสาวภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-17-5379-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DHAMMIC  
PRACTITIONERS: A CASE STUDY OF THE YOUNG BHUDDIST ASSOCIATION OF  
THAILAND PARTICIPANTS



Miss Panida Chonwitayasitthikul

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University

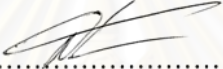
Academic Year 2005

ISBN 974-17-5379-9

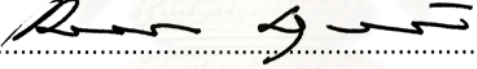
หัวข้อวิทยานิพนธ์      ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม:  
กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย  
โดย                              นางสาวภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล  
สาขาวิชา                      จิตวิทยาการปรึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา              รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

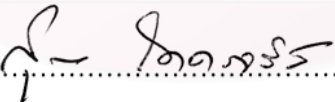
---

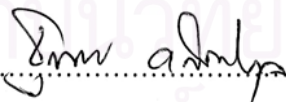
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล : ความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย. (HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS: A CASE STUDY OF THE YOUNG BHUDDIST ASSOCIATION OF THAILAND PARTICIPANTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, 186 หน้า. ISBN 974-17-5379-9

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนจำนวน 103 คนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ซึ่งจัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัดสภาวะทางจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง และมีสภาวะทางจิตในระดับปานกลาง

2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีสภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนจำนวน 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ที่เต็มใจให้สัมภาษณ์ คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่าง 103 คนของการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการฝึกปฏิบัติธรรม ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังธรรมบรรยาย ตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก 2) เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม 3) ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม 4) การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง และ 5) การนำหลักธรรมที่เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล.....  
ปีการศึกษา.....2548.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....ศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส.....

## 4578122438 :MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: HARDINESS / PSYCHOLOGICAL WELL-BEING / YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS

PANIDA CHONWITAYASITTHIKUL : HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS: A CASE STUDY OF THE YOUNG BHUDDIST ASSOCIATION OF THAILAND PARTICIPANTS. THESIS ADVISER : ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 186 pp. ISBN 974-17-5379-9.

This research investigated hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners in Negkhammabaramee (general) program of The Young Bhuddist Association of Thailand during pre-post and follow-up period of dhammic practice, through quantitative and qualitative data. For quantitative data, participants were 103 youth dhammic practitioners, first attending Negkhammabaramee (general) program for 8 days 7 nights. The instruments used were the Personal View Survey and the General Well-being Schedule. Data was analyzed using the t-test, the one-way ANOVA repeated measures followed by post hoc comparisons with LSD test. The major findings were as follows:

1. The pretest scores on hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners indicated high level of hardiness and moderate level of psychological well-being.

2. The posttest and the follow-up scores on hardiness of youth dhammic practitioners were higher than its pretest scores at .05 level of significance. No differences on those scores were found between the posttest and the follow-up data.

3. The posttest and the follow-up scores on psychological well-being of youth dhammic practitioners were higher than its pretest scores at .05 level of significance. No differences on those scores were found between the posttest and the follow-up data.

The qualitative data was obtained through interview with 10 participants who volunteered to participate in the study, drawn from 103 participants of the quantitative part. The content analysis of the data indicated that the youth dhammic practitioners perceived the beneficial effects of the dhammic practice. Experiences during the dhammic practice which facilitating, promoting and sustaining the hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners were 1) dhammic practice process and positive interactions with leaders, staffs, and other participants in the dhammic practice program 2) goal and positive self-expectations during practice 3) beneficial results after practiced 4) the continuation of the practice of meditation 5) the application of dhamma principles as the guidelines for their actions in daily life.

Field of study.....Counseling Psychology..... Student's signature.....*Panida Ch.sitthikul.*  
Academic year.....2005..... Adviser's signature...*Supapan Kotrajaras*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้คงจะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้ หากไม่ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณ ผู้วิจัยจึงขอแสดงความขอบคุณต่อท่านทั้งหลายดังนี้

มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี ที่ได้มอบทุนการศึกษาเพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ยังความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของทั้ง 2 พระองค์และความเมตตาของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเป็นอย่างยิ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบทุนอุดหนุนค่าใช้จ่ายทั่วไปในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

รองศาสตราจารย์สุภาพรพนม โคตรจรัส ผู้เป็นยิ่งกว่าอาจารย์ผู้ให้ความเมตตาและกรุณาชี้แนะแนวทาง มอบความช่วยเหลือด้วยความเอาใจใส่ และช่วยปรับแต่งความรู้ความเข้าใจทั้งในด้านการวิจัยด้านจิตวิทยาการปรึกษา ให้เป็นระบบระเบียบมากขึ้น อีกทั้งยังมอบบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ร่วมเย็น ในทุกคราวที่ได้พบ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ผู้เมตตาสร้างสรรค ให้คำชี้แนะและช่วยเหลือตลอดแนวทางแห่งการพัฒนาเครื่องมือและการใช้สถิติในการวิจัย สร้างความกระจ่างแจ้งในกระบวนการแห่งการวิจัยให้กลมกลืนกับจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้เอื้อเฟื้อและสนับสนุนตลอดเส้นทางแห่งการทำวิทยานิพนธ์และการเรียนจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา ผู้ให้ความเข้าใจในกระบวนการแห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ และคณาจารย์แห่งคณะจิตวิทยา คณาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทมากกว่าความรู้ และร่วมก่อร่างสร้างการเรียนรู้ อันล้ำค่าให้แก่ข้าพเจ้า รวมถึงเจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกฝ่ายที่ช่วยประสานงานและอำนวยความสะดวกในงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย อาจารย์จิราพร ปาภิบาลย์ อาจารย์ฉัตรชัย สุจริตกุล รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา กิติวิภาต และอาจารย์วิทยากรทุกท่าน ผู้ให้ความอนุเคราะห์ เมตตาและช่วยเหลือตลอดระยะเวลาแห่งการเก็บข้อมูล อีกทั้งยังขยายความเข้าใจและเอื้อให้เส้นนี้แห่งธรรมะเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการเข้าใจและซาบซึ้งได้มากขึ้น

พี่เลี้ยงแห่งยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในทุกๆ เรื่องตลอดช่วงเวลาของการเก็บข้อมูล และที่ขาดไม่ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ให้การสัมภาษณ์ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการมอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าเพื่อการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่

พี่ปู ผู้ที่ทำให้ซาบซึ้งถึงความหมายของกัลยาณมิตร รวมทั้งผู้ร่วมทาง Counseling 18 โดยเฉพาะ อร อัง ตูน พี่อ้อม ตลอดจนรุ่นพี่ รุ่นน้องในคณะจิตวิทยาทุกท่าน วรศยา ผู้เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือในหลายๆ ด้าน อีกทั้งยังเป็นเสมือนที่พักทางใจตลอดการเดินทางอันยาวนานนี้ และอีกหลายๆ ชีวิตที่ไม่อาจเอ่ยนามได้หมด

ท้ายที่สุด แม่ พ่อ และพี่ๆ ทุกคน ผู้ให้การสนับสนุนตลอดกาลแห่งชีวิต

พระคุณของพวกท่านจะตราตรึงอยู่ในใจตราบนานเท่านาน

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	3
ขอบเขตในการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
คำจำกัดความในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน.....	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต.....	13
การปฏิบัติธรรม.....	16
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	31
การออกแบบการวิจัย.....	31
กลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	59
การวิจัยส่วนที่ 1.....	59
การวิจัยส่วนที่ 2.....	74

	หน้า
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	86
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	95
รายการอ้างอิง.....	104
บรรณานุกรม.....	112
ภาคผนวก.....	113
ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	114
ภาคผนวก ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	118
ภาคผนวก ค. การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาวะทางจิต.....	137
ภาคผนวก ง. ความรู้สึกของลูกโยคี.....	151
ภาคผนวก จ. สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม.....	156
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	186

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญญัตินำ

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และการศึกษา.....	60
2	สาเหตุที่ผู้ปฏิบัติธรรมมาฝึกปฏิบัติธรรม.....	60
3	สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมคาดว่าจะได้รับจากการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้.....	60
4	ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และคะแนนสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม (n = 103).....	61
5	ค่าร้อยละของสุขภาวะทางจิตระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่างๆ.....	63
6	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (Pre-test) หลังปฏิบัติธรรม (Post-test) ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test) (n = 103).....	65
7	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และการศึกษา.....	67
8	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล (n = 48).....	67
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม คะแนนความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน และคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (Pre-test) หลังปฏิบัติธรรม (Post-test) และระยะติดตามผล (Follow-up).....	68
10	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม คะแนนความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน และคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (1) หลังปฏิบัติธรรม (2) และระยะติดตามผล (3).....	69
11	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 35).....	138

ตารางที่	หน้า
12	ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 35)..... 141
13	สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบ กับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัด สุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 35)..... 142
14	แสดงค่าอำนาจจำแนกและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 160)..... 143
15	แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 160)..... 145
16	สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบ กับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัด สุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 160)..... 146
17	แสดงค่าอำนาจจำแนกและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับจริง (n = 103)..... 147
18	แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับจริง (n = 103)..... 149
19	สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบ กับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัด สุขภาวะทางจิต ฉบับจริง (n = 103)..... 150
20	ระดับของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 10 ราย.... 157

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความเจริญทางด้านวัตถุก้าวหน้าไปไกลและค่อนข้างรวดเร็วมาก แต่ก็ยังมีคนจำนวนมากที่มีสุขภาพจิตไม่ดี กล่าวคือ มีความไม่สบายใจ เครียด วิตกกังวล นำไปสู่การมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจนแปรปรวน เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท (จำลอง ดิษยวณิช, 2542a) สภาพจิตใจที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ฮอร์โมนหรือสารเคมีหลายชนิดหลั่งออกมา การใช้อาหารหรือสารเคมีเข้าไปต่อสู้หรือปรับสภาวะเหล่านี้เป็นการแก้ปัญหาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้ช่วยพัฒนาให้บุคคลทนต่อสภาวะความเครียดหรือเพิ่มพูนความสามารถในการแก้ปัญหาทางจิตใจให้สำเร็จได้ (เพ็ญนภา ททรัพย์เจริญ, 2540) แต่ก็มีบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพบางประการที่แม้จะประสบกับความเครียดในระดับสูงก็ยังคงมีสุขภาพที่ดี ซึ่งบุคคลที่มีโครงสร้างบุคลิกภาพเช่นนี้จะแตกต่างจากบุคคลที่ประสบกับความเครียดในระดับสูงแล้วป่วย (Jennings & Staggers, 1994) ลักษณะของบุคลิกภาพซึ่งทำหน้าที่เสมือนตัวต้านทานเมื่อประสบกับภาวะเครียดจากเหตุการณ์ในชีวิตนี้เรียกว่า ความเข้มแข็งอดทน (hardiness) (Kobasa, 1982) โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะผูกมัดตนเองกับสิ่งที่เขากระทำในชีวิต เชื่อว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหาได้ เห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาสมากกว่าจะมองว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม (Pagana, 1990)

เมื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิต ความเข้มแข็งอดทนจะส่งผลทางบวกต่อสภาวะ (well-being) (Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะมีแนวทางในการจัดการกับปัญหา มีความกระตือรือร้น รู้สึกถูกคุกคามน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมมากกว่า ใช้ทักษะการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนต่ำ และมองว่าตนมีความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ได้เป็นอย่างดี (Pagana, 1990)

Wiebe และ McCallum (1986 cited in Funk, 1992) พบว่าความเข้มแข็งอดทนส่งผลต่อความเจ็บป่วยโดยตรง มีการศึกษาที่พบว่าความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะและการปรับตัว (Ganellen & Blaney, 1990; Hull, Van Treuren, & Virnelli, 1987) สุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งช่วยลดผลทางลบของสุขภาพจิต (Kobasa & Puccetti, 1983) โดย

ความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Funk, & Houston, 1987)

สุขภาพทางจิต (psychological well-being) สะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตและการมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี บุคคลจะรับรู้สุขภาพทางจิตต่อสภาวะของตนและความพึงพอใจในชีวิตที่ปรากฏอยู่จริง เช่น มีความรู้สึกสำนึก สนใจ สนุกสนานกับชีวิต มีความสุข ยินดี พึงพอใจกับชีวิต ไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจ (psychological distress) ความเศร้า ความกังวลทางด้านจิตใจ (พินิตนันท์ ไซติกเจริญกุล, 2545; ปัญญภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2537)

สุขภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากความเข้าใจหรือปัญญา และการฝึกจิต จึงควรมีการเรียนรู้เรื่องความสุขและฝึกให้เกิดความสุข (ประเวศ วะสี, 2544b) ศาสนาจึงมีความสำคัญในส่วนนี้ เพราะทุกศาสนาต่างก็มุ่งให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และความสุขจะเกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนมีสุขภาพทางจิตที่ดี โดยการฝึกจิตให้สงบจะส่งผลต่อร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดี ไม่เกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เช่น อาการปวดหรือเวียนศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2540)

สำหรับพุทธศาสนา การฝึกจิตด้วยการปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การทำสมาธิหรือวิปัสสนา ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก ช่วยให้ปฏิบัติมีจิตสงบ คลื่นสมองเป็นระเบียบ ฮอริโมนด้านสุข (hiendrophine) จะหลั่งออกมา สติสัมปชัญญะจะกลับคืนมา เกิดปัญหาหาเหตุผล ทำให้พบทางออกในการแก้ปัญหาอย่างมีสติ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2540) เกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติคลายความทุกข์ ความกังวล ความวุ่นวายเดือดร้อน มีจิตใจผ่องใสเป็นสุขและสงบมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหว ยอมรับเหตุการณ์ที่ตนหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง สงบ เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบาน เข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพร่างกายและบรรเทาความเจ็บป่วย (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2544; สิริ กรินชัย อ่างถึงในเก็จกนก เอื้อวงศ์, 2532)

ดวงเดือน พันธมนาวิน (2543) ศึกษาพหุปัจจัยเชิงสาเหตุของลักษณะทางพุทธศาสนาในเยาวชนไทยปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนไทยในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งหมด 1,486 คน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า อิทธิพลของครอบครัวต่อการนับถือศาสนาของเด็กปรากฏชัดเจนมากในนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ผ่านวิธีอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ และการเป็นแบบอย่างทางศาสนาของบิดามารดา แต่อิทธิพลของสถานศึกษาและวัดทางพุทธศาสนาปรากฏมากขึ้นในนักเรียนมัธยมปลายและนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผ่านการมีแบบอย่างจากครู การได้ร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการเรียนเนื้อหาทางพุทธศาสนา

นักเรียนนักศึกษาเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างช่วงวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กำลังอยู่ในกระบวนการที่ถูกพัฒนาโดยสภาพทางสังคมอุดมศึกษา ซึ่งประสบการณ์ในระดับอุดมศึกษาอาจมีลักษณะเป็นตาบ 2 คม คือ สามารถเสริมสร้างลักษณะที่ดั่งงามในตัวของเยาวชนได้มากหากดำเนินการเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันหากดำเนินการได้ไม่ดีก็สามารถทำให้เยาวชนมีจิตใจเสื่อมถอยลงหรือเกิดปัญหาที่แก้ไขยากติดตามมาในอนาคตได้ (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2533) แนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างบุคลิกภาพของเยาวชนคือ การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมทางศาสนา อันได้แก่การฝึกปฏิบัติธรรม (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2533; ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2543; สุวิมล ว่องวาณิช และนางลักษณ วัชรชัย, 2543) อันจะช่วยให้เยาวชนมีความถึงพร้อมทั้งทางด้านวิชาการและด้านคุณธรรมต่อไป

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในระยะก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม หลังเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ อันจะทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ได้ชัดเจนและลุ่มลึกขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดด้วยการส่งเสริมให้เยาวชนมีระดับความเข้มแข็งอดทนที่สูง และส่งเสริมการมีสุขภาวะทางจิต รวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเหมาะสม เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสร้างสรรค์สังคมให้มีความน่าอยู่มากขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยกรณีศึกษาเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม
2. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม

### ขอบเขตในการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

**การวิจัยส่วนที่ 1** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน –

1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล โดย

1. ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในช่วงเช้าของวันแรกที่ปฏิบัติธรรม (วันที่ 24 เมษายน 2548) หลังจากปฐมนิเทศเสร็จ
2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในช่วงเช้าของวันสุดท้ายที่ปฏิบัติธรรม (วันที่ 1 พฤษภาคม 2548) ก่อนรับประทานอาหารเช้า และ
3. ระยะติดตามผล ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างผ่านการปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2548) ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบตามที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างแจ้งไว้

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกการปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ซึ่งจัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน จำนวน 103 คน แบ่งเป็นชาย 39 คน หญิง 64 คน มีอายุระหว่าง 16-24 ปี

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม
2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม
3. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล
4. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล

**การวิจัยส่วนที่ 2** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยวิธีสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกการปฏิบัติธรรมจากการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คัดเลือกโดยการสุ่มจากเยาวชนที่มาปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ อายุ 17-18 ปี จำนวน 10 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อนัดเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากการกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การปฏิบัติธรรม (Dhammic practice)

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ความเข้มแข็งอดทน (hardiness)
2. สุขภาวะทางจิต (psychological well-being)

### คำจำกัดความในการวิจัย

**การปฏิบัติธรรม (Dhammic practice)** หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมบารมี (ทั่วไป) เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน จัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กระบวนการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย การฟังธรรมบรรยาย การสวดมนต์ แผ่เมตตา การกำหนดอิริยาบถ การฝึกเดินจงกรมตามลำดับขั้น การนั่งสมาธิ และการสอบอารมณ์

**ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness)** หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งต้านทานในการเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตที่เครียด ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Kobasa (1979) คือ

1) **การผูกมัดตนเอง (Commitment)** หมายถึง การเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม เป็นเจ้าของงานหรือสถานการณ์ต่างๆ ลงมือกระทำกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจและทุ่มเท มากกว่าที่จะตัดความสัมพันธ์ แยกตัว หรือรู้สึกแปลกแยก

2) **การควบคุมสถานการณ์ (Control)** หมายถึง ความเชื่อว่าตนมีอิทธิพลเหนือสิ่งต่างๆ รอบตัวมากกว่านั่งเฉยหรือรู้สึกว่าตนไร้พลังอำนาจ

3) **ความท้าทาย (Challenge)** หมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติ และต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ไม่ว่าประสบการณ์ทางบวกหรือทางลบมากกว่าแสวงหาความปลอดภัยด้วยการหลีกเลี่ยงความไม่แน่นอนและการคุกคามนั้น

ในการวิจัยครั้งนี้ความเข้มแข็งอดทน หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่พัฒนาจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (the Personal View Survey) ของ Kobasa (1982)

**สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)** หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิตโดยรวม ซึ่งความรู้สึกนั้นมีทั้งทางด้านบวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความมีชีวิตชีวา และความรู้สึกทางด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความทุกข์ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้สุขภาวะทางจิต หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาตามแนวของ Dupuy (1977) และจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของสมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรธมนวี พุทธิพัฒน (2532)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบธรรมชาติของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม
2. เข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ปฏิบัติธรรม
3. เป็นแนวทางสำหรับบิดา มารดา ครูอาจารย์ นักจิตวิทยาการปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในเยาวชนไทยได้อย่างเหมาะสม
4. ได้ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต
3. การปฏิบัติธรรม
4. การวิจัยเชิงคุณภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน

แนวคิดของความเข้มแข็งอดทนเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1979 โดย Kobasa และ Maddi ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่สนับสนุนให้บุคคลคงสภาวะสุขภาพที่ดีไว้ได้ แม้จะเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรงในชีวิต โดยความเข้มแข็งอดทน หมายถึง กลุ่มของลักษณะส่วนบุคคลซึ่งทำหน้าที่เสมือนตัวต้านทาน เมื่อประสบกับภาวะเครียดจากเหตุการณ์ในชีวิต (Kobasa, Maddi, & Kahn; 1982) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ (3Cs) ได้แก่ การผูกมัดตนเอง (commitment) ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (control) และความท้าทาย (challenge)

**การผูกมัดตนเอง (Commitment)** หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถมองเห็นคุณค่า ความสำคัญในสิ่งที่ตนเองสนใจ และตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่ปฏิบัติได้จริงตามเป้าหมายของชีวิต เห็นความสำคัญของการลงมือกระทำด้วยตนเอง ส่งผลให้บุคคลเลือกลงมือทำกิจกรรมที่เขาต้องรับผิดชอบด้วยความเต็มใจและทุ่มเท รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม เป็นเจ้าของงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ พร้อมที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างสุดกำลัง แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะหนักหรือมีความยุ่งยากก็ตาม พยายามเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และสามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหา

บุคคลที่มีการผูกมัดตนเอง จะมีทักษะและความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ในทางตรงข้าม หากบุคคลขาดการผูกมัดตนเอง เขาจะมองไม่เห็นคุณค่า

ความสำคัญของกิจกรรมที่ตนต้องรับผิดชอบ ทำให้ไม่สนใจหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้นๆ และขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่สามารถนำแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้ประสบความสำเร็จล้มเหลวอยู่เสมอเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเกิดความเครียดได้ง่าย

**การควบคุมสถานการณ์ (Control)** หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อว่า ตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ต้องรับผิดชอบ เชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก วุ่นวาย หรืออาจเกิดความเสียหายต่อตนเองก็ตาม เขาจะเชื่อมั่นในการคาดการณ์ล่วงหน้า และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างไม่เครียดมาก

บุคคลที่มีการควบคุมสถานการณ์มักจะมีเชื่อมั่นในตนเอง กล้าลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เชื่อว่าตนสามารถควบคุมตนเองให้มีวินัย อยู่ในบรรทัดฐานของสังคม สามารถจัดการบริหารสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านการงาน ครอบครัว การดูแลสุขภาพตนเอง ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์พัฒนาจากการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อการมีประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง เมื่อทำงานสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกมั่นใจและพัฒนาเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ อย่างไม่เครียด ในทางตรงข้าม หากบุคคลขาดประสบการณ์ในการควบคุมสถานการณ์ เขาจะไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจ มองว่าตนเองไร้พลังอำนาจ (powerlessness) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ประสบได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนถูกคุกคาม หรือกำลังอยู่ในอันตราย ไม่ปลอดภัย เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตบุคคลนั้นจึงเครียดได้ง่าย

**ความท้าทาย (Challenge)** หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และมองว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องธรรมดามากกว่ามองว่าเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ดังนั้น เขาจึงมีแนวคิดหรือการมองสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งที่คาดคะเนได้และก่อให้เกิดการพัฒนา อีกทั้งยังมองว่าประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทาย

บุคคลที่มองชีวิตในลักษณะท้าทายจะสนใจและปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นสิ่งที่ดีของการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ เขาจะพยายามศึกษาค้นคว้า แสวงหาความเป็นไปได้ของสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุใด และจะส่งผลอย่างไร สามารถเข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล ทำให้สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านดีมากกว่าประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามหรือเป็นอันตราย บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะเป็นคนเปิดใจกว้าง ยอมรับ และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยุ่งยาก

เพียงใดก็ตาม เขาจะมีความยืดหยุ่น ทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างไม่เครียดมาก

### พัฒนาการและการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทน

แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนมีพื้นฐานมาจากแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (existential theory) แนวคิดนี้อธิบายการพัฒนาลักษณะต่างๆ ของบุคคลว่ามาจากการพัฒนาความสามารถ ความเชื่อ ค่านิยม ตั้งแต่ในวัยแรกของชีวิต และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลผ่านพบมา จนหล่อหลอมเป็นแกนสำคัญของบุคลิกภาพ มีการพัฒนาองค์ประกอบให้เกิดความแข็งแกร่งขึ้นเป็นบุคลิกภาพโดยรวม มีลักษณะของการพัฒนา ดังนี้ (Kobasa & Maddi, 1977 อ้างถึงในผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541)

1. บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล
2. การพัฒนาเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวตามวิธีการต่างๆ เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข
3. การพัฒนาเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้บุคคลมีการเจริญเติบโตตามวัยตามธรรมชาติ

### พัฒนาการของบุคลิกภาพเข้มแข็งอดทน

Maddi และ Kobasa (1991) กล่าวว่า บุคคลจะพัฒนาลักษณะเข้มแข็งอดทนตั้งแต่วัยแรกของชีวิตจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ในบรรยากาศการเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุน สามารถพัฒนาองค์ประกอบย่อยของความเข้มแข็งอดทนได้ดังนี้

*การผูกมัดตนเอง* พัฒนาจากการเลี้ยงดูที่มีความรักซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้เด็กได้รับการตอบสนองของความต้องการขั้นพื้นฐาน พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย และได้รับประสบการณ์ความรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จของตน เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ และนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เมื่อเด็กพบกับอุปสรรค พ่อแม่ควรจะคอยชี้แนะ สนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนา มากกว่าเข้าไปช่วยเหลือหรือทำทุกอย่างแทนเด็ก เพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จในการทำงานอยู่เสมอ ซึ่งไม่ได้ช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หากกิจกรรมที่เด็กทำง่ายเกินไปก็ไม่เอื้อต่อการพัฒนาการผูกมัดตนเองเช่นกัน

*ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์* พัฒนาจากการสอนให้เด็กมีวินัยในตนเอง สนับสนุนให้เด็กรับผิดชอบต่อตนเอง กิจกรรมที่ให้เด็กทำควรมีความยากง่ายในระดับปานกลาง

การเรียนรู้การทำงานให้สำเร็จ เด็กจะต้องใช้ความสามารถในการจัดการด้วยตนเอง บางครั้งอาจต้องอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากพ่อแม่บ้าง เมื่องานสำเร็จเด็กจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่สามารถจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่หากเด็กได้รับประสบการณ์หรืองานที่พ่อแม่ไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ ทำให้งานนั้นยากเกินกว่าที่เขาจะทำให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะจัดการควบคุม ต้องอาศัยผู้อื่นอยู่เสมอ หรือหากพ่อแม่ให้ความช่วยเหลือมากเกินไป เด็กก็จะไม่ได้พัฒนาความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

*ความท้าทาย* พัฒนาจากการอธิบายของพ่อแม่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตว่าการเผชิญการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนา และเป็นประสบการณ์ที่เด็กควรได้รับ พ่อแม่ต้องชี้ให้เด็กเห็นส่วนที่ดีของเหตุการณ์เหล่านั้น ทำให้เด็กพัฒนาการมองโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากกว่ามองว่าเป็นสิ่งเลวร้าย เป็นอันตรายหรือคุกคามต่อความเป็นสุข พ่อแม่ต้องสอนวิธีให้เด็กปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขต่อการเผชิญเหตุการณ์ทุกรูปแบบ การชี้ให้เด็กเห็นการพัฒนาหรือผลสำเร็จเมื่อเด็กสามารถปรับตัวให้ตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยมีพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี จะพัฒนาเป็นความเชื่อในการมองชีวิตไปในทางที่ดีมากกว่าเป็นสิ่งเลวร้าย

นอกจากนี้ Maddi และ Kobasa (1991) ยังเชื่อว่า พัฒนาการความเข้มแข็งอดทนไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา รายได้ หรือสถานภาพของบิดา มารดา แต่ขึ้นอยู่กับบรรยากาศในการเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุน แม้ว่าความเข้มแข็งอดทนจะพัฒนามาจากระดับขั้นของชีวิต แต่ก็สามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต จากปฏิสัมพันธ์กับครู กลุ่มเพื่อนในวัยเรียน การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เจ้านาย และเพื่อนร่วมงาน

### การเสริมสร้างลักษณะความเข้มแข็งอดทน

Maddi (1987 อ้างถึงใน มณีนุช ธรรมวัฒน์, 2542) พัฒนาแนวทางในการฝึกความเข้มแข็งอดทนโดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ขั้นตอน คือ

1. การพิจารณาอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกายขณะรู้สึกตึงเครียด (Focusing) ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้ตึงเครียดได้ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างอาการที่แสดงออกทางร่างกายขณะรู้สึกตึงเครียด เช่น แขนงอก ปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ ต้นคอ อึดอัด แน่นท้อง เป็นต้น
2. ทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่เพิ่งผ่านมา (Reconstructing stressful situations) ด้วยการมองทั้งผลดีและผลเสียของสถานการณ์ที่ตึงเครียด และมุ่งเน้นแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ยืดหยุ่น ในขั้นนี้ บุคคลจะเรียนรู้วิธีจัดการหรือระงับสถานการณ์ที่ตึงเครียด คิดถึงผลจาก

สถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) แนวทางที่ทำให้สถานการณ์เป็นไปในทางที่ดี และ 2) แนวทางที่อาจทำให้สถานการณ์นั้นรุนแรงขึ้น ส่งผลให้บุคคลมีเป้าหมายและวางแผนเพื่อปฏิบัติตนตามแนวทางที่เลือกไว้ ขณะเดียวกันก็ตระหนักว่าสถานการณ์นั้นมีโอกาสรุนแรงได้

3. การทดแทนด้วยการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (Compensating through self-improvement) กรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความเครียดที่ต้องเผชิญได้ บุคคลต้องปรับปรุงตนเองแทน และมองหาส่วนที่ดีของสถานการณ์ความเครียดนั้น ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่า สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลก็คือ บุคคลจะพัฒนาตนเองมากขึ้นไปกว่าการพัฒนาตามปกติที่เป็นอยู่

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน

ความเข้มแข็งอดทนเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่พัฒนามาตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตจากบรรยากาศการเลี้ยงดูและการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ และพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน ได้แก่ เพศ รายได้ อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม และประสบการณ์ของบุคคล ดังนี้

**เพศ** จากผลการศึกษายังไม่สามารถสรุปได้ว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเข้มแข็งอดทนอย่างไร การศึกษาของ Hannah และ Morrissey (1987) พบว่า เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นมาแล้ว เพศชายที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ เชื่อกันว่าจะประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด (Pearlin & Schooler cited in Jennings & Stagger, 1994) Gerson (1998) ศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา พบว่า เพศหญิงมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม มีผลการวิจัยที่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น เช่น การศึกษาของ Nicholas (1992) Berney (1998) อ้างถึงในวัตธรัตน์นา อันภู, 2545) และ Rhodewalt และ Zone (1989) ที่พบว่าความเข้มแข็งอดทนในเพศชายไม่แตกต่างจากเพศหญิง

**รายได้** Nicholas และ Leuner (1999 อ้างถึงในวัตธรัตน์นา อันภู, 2545) ศึกษาความเข้มแข็งอดทน การดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า ความเข้มแข็งอดทนและการดูแลสุขภาพเป็นตัวทำนายการรับรู้ภาวะสุขภาพ และพบอีกว่าผู้ที่มีรายได้สูงจะมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง นอกจากนี้ Gerson (1998) ก็พบว่า รายได้เป็นส่วนสนับสนุนที่มีผลต่อความเข้มแข็งอดทน

**อายุ** จากผลการศึกษายังไม่สามารถสรุปได้ว่าอายุมีความสัมพันธ์กับระดับความเข้มแข็งอดทนอย่างไร จากการศึกษานี้ของ Groesser (1998 อ้างถึงในวัตธรัตน์นา อันภู, 2545) พบว่า

พยาบาลอายุน้อยมองการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ทำหายนามากกว่าพยาบาลอายุมาก Lockner (1999) ศึกษาในผู้สูงอายุ พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม โดยมีปัจจัยอายุ เพศ เป็นส่วนสนับสนุน ต่างจากการศึกษาของ Berney (1998) ที่พบว่า อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส ไม่มีผลต่อการทำนายระดับความเข้มแข็งอดทน

**ระดับการศึกษา** Huang (1997) ศึกษาบิดามารดาที่ดูแลเด็กอายุ 2-7 ปีที่ไร้ความสามารถ (disability) และออกจากโรงเรียน พบว่าความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวกับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน โดยมีปัจจัยสนับสนุน คือ ระดับการศึกษา จำนวนเด็ก ความรุนแรงของสภาพไร้ความสามารถของเด็ก และการวินิจฉัยโรคของเด็ก ตรงข้ามกับการศึกษาของ Berney (1998) ที่พบว่า อายุ ระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อการทำนายระดับความเข้มแข็งอดทนในนักศึกษาสัตวแพทย์

**การสนับสนุนทางสังคม** Maddi & Kobasa (1991) กล่าวว่า บุคคลพัฒนาลักษณะความเข้มแข็งอดทนตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของชีวิตจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ในบรรยากาศการเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุนให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งนับเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมแหล่งแรกที่เกิดลักษณะเข้มแข็งอดทน Byers (1993) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมในผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ พบว่าความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลเข้มแข็งอดทนมากขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Huang (1997) ซึ่งศึกษาในบิดามารดาที่ดูแลเด็กอายุ 2-7 ปีที่ไร้ความสามารถและออกจากโรงเรียน พบว่าความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวกับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Lambert, Lambert, Klipple & Newshaw (1990) ที่ศึกษาความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยสตรีโรคไขข้ออักเสบ พบว่าความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ความเข้มแข็งอดทนของบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการสนับสนุนทางสังคม ฟังพอใจ เห็นคุณค่าของการสนับสนุนทางสังคมนั้น และยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการให้การสนับสนุนทางสังคมจนทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ จะสามารถช่วยสร้างให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งอดทน นอกจากนี้ Pagana (1990) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ (cognitive appraisal) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับการประเมินสถานการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่า การฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกมีลักษณะทำลาย และแหล่งสนับสนุนทาง

สังคมที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลได้แก่ อาจารย์ผู้นิเทศก์ พยาบาล  
ประจำการ ซึ่งจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษาในด้านลักษณะความเข้มแข็งอดทน

**ประสบการณ์ของบุคคล** ความเข้มแข็งอดทนเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลพัฒนา  
จากความสามารถ ความเชื่อ ค่านิยม ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจาก  
ประสบการณ์ จนหล่อหลอมกลายเป็นแกนของบุคลิกภาพ การพัฒนาเกิดขึ้นจากการได้รับ  
ประสบการณ์การเผชิญต่อเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเอง  
ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และการเจริญเติบโตตามวัย (Kobasa & Maddi,  
1977) ดังผลการศึกษาของ Hegge, Melcher, & Williams (1999) ที่พบว่าความเข้มแข็งอดทน  
ของนักศึกษาพยาบาลสูงกว่าคนทั่วไปเล็กน้อย เพราะนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ศึกษาผ่าน  
ประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพต่างๆ มาก่อนเข้าศึกษาพยาบาล ประสบการณ์ในชีวิตของ  
บุคคลจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเข้มแข็งอดทน

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็นสิ่งสะท้อนการมีคุณภาพชีวิตและการ  
มองสภาพแวดล้อมในแง่ดี บุคคลจะรับรู้สุขภาวะทางจิตต่อสภาวะของตนเองและความพึงพอใจใน  
ชีวิตที่ปรากฏอยู่จริง เช่น รู้สึกว่าเรง สนใจ สนุกสนานกับชีวิต มีความสุข ความยินดี พึงพอใจกับ  
ชีวิต ไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจ (psychological distress) ความเศร้า ความกังวลทางด้านจิตใจ  
(พินิตนันท์ ไชติกเจริญกุล, 2545; ปัญญภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2537)  
ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้หลายท่าน ดังนี้

Bradburn (1969) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ  
เหตุการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ประกอบด้วย ความรู้สึกทางด้าน  
บวก (positive affect) ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสุข และความรู้สึกทางด้านลบ (negative  
affect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ความทุกข์ เบื่อ ว้าเหว ความซึมเศร้า ซึ่งแต่ละคนจะรับรู้สุขภาวะ  
ทางจิตแตกต่างกัน

Andrew และ Witney (1975) เสนอว่าสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย ความรู้สึกทางบวก  
ความรู้สึกทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งความรู้สึกทางบวกและ  
ความรู้สึกทางลบเป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตเป็นมุมมองด้านการใช้  
ความคิดในการตัดสินใจสถานการณ์ในชีวิตของบุคคล

Lawton (1983) มีแนวคิดสุขภาวะทางจิตคล้ายกับ Andrew และ Witney แต่เน้นด้าน  
อารมณ์ของบุคคลมากกว่า องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตของ Lawton แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกทางลบ (Negative effect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะท้อถอย การมองโลกในแง่ร้าย ความบีบคั้นทางจิตใจที่แสดงออกทางโรคประสาท

2. ความสุข (Happiness) เป็นการประมวลความรู้สึกดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

3. ความรู้สึกด้านบวก (Positive effect) เป็นการแสดงอารมณ์พึงพอใจในขณะนั้น ซึ่งไม่ตัดสินด้วยการนึกคิด ไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล

4. ความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับความสำเร็จตามเป้าหมาย (Congruence between desire and attained goals) ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตจะมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Bradburn (1969)

Cambell (1976) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตประกอบด้วยความรู้สึกด้านอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต ด้านอารมณ์ประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ส่วนความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินชีวิตของบุคคลนั้น

Dupuy (1977) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยความรู้สึกทางบวกและทางลบ การมีสุขภาวะทางจิตสะท้อนให้ความรู้สึกภายในจิตใจของบุคคล 6 ด้าน คือ

1. ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นผลจากการประเมินสถานการณ์ว่าอันตรายมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับการรับรู้ปฏิกริยาการตอบสนอง เช่น เครียด หงุดหงิด กลัว หวั่นวิตก กระสับกระส่าย (nervousness) กัดดัน ว้าวุ่นใจ (anxious) วิตกกังวล (worried)

2. ภาวะซึมเศร้า (depress) คือ ภาวะจิตใจหม่นหมอง หดหู่ เศร้า ท้อแท้ หมดหวัง (discouraged) สิ้นหวัง (hopeless) มองโลกในแง่ร้าย ต่ำหนืดตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า

3. ภาวะสุขภาพทั่วไป (general health) คือ ความเจ็บป่วย ความผิดปกติของร่างกาย ทำให้รบกวนจิตใจหรือไม่สบายใจ

4. ความมีชีวิตชีวา (vitality) คือ ความรู้สึกมีพลัง กระชุ่มกระชวย มีขวัญและกำลังใจ สนใจการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือหมดพลัง นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และตื่นนอนด้วยความสดชื่น

5. ความผาสุก (positive well-being) คือ ความรู้สึกว่าชีวิตมีความสุข พึงพอใจกับชีวิต

6. การควบคุมตนเอง (self-control) คือ การควบคุมความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้มั่นคง เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคในการดำเนินชีวิตลดลง

แนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Dupuy สะท้อนแนวคิดของ Kurt Lewin ที่เชื่อว่าพฤติกรรมทางจิตเป็นองค์รวม มองแยกทีละส่วนไม่ได้



Ryff (1995) มีแนวคิดว่าคุณภาพทางจิตเป็นความพึงพอใจที่สามารถประสบความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิต ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ความมีอิสระในตนเอง (autonomy) การเติบโตของบุคคล (personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) และความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) ผู้ที่มีคุณภาพทางจิตจะมีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ มั่นใจในตนเอง พอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ประเมินคุณภาพทางจิตจากเหตุการณ์ทั้งหมดที่ผ่านมาในชีวิต ไม่ใช่จากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน

เสาวนีย์ สำนวน (2545) กล่าวว่า คุณภาพทางจิต หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งของชีวิต ความรู้สึกนั้นมีทั้งทางบวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความมีชีวิตชีวา และทางลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความทุกข์ บุคคลที่มีคุณภาพทางจิตสูงจะมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ บุคคลที่มีคุณภาพทางจิตต่ำจะมีความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก

สุภาพรณ โคตรจรัส (2545) ให้ความหมายของคุณภาพทางจิตว่า หมายถึง “จิตที่เป็นสุข มีสุขภาพจิตดี มีความผาสุกในชีวิต ผู้ที่มีคุณภาพทางจิต คือผู้ที่มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต” ประเมินคุณภาพทางจิตจากประสบการณ์ตลอดชีวิตของบุคคล ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก อันเป็นการประเมินความสุข และด้านความคิดต่อคุณภาพของประสบการณ์ที่ประสบ อันเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิต

ประเวศ วะสี (2544a; 2544b) มองสุขภาพในองค์รวมโดยหมายรวมถึงสุขภาพทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางจิตวิญญาณ (ความดี) ที่เชื่อมโยงกัน ซึ่งคุณภาพของจิตมีผลต่อกาย และสังคมอย่างมาก ขณะเดียวกันสุขภาพจิตก็เป็นผลมาจากจิต กาย และสังคมด้วย สุขภาพทางจิตมีลักษณะตรงข้ามกับความเครียด มีความผ่อนคลาย สบายใจ ปิติ สุขปรวมได้ดังนี้

1. มีความสงบจากเครื่องรบกวนจิตใจ
2. มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
3. มีความตื่นตัว เรียนรู้ได้ (ไม่ประมาท)
4. มีความแจ่มแจ้ง มีความเข้าใจชัดเจน (ปัญญา)
5. มีสติ สมาธิ
6. มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย นิพพาน พระเจ้า

สุขภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากความเข้าใจ (ปัญญา) และจากการฝึกจิต ทุกคนต้องการความสุข แต่ในการศึกษากลับไม่มีการเรียนรู้ว่าความสุขคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ในการปฏิรูปการเรียนรู้จึงควรมีการเรียนรู้เรื่องความสุข และฝึกให้เกิดความสุข เพื่อสุขภาพของคนทั้งมวล

บุคคลสามารถฝึกจิตของตนให้เป็นคนมีความสุขหรือสุขภาพจิตดีได้ ถ้าฝึกถูกต้อง ความหงุดหงิดรำคาญจะหายไป เกิดความสงบ

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

1. **ปัจจัยภายในบุคคล** ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ภาวะสุขภาพ การเผชิญความเครียด (ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544; พนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545; เสาวนีย์ สำนวน, 2545)

Costa และคณะ (1987 อ้างถึงในพนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545) ศึกษากลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-74 ปี พบว่าเพศหญิงมีสุขภาพจิตต่ำกว่าเพศชาย Bradburn (1969) พบว่าบุคคลที่อายุน้อยมีสุขภาพจิตสูงกว่าบุคคลที่อายุมาก เพราะเมื่อพบปัญหา บุคคลที่อายุมากต้องคิด ตัดสินใจ ไตร่ตรองนานกว่าบุคคลอายุน้อยซึ่งใจร้อน ตัดสินใจเร็ว ไม่คิดมาก ในขณะที่ Hamarat และคณะ (2001) พบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายมีสุขภาพจิตสูงที่สุดเพราะมีประสบการณ์และเรียนรู้การเผชิญปัญหาต่างๆ มากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย

นงลักษณ์ บุญไทย (2539)พบว่ารายได้ต่ำสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต Heirich (1993) พบว่าภาวะสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยสุขภาพที่ไม่ดีส่งผลให้มีสุขภาพจิตต่ำ วิมลรัตน์ อิศรางกูร ณ อยุธยา (2541) พบว่าการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และ Walt (1999) พบว่าการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาทำให้สุขภาพจิตลดลง

2. **ปัจจัยภายนอกบุคคล** ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางอารมณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม (ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544; พนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545; เสาวนีย์ สำนวน, 2545) ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544) และกิจกรรมทางกาย (พนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545) การสนับสนุนทางสังคม (วิมลรัตน์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2541; สกุลรัตน์ เตียววานิช, 2545) สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การทำหน้าที่ การปฏิบัติงานในหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ ไม่ได้หมายความว่านั่งโคนต้นไม้ นับลมหายใจอย่างเดียว (พุทธทาสภิกขุ, 2518; ปัญญานันทภิกขุ, 2546) พุทธทาสภิกขุ (2518) แบ่งการปฏิบัติธรรมเป็น 3 แบบ

แบบที่ 1 ได้แก่

1) **หน้าที่โดยสัตยาตญาณ** เป็นสิ่งที่ทำไปโดยสัตยาตญาณ เช่น การกิน การถ่าย หรือมีสิ่งที่เป็นอันตรายแล้วสะดุ้งหนีไป เป็นต้น

2) **หน้าที่โดยสติปัญญา** หมายถึงการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ที่มาจากการฝึกฝน สังเกตสิ่งต่างๆ จนเกิดปัญญา เป็นการทำในสิ่งที่ควรทำ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล

**แบบที่ 2** เป็นหน้าที่เพื่อให้มนุษย์ได้สิ่งที่ควรจะได้ ได้แก่

1) **หน้าที่ทางกาย** เช่น การมีปัจจัย 4 อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นหน้าที่เพื่อให้กายรอดชีวิตอยู่ได้

2) **หน้าที่ทางจิต** มีรากฐานว่า “ไม่มีอะไรบงกชจิตใจ” เป็นความสุขจากการรอดชีวิตอยู่ได้ที่สูงไปกว่าความสุขทางกาย คือเป็นไปเพื่อความสุขที่สูงขึ้นไปในทางจิตใจ กระทั่งเป็นมรรค ผล นิพพาน

**แบบที่ 3**

1) **หน้าที่เพื่อตนเอง** เป็นสิ่งที่เราต้องทำทางกาย ทางใจ ทางสัญชาตญาณ หรือทางสติปัญญา เพื่อตัวเอง

2) **หน้าที่เพื่อผู้อื่น** เนื่องจากการทำเพื่อตัวเองเป็นกิเลสครอบงำ เห็นแก่ตัวมากเกินไป จึงต้องมีการแบ่งหน้าที่ไว้ส่วนหนึ่ง คือ ทำเพื่อผู้อื่นด้วย หรือทำทั้ง 2 อย่างพร้อมกัน คือ ทั้งเพื่อตัวเอง และเพื่อผู้อื่น

3) **หน้าที่เพื่อโลกมนุษย์** เป็นการทำหน้าที่เพื่อธรรมชาติ อันได้แก่ ป่าไม้ ภูเขา ลำธาร ห้วย หนอง คลอง บึง โดยการช่วยคุ้มครองสิ่งนั้นให้คงอยู่ เพราะหากไม่มีธรรมชาติเหล่านี้ มนุษย์ก็อยู่ไม่ได้ ต้องตายเหมือนกัน

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม จึงหมายรวมถึงการฝึกอบรมจิตใจ การเจริญภาวนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปฏิบัติตามหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ

แนบ มหานีรานนท์ (2545) กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม มี 2 ทาง คือ

1. ทางสมถะ มีจุดมุ่งหมายในทางสมาธิ คือ การทำจิตให้สงบนิ่ง

2. ทางวิปัสสนา มีจุดมุ่งหมายในการเจริญปัญญา เน้นการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

จำลอง ดิษยวณิช (2542b) ให้แนวทางในการลดความเครียดด้วยการปฏิบัติทางจิตที่เรียกว่า “จิตภาวนา” ซึ่งอาจเป็นการเจริญสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ โดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนด เช่น เห็นก็ให้รู้ว่าเห็น ไม่ต้องไปปรุงแต่งว่าเห็นแล้วชอบ ไม่ชอบ

หลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ใช้หลักสติปัญญา 4 ซึ่งหมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่สิ่ง

นั้นๆ มั่นเป็นของมั่น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) แบ่งฐานของสติตามความละเอียดในการรับรู้ออกเป็น 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีรายละเอียดดังนี้

1. **กายนุสฺสนาสติปฏฺฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
2. **เวทนานุสฺสนาสติปฏฺฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
3. **จิตตานุสฺสนาสติปฏฺฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
4. **ธัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

นอกจากนี้ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยยังเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสถานที่และบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่ามีความเป็น “สัปปายะ” ดังจะอธิบายต่อไปนี้

**สัปปายะ** (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) หมายถึง สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสมกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะช่วยเกื้อกูลต่อการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ แสดงไว้ 7 ข้อ คือ **อาวาส** (ที่อยู่) **โคจร** (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) **ภัสสะ** (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) **บุคคล** (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง) **โภชนะ** (อาหาร) **อุตุ** (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) **อิริยาบถ** ทั้ง 7 ข้อนี้ที่เหมาะสมเป็นสัปปายะ ที่ไม่สบายเป็นอสัปปายะ

### ข้อแนะนำการปฏิบัติธรรม

แม้ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยจะมีความพร้อมในการเป็นสัปปายะแล้ว การปฏิบัติธรรมให้ได้ประสิทธิผลอย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติธรรมเองก็ควรมีการเตรียมตัวปฏิบัติตนให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมเช่นกัน ดังที่วัดผาณิตาราม (2547 <http://www.kondee.com/5guide.php>) ได้ให้ข้อปฏิบัติที่ควรทราบในการเข้าฝึกปฏิบัติธรรม ดังนี้

1. **ความกังวลหรือความห่วงในสิ่งที่เคยมีเคยเป็นย่อมมีประจำใจของปุถุชน** ความกังวลเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติอยู่มาก เพราะไม่อาจทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เนื่องจากคอยกังวลถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่

2. สถานที่ที่ข่มเป็นไปด้วยความสงบและสะดวกแห่งการปฏิบัติ การปฏิบัติกับสำนักวิปัสสนามีคุณสมบัติเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมครบถ้วน

3. ควรบริโภคอาหารให้น้อยกว่าธรรมดา การรับประทานในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานจนอิ่มอย่างปกติ

4. การนอน ให้นอนแต่ประมาณ ไม่มาก และไม่น้อยเกินไป เพราะผู้ปฏิบัติไม่ได้ตรากตรำทำงานเหมือนปกติ กิจที่จะพึงทำมีเพียงเดินจงกรม นั่งสมาธิ และคู่อริยาบถทางกายอื่นๆ กับสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตเท่านั้น

5. ความเพียร เป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความเพียรแล้ว การปฏิบัติก็จะได้ไม่ผล ผู้ปฏิบัติต้องตั้งปณิธานอย่างแน่วแน่ว่าต้องพยายามปฏิบัติไปจนกว่าจะได้บรรลุมรรคผล ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งปวง

6. ความกำหนดในกามารมณ์ควรงดเว้นอย่างเด็ดขาด การยุ่งเกี่ยวเรื่องกามารมณ์ ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน และวุ่นวายใฝ่ฝันอยู่ในทางโลกียสุข

7. ธุระกิจจะต้องงด และอย่าเอาใจใส่ชั่วคราวระหว่างที่ปฏิบัติ เพราะถ้ายังยุ่งกับหน้าที่หรือธุระกิจก็ต้องหยุดปฏิบัติวิปัสสนาไปชั่วเวลาหนึ่ง ทำให้สมาธิที่มีอยู่เสื่อมลง เมื่อมาปฏิบัติใหม่จะเสียเวลาปฏิบัติเพื่อให้สมาธิคงคืนมา

8. การคบหาสมาคม การติดต่อพูดคุย จะต้องงดระหว่างที่ปฏิบัติ เพราะเมื่อมีการติดต่อกลุกกลีกันแล้ว จะทำให้จิตใจเพลี่ยงไปตามอารมณ์ที่ชอบ และไม่มีการใช้สติพิจารณากำหนดอาการที่ปรากฏทางกายหรือทางจิต ทำให้ไม่มีสมาธิ

9. พึงใช้สติรับรู้ถึงอาการความเคลื่อนไหวต่างๆ ในอิริยาบถทุกขณะ การเคลื่อนไหวทางกาย ไม่ว่าจะเป็อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย หรือการทํากิจวัตรต่างๆ ต้องทำอย่างช้าๆ เพื่อให้จิตตามพิจารณากำหนดได้ทันเป็นปัจจุบัน

10. การสำรวมตน เพื่อไม่ให้หวั่นไหวไปกับอารมณ์ใดๆที่มากกระทบ ผู้ปฏิบัติควรสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หวั่นไหวเมื่อมีอารมณ์มากกระทบ เพราะถ้าไม่สำรวม ใจจะฟุ้งซ่านขาดสติในการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายและจิตใจ นอกจากนี้ จะเรียกได้ว่ามี ศีลไม่บริสุทธิ์ ทั้งนี้เพราะการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เป็นศีลประเภทหนึ่งที่เรียกว่า "อินทริยสังวรศีล" ซึ่งถ้าไม่บริสุทธิ์แล้ว สมาธิก็จะไม่เกิด เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้นตาม

11. พึงงดเว้นการอ่านหนังสือ แม้จะเป็นหนังสือธรรมะก็ตาม เพราะจะทำให้จิตพะวงฟุ้งซ่าน พึงระลึกรู้ศึกษาสิ่งทีมากกระทบทางทวารต่างๆ อยู่เสมอ ไม่ต้องกังวลถึงสิ่งอื่นใด

12. หลักธรรมในการอยู่ร่วมกัน เมื่อต้องอยู่ร่วมกันเพื่อการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องรับรู้หลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันซึ่งมีองค์ประกอบ 6 ประการกล่าวคือ

### 12.1 ชั้นดี : ความอดทน

- 12.2 เมตตา : ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
- 12.3 เสียสละ : แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นในขอบเขตที่พอทำได้ โดยไม่เห็นแก่ตัว
- 12.4 ให้อภัย : ไม่ถือโทษใคร
- 12.5 ปล่อยวาง : ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลงให้มากเท่าที่จะทำได้
- 12.6 ไม่ก่อความรำคาญให้แก่เพื่อนร่วมฝึก : เช่น ทำเสียงดัง หรือคุยกัน เป็นต้น

### ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม

พุทธทาสภิกขุ (2518) กล่าวถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมว่า ทำให้รู้จักชีวิตดีขึ้น หากกระทำด้วยความรู้สึกที่ถูกต้องหรือรับผิดชอบในหน้าที่ จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไรมากขึ้น เกิดความรู้สึกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น การฝึกฝนทางจิตจะช่วยให้กำลังและสมรรถนะทางจิตเพิ่มขึ้น เป็นจิตที่มีอานุภาพ มีพลังกำลัง มีสมรรถนะความสามารถ

จำลอง ดิษยวัน (2542) กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้จิตใจสงบตั้งมั่น เมื่อปฏิบัติไปจะเห็นรูป (อาการของสิ่งที่เรารับรู้) กับนาม (จิตที่เข้าไปกำหนดรู้สิ่งนั้นๆ) ชัดเจน สิ่งที่มาคือ เห็นว่ารูปกับนามต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอปฏิบัติต่อๆ ไป จะเห็นการเกิดดับของรูปนามชัดเจนขึ้น จนเกิดความกลัว เห็นโทษ เบื่อหน่าย และอยากพ้นไปจากรูปนามนี้ ปล่อยวางมากขึ้น กิเลสต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจเบาบางลงทีละน้อย จนกระทั่งกิเลสบางอย่างหมดไป

สิริ กรินชัย (อ้างถึงในแก้วกนก เอื้อวงศ์, 2532) กล่าวถึงผลของการปฏิบัติธรรม ดังนี้

1. เกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติคลายความทุกข์ มีจิตใจที่ผ่องใส เป็นสุข และสงบมากขึ้น
2. ก่อให้เกิดปัญญาเพื่อขัดเกลากิเลสที่เป็นภัยของชีวิตจิตใจ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือที่เรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่งทำให้จิตมีความกังวล วุ่นวาย เตือดร้อน เศร้าหมอง เป็นทุกข์ต่างๆ ซึ่งปัญญาจะช่วยบรรเทาหรือช่วยให้ทุกข์นั้นหายไป
3. ช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับเหตุการณ์ที่ตนหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง ไม่หวั่นไหวกับการต่อสู้หรือรอบกวนใดๆ หรือเป็นทุกข์ต่อเหตุการณ์ในอดีตและอนาคต
4. ช่วยให้บุคคลเข้าใจสาระอันแท้จริงของชีวิต มองเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น ก่อให้เกิดเมตตาต่อผู้อื่น ไม่เลือกชนชั้น วรรณะ ศาสนา เพศ วัย หรือพื้นความรู้

การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ดังเช่นที่มีผู้ที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงญาติของผู้ที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรมได้กล่าวถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไว้ใน “ความรู้สึกของลูกโยคี” (<http://www.kondee.com>) ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ง)

เนวิกา (2547 [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=8](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=8)) กล่าวถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อมารดาที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมว่า มารดาอ่อนโยนขึ้น มีเมตตา ส่งผลให้ตนต้องการไปปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้นเหมือนมารดาของตน

ปีตมา แก้วนาค (2546 [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=4](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=4)) กล่าวถึงการพัฒนที่เกิดขึ้นเป็นลำดับจากการปฏิบัติธรรมจำนวน 3 ครั้ง โดยครั้งแรกทำให้สำนึกในบุญคุณของบิดามารดามากขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น ครั้งที่ 2 เกิดความเมตตาต่อบุคคลอื่นมากขึ้น รู้จักให้อภัย เสียสละ เคารพผู้อาวุโส รักและเคารพบิดามารดามากขึ้นอีก ครั้งที่สามรู้สึกว่าตนมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา กำหนดสติได้เร็วขึ้น มีความอดทน

ชลิตา เฟื่องอารมย์ (2546 <http://www.kondee.com/8story.php>) กล่าวว่า ก่อนการปฏิบัติไม่เคยเข้าใจการปฏิบัติธรรมนัก และไม่รู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร แต่หลังจากปฏิบัติแล้ว ทำให้เข้าใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และตั้งใจว่าจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

พรชิตา ณ สงขลา (2546 [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=2](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=2)) กล่าวถึงความรู้สึกขณะปฏิบัติธรรมว่ารู้สึกเบื่อ เมื่อย และทรมานมาก แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวันเข้า ก็เริ่มรู้สึกสงบและมีความสุขมากขึ้น หลังปฏิบัติธรรม ตั้งใจว่าจะนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติไปใช้ประโยชน์ รวมทั้งตั้งใจว่าจะมาปฏิบัติธรรมอีก

### แนวทางในการพัฒนาเยาวชน

สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ วิรัชชัย (2543) ศึกษาปัจจัยและกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่า พ่อแม่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณธรรมแก่นิสิตนักศึกษา แต่พ่อแม่ที่ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีเหล่านั้น ร้อยละ 36 ไม่ได้อบรมบุตรหรือไม่มีเวลาอบรมบุตร ซึ่งสอดคล้องกับชีวิตของคนในเมืองใหญ่ที่พ่อแม่ต้องทำงานและมีเวลาอยู่กับลูกน้อยมาก โดยพ่อแม่มีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมมากกว่ากลุ่มครูและเพื่อนฝูง และครูอาจารย์มีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมมากกว่าเพื่อนฝูง ซึ่งอาจารย์จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นิสิตนักศึกษา ทางด้านการเรียนการสอนพบว่า การเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษาหลายฝ่ายอาจไม่ให้ความสนใจในการพัฒนาคุณธรรมเหมือนกลุ่มเด็กเล็กเนื่องจากเห็นว่าเป็นผู้ใหญ่ มีวิจรรย์ญาณเป็นของตนเองแล้ว ไม่ต้องอบรมสั่งสอนมาก ซึ่งแท้จริงแล้วควรต้องมีการปลูกฝัง ย้ำเตือน ทบทวน โดยสามารถสอดแทรกคุณธรรมได้ในขณะสอน และปรับกิจกรรมการเรียนการสอนให้น่าสนใจ เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

แนวทางในการพัฒนาคุณธรรมแก่นิสิตนักศึกษาตามความเห็นของกลุ่มอาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิมีหลายวิธี สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การจัดหรือปรับกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียนที่เน้นการพัฒนาคุณธรรม
2. การสอดแทรกคุณธรรมขณะสอน
3. การหาตัวแบบที่ดีให้นิสิตนักศึกษายึดเป็นแบบอย่าง และตัวอาจารย์แบบอย่างที่ดีด้วย
4. การใช้จิตวิทยาหรือวิธีการต่างๆ ที่จะกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกเพื่อพัฒนาตนเอง
5. การจัดสภาพแวดล้อม สื่อ เพื่อส่งเสริมคุณธรรมในมหาวิทยาลัย
6. การส่งเสริมยกย่องคนดี ให้รางวัล

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2533) กล่าวว่า หน้าที่ของสถาบันอุดมศึกษาในการพัฒนานิสิตนักศึกษา คือ การเชื่อมอดีตกับอนาคตที่ดั่งงามด้วยการใช้ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ โดยสามารถกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของสถาบันอุดมศึกษา ดังนี้

1. เสริมสร้างความรับผิดชอบต่อส่วนรวมให้กับนิสิตนักศึกษา ให้ความสำคัญและยอมรับกฎระเบียบ เพื่อความสงบเรียบร้อยของส่วนรวม ทำงานเพื่อผลของงานมากกว่าต้องการลาภยศสรรเสริญ
2. สร้างความเป็นตัวของตัวเอง มีการพิจารณาไตร่ตรองรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ เน้นความสำคัญของส่วนรวมมากกว่าความสำคัญของตัวเองและพวกพ้อง
3. ฝึกฝนการรับรู้ การรู้ การคิดเชิงนามธรรม และมีระบบในด้านต่างๆ นอกเหนือไปจากวิชาการของตน เช่น ในเชิงหลักศาสนา และการตัดสินใจปฏิบัติเกี่ยวกับสังคม การเมืองและครอบครัว
4. เตรียมตัวเป็นผู้นำของครอบครัวและหน่วยงาน รู้จักวิธีการร่วมมือ รู้จักให้มากกว่ารับ รู้จักการให้คุณให้โทษคนอื่นอย่างถูกหลักและมีประสิทธิภาพ รู้จักธรรมชาติของมนุษย์ และรับผิดชอบต่อผู้อื่น ต่องาน และต่อส่วนรวม

นอกจากนี้ยังควรพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นและผู้ใหญ่โดยตรง คือ พัฒนาการรู้ การคิด อารมณ์ ทักษะคิด และบุคลิกภาพต่างๆ เพื่อให้เกิดผลต่อพฤติกรรม มากกว่าไปพัฒนาพฤติกรรมเหล่านี้โดยตรง ทำให้เขาสามารถนึกคิด ตรិตรอง พิจารณา และรับรู้สถานการณ์ทั้งผลดี ผลเสีย ที่เกี่ยวข้องได้อย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำในสถานการณ์ต่างๆ

สถาบันอุดมศึกษาสามารถพัฒนาจริยธรรมและบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษาได้โดยการเสริมสร้างจิตใจของนิสิตนักศึกษา ด้วยกลวิธีดังต่อไปนี้



1. ให้เรียนวิชาทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ รวมถึงจริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพ เพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตใจในนิสิตนักศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม
2. ย้ำให้อาจารย์และเพื่อนนิสิตนักศึกษาช่วยกระตุ้นความตระหนักต่อสังคมทั้งในและนอกวิชาเรียน และส่งเสริมกิจกรรมทางด้านนี้
3. จัดโครงการหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาจิตใจโดยตรง เช่น กีฬา และกิจกรรมทางศาสนา การสังคมสงเคราะห์ ชุมชนสงเคราะห์ หรือมีโครงการพัฒนาจิตใจและพัฒนาพฤติกรรมโดยตรง
4. สอดแทรกพัฒนาบุคคลิกภาพและจริยธรรมเข้าไปในเนื้อหาวิชาทุกวิชา

การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ มากมาย อีกทั้งยังเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาเยาวชนดังกล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น และเพื่อให้ได้ข้อมูลในการวิจัยที่ลึกซึ้งขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บข้อมูลร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ ดังแสดงรายละเอียดของงานวิจัยเชิงคุณภาพต่อไปนี้

#### 4. การวิจัยเชิงคุณภาพ

สุภางค์ จันทวานิช (2546) ให้นิยามของการวิจัยเชิงคุณภาพว่า คือ “การแสวงหาความรู้ โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ทางสังคมจากสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยม หรืออุดมการณ์ ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลาในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ สร้างข้อสรุปแบบอุปนัย”

#### ลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ สามารถอธิบายลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2546)

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุมมากกว่ายึดแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเป็นหลัก
2. เป็นการศึกษาค้นคว้าระยะยาวและเจาะลึก เพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ และเพื่อให้ทำ

ความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งซึ่งรวมทั้งมองภาพได้หลายแง่มุม เช่น การศึกษาเฉพาะกรณี หรือการศึกษาเฉพาะบุคคล

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เพื่อให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ และเห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงมักมีการวิจัยในสนามตามสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย ด้วยเหตุที่การศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยด้วยการสร้างความสนิทสนมและความไว้วางใจ พยายามทำความเข้าใจแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา และไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ถูกวิจัย ไม่ฝืนใจหากผู้ถูกวิจัยไม่เต็มใจหรือไม่ต้องการให้ความร่วมมือ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา

5. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัยเพื่อให้เห็นภาพรวม โดยนักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชนหรือกรณีที่ศึกษาในลักษณะของการพรรณนา โดยมากมักเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ สภาพลมฟ้าอากาศ แบบแผนการดำเนินชีวิตต่างๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้อ่านงานวิจัยเข้าใจปรากฏการณ์ได้ชัดเจนขึ้น และสามารถตรวจสอบข้อมูลได้ ส่วนในการวิเคราะห์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ด้วยการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆ หลายๆ กรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ

6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมายที่มนุษย์กำหนดขึ้น นักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด คือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์และเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจน จึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

### **ความแตกต่างและความจำเป็นที่จะต้องมียู่ของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ**

ความแตกต่างของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2546) มีรายละเอียดดังนี้

1. ความแตกต่างในลักษณะข้อมูล ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะเฉพาะ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับโลกทัศน์ ความรู้สึกนึกคิด ประวัติชีวิต ฯลฯ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทุกประเภททั้งที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งแจ่มชัดได้หรือเป็นสถิติต่างๆ และข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีลักษณะเฉพาะดังกล่าว มาประมวลเข้าด้วยกันเพื่อประกอบการตีความหมายและการวิเคราะห์

2. ความแตกต่างของวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งไปที่การเข้าใจความหมาย ในขณะที่การวิจัยเชิงปริมาณมุ่งหาความถูกต้องของสิ่งที่ปรากฏหรือรูปธรรม

3. ความแตกต่างในการเก็บข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ คือการให้ผู้วิจัยไปสัมผัสข้อมูลด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสังเกตโดยเข้าไปมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเข้มข้น (intense interview) หรือแบบลึก (indepth interview) และการตะล่อมกล่อมเกล่า (probe) ซึ่งเป็นวิธีการที่กินเวลานาน การวิจัยเชิงคุณภาพจึงไม่สามารถทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว

4. ความแตกต่างในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพไม่จำเป็นต้องอาศัยคณิตศาสตร์ขั้นสูง แต่เป็นกระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่เกี่ยวข้องไปถึงทฤษฎีเพื่อ “ให้ความหมาย” แก่ข้อมูลที่ได้มา โดยใช้วิธีสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผู้วิจัยต้องรู้จักเลือกเหตุการณ์ที่เป็นกุญแจสำคัญขึ้นมา แล้วเชื่อมโยงความสัมพันธ์นั้นกับเหตุการณ์ทั้งหมด ตลอดจนสรุปโครงสร้างของเหตุการณ์นั้น ไปประยุกต์อธิบายโครงสร้างของปรากฏการณ์

แม้ว่าการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพจะมีความแตกต่างกันมาก แต่ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ก็ช่วยเสริมสร้างและเกื้อกูลให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยการวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความกระฉับกระเฉงเกี่ยวกับสถานการณ์หนึ่งๆ ที่ปรากฏในสังคม ในขณะที่การวิจัยเชิงปริมาณก็ช่วยในการตรวจสอบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางสังคมที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพว่าจะนำไปใช้กับกรณีอื่นๆ โดยทั่วไปได้เพียงใด และช่วยแก้ไขข้อจำกัดของการศึกษาเฉพาะกรณีของการวิจัยเชิงคุณภาพ

### วิธีการที่ใช้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ: การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview)

การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview) เป็นการผสมผสานระหว่างการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) กับการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) โดย

1. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) ผู้สัมภาษณ์จะทำการสัมภาษณ์ตามคำถามที่ได้สร้างขึ้นและพิมพ์ไว้ในแบบสัมภาษณ์ ผู้ให้การสัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามชุดเดียวกัน อย่างเดียวกัน ผู้สัมภาษณ์จะจดบันทึกคำตอบของผู้ให้การสัมภาษณ์ลงในแบบสัมภาษณ์นั้น ข้อดีของการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างคือผู้วิจัยสามารถจัดหมวดหมู่สรุปข้อมูลได้ง่ายและลดเวลาในการสัมภาษณ์

2. การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีคำถามกำหนดไว้แน่นอน ผู้ให้การสัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ และผู้สัมภาษณ์ก็มีอิสระในการดัดแปลงสถานการณ์ให้เหมาะกับวัตถุประสงค์ในระหว่างการสัมภาษณ์ได้ การ

สัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างนี้อาจมีแนวการสัมภาษณ์ (interview guide) ซึ่งจะมีหัวข้อของข้อมูลที่ต้องการระบุไว้เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์สามารถตั้งคำถามในแต่ละหัวข้อได้เอง การสัมภาษณ์แบบนี้ผู้สัมภาษณ์ต้องมีความสามารถและชำนาญในการสัมภาษณ์มาก

การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง จึงมีลักษณะที่ไม่เป็นทางการ และเป็น การสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดและปลายปิดเพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด (สุภางค์ จันทวานิช, 2546; วราภรณ์ รัตนวิศิษฏ์กุล, 2545) ในการสัมภาษณ์มีขั้นตอน ดังนี้

### 1. การเตรียมการสัมภาษณ์

1.1 เลือกรูปแบบตัวอย่างที่จะไปสัมภาษณ์ คือใคร มีจำนวนเท่าไร

1.2 เตรียมงานขั้นต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ รายชื่อ ที่อยู่ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทุกคน

1.3 วางแผนการสัมภาษณ์ โดยเตรียมแนวคำถามไว้ล่วงหน้า กำหนดเวลาในการสัมภาษณ์ให้เหมาะสม

1.4 ซ้อมสัมภาษณ์บุคคลอื่นที่ไม่ใช่ผู้ตอบก่อน เพื่อแก้ไขคำถามให้สมบูรณ์ถูกต้องควรมีคำถามหลายๆ คำถามไว้ใช้สลับเปลี่ยนกันตามความเหมาะสม

1.5 เตรียมอุปกรณ์จดบันทึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1.6 ติดต่อผู้ถูกสัมภาษณ์โดยนัดหมายไว้ล่วงหน้า

### 2. ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์

2.1 แนะนำตนเองต่อผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรให้ความสำคัญและยกย่องผู้ถูกสัมภาษณ์

2.2 สร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นกันเองด้วยการสนทนาทักทายด้วยอัธยาศัยอันดี

2.3 บอกวัตถุประสงค์ในการมาสัมภาษณ์พร้อมทั้งให้คำสัญญาว่าจะเก็บเป็นความลับ

2.4 ถ้าจำเป็นต้องจดบันทึกหรือใช้เครื่องบันทึกเสียง ต้องแจ้งให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบ

2.5 พุดคุยเป็นการอุ่นเครื่องก่อนการสัมภาษณ์จริง

### 3. ขั้นสัมภาษณ์

3.1 ใช้คำถามที่เตรียมไว้ล่วงหน้าเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

3.2 ควรเป็นนักฟังที่ดี ตั้งใจฟังและติดตาม รู้จักป้อนคำถามให้เหมาะสมกับจังหวะของผู้ตอบ

3.3 ใช้ภาษาที่สุภาพเข้าใจง่าย

3.4 ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกว่าเรื่องที่จะเปิดเผยระหว่างการสัมภาษณ์เป็นเรื่องพิเศษเฉพาะตัว เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เต็มใจที่จะให้ข้อเท็จจริงต่างๆ

### 4. ขั้นบันทึกข้อมูลและสิ้นสุดการสัมภาษณ์

- 4.1 จัดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงและจดเฉพาะใจความสำคัญ
- 4.2 ลบบันทึกการสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นทันที
- 4.3 รวบรวมข้อมูลและเอกสารต่างๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์แนบไว้กับบันทึกการสัมภาษณ์ด้วย
- 4.4 หากพิจารณาเห็นว่าการจัดบันทึกทำให้ผู้ตอบมีปฏิกิริยาซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการสัมภาษณ์ ต้องงดการจัดบันทึกแล้วใช้ความจำแทน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Florian, Mikulincer, & Taubman (1995) ได้ศึกษาบทบาทของความเข้มแข็งอดทนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตโดยมีการประเมินสถานการณ์เป็นตัวแปรกลางในกลุ่มทหารเกณฑ์จำนวน 276 คนที่เข้าฝึกการรบเป็นระยะเวลา 4 เดือน พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและการควบคุมสถานการณ์ ให้ผลทางบวกกับสุขภาพจิตผ่านตัวแปรกลาง คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาและกลวิธีการประเมินสถานการณ์ ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้นโดยที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามและลดการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ลง และเพิ่มการประเมินสถานการณ์ขั้นที่ 2 ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยการที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามลง และเพิ่มการประเมินสถานการณ์ขั้นที่ 2 และใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนทั้งด้านการผูกมัดตนเองและการควบคุมสถานการณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญในลักษณะคุกคามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.31, p < .01; r = -.21, p < .01$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินในขั้นที่ 2 ( $r = .33, p < .01; r = .20, p < .01$ )

ศรียรรัตนา ศุภพิทยากุล (2534) ศึกษาระดับความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความเข้มแข็งอดทน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ กทม. จำนวน 371 คน พบว่าความเครียด การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความเข้มแข็งอดทนของพยาบาลวิชาชีพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตของพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า พยาบาลที่มีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดในระดับต่ำ ส่วนพยาบาลที่เผชิญสถานการณ์ชีวิตในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดในระดับสูง

เสาวนีย์ สำนวน (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การประเมินความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เสพยาบ้า ขณะรับการบำบัดรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 150 คน พบว่าการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การประเมินความเครียดในลักษณะทำทนาย การประเมินความเครียดโดยใช้แหล่งสนับสนุนอื่นๆ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ วิรัชชัย (2543) ศึกษาปัจจัยและกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่าระดับคุณธรรมจากการรายงานตนเองของนิสิตนักศึกษาสูงกว่าที่กลุ่มอาจารย์มอง โดยกลุ่มอาจารย์เห็นว่านิสิตนักศึกษามีคุณธรรมในระดับปานกลาง มีคุณธรรมด้านการมีวินัยในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าคุณธรรมที่นิสิตนักศึกษาควรได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วนที่สุดคือ ด้านการมีวินัย ความรับผิดชอบ ความสามารถในการพึ่งตนเอง และสัจจะหรือความตั้งใจและจริงใจต่อการทำงาน โดยนิสิตนักศึกษามีความเห็นว่าง่ายที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมมาจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่มากกว่ากลุ่มครูหรือเพื่อนฝูง และครูจะมีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมมากกว่าเพื่อนฝูง นิสิตนักศึกษาคิดว่าตนสนใจที่จะพัฒนาคุณธรรมน้อยกว่าคนรอบข้างในด้านการไปวัดไปโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม การอ่านหนังสือหรือชมสื่อที่มีเนื้อหาคุณธรรม แต่ปฏิบัติตนด้านการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมมากกว่าคนรอบข้าง ในขณะที่อาจารย์มากกว่าร้อยละ 90 มีการสอนคุณธรรมสอดแทรกในเวลากาการสอนให้กับนิสิตนักศึกษาโดยใช้เวลาไม่เกินร้อยละ 20 ของจำนวนคาบเวลา

เรณู ภูมิประดิษฐ์ (2534) เปรียบเทียบการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ได้ฝึกสมาธิในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการฝึกสมาธิ นักเรียนที่ฝึกสมาธิให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความ

ที่ข้อสัต์ยสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการประเมินจากครูผู้สอนพบว่า พฤติกรรมทางด้านจริยธรรมภายหลังการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 7 วัน ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวน 51 คน ภายใต้การนำของสิริ กรินชัยต่อภาวะสัจจะแห่งตน พบว่าการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัยมีผลต่อการเพิ่มต่อภาวะสัจจะแห่งตนสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิราลักษณ์ จงสถิตมัน (2538) ศึกษาการรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรมโดยศึกษาเฉพาะกรณีวัดดอยเก็ง อ. แม่สะเรียง จ. แม่ฮ่องสอน ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยเน้นหนักที่วิธีการเชิงคุณภาพ พบว่าผลของการปฏิบัติธรรมของผู้ติดเชื้อเอดส์และผู้ป่วยเอดส์ในช่วงเวลา 7 วัน ทำให้ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิมมากน้อยแตกต่างกันไป แต่ผลระยะยาวจะขึ้นอยู่กับปัจจัยเสริมหลายประการ โดยเฉพาะการได้รับแรงสนับสนุนด้านกำลังใจ การดูแลช่วยเหลือ การไม่ถูกรังเกียจจากสังคมและครอบครัว การไม่ถูกมองในแง่ลบเมื่อปฏิบัติธรรม และไม่ถูกยั่วยุให้ผิดศีลธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) ศึกษาพหุปัจจัยเชิงสาเหตุของลักษณะทางพุทธศาสนาในเยาวชนไทยปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเยาวชนไทยในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จนถึงนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 1,486 คน พบว่า อิทธิพลของครอบครัวต่อการนับถือศาสนาของเด็ก ปรากฏชัดเจนมากในนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา โดยผ่านวิถีอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ และการเป็นแบบอย่างทางศาสนาของบิดามารดา แต่อิทธิพลของสถานศึกษาและวัดทางพุทธศาสนา ปรากฏมากขึ้นในนักเรียนมัธยมปลายและนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยผ่านการมีแบบอย่างจากครู การได้ร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการเรียนเนื้อหาทางพุทธศาสนา และพบว่าอิทธิพลร่วมของสถาบันทางสังคม คือสถานศึกษาและวัดทางพุทธศาสนา สามารถทำนายความแปรปรวนของปริมาณความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของเยาวชนไทยได้ร้อยละ 23 ถึงร้อยละ 56

อภิญา มานะโรจน์ (2539) ศึกษากระบวนการปลูกฝังคุณธรรมแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวบรวมข้อมูลด้วยการส่งแบบสอบถามไปยังบุคลากรและนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แบบสอบถามที่ตอบข้อมูลครบถ้วนจากกลุ่มตัวอย่าง อันได้แก่ ผู้บริหารจำนวน

11 คน อาจารย์ผู้สอนด้านคุณธรรมและจริยธรรมและอาจารย์ผู้สอนในวิชาบัณฑิตในอุดมคติ จำนวน 21 คน อาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรมนิสิตส่วนกลางและระดับคณะจำนวน 105 คน อาจารย์ผู้สอนจำนวน 246 คน และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 660 คน รวมทั้งสิ้น 1,032 คน และสัมภาษณ์อธิการบดีฝ่ายวางแผนและนโยบายจำนวน 1 คน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิตจำนวน 1 คน รองคณบดีฝ่ายวิชาการทั้ง 16 คณะ จำนวน 16 คน รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิตจำนวน 16 คน รวมทั้งสิ้น 34 คน ผลการวิจัยสามารถสรุปวิธีการปลูกฝังคุณธรรมแก่นิสิตได้ดังนี้

ด้านนโยบายและแผนในการปลูกฝังคุณธรรม มหาวิทยาลัยมีการกำหนดนโยบายเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างชัดเจน มีการปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน กิจกรรมส่งเสริมในด้านต่างๆ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม โดยมีเป้าหมายให้บัณฑิตมีความรู้ความสามารถทางวิชาการ และเป็นผู้มีคุณธรรม มีจรรยาบรรณ

สร้างศรัทธาต่อคุณธรรมด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับการปลูกฝังคุณธรรม มีแบบอย่างที่ดี คำนี้ถึงวัยและขั้นตอนการพัฒนาจริยธรรม

วิธีการสอนเพื่อปลูกฝังคุณธรรมให้ทั้งครูและนิสิตเป็นศูนย์กลางด้วยการสอน อภิปราย และศึกษาค้นคว้า

นิสิตได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจากมหาวิทยาลัยด้านความรับผิดชอบมากที่สุด นอกจากนั้นก็มียุทธศาสตร์การรู้จักตนเอง ใฝ่รู้อยู่เสมอ ไตร่ตรองเหตุผล รับผิดชอบ และเสียสละเพื่อส่วนรวม โดยอาจารย์ผู้สอนมีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมแก่นิสิตมากที่สุด ในขณะที่อาจารย์ที่ปรึกษามีส่วนในการพัฒนาคุณธรรมแก่นิสิตมากที่สุด นอกจากนี้ กลุ่มเพื่อนและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็มีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมแก่นิสิต

ผลจากการวิเคราะห์หาลักษณะพบว่าการปลูกฝังคุณธรรมให้นิสิตปริญญาตรีทุกคณะในหลักสูตรหมวดการศึกษาทั่วไปและหมวดวิชาเฉพาะ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมนิสิต อาจารย์ได้ปฏิบัติหน้าที่ในการปลูกฝังคุณธรรม 9 ประการ อันได้แก่ คุณธรรมรู้จักตนเอง คุณธรรมด้านการใฝ่รู้ คุณธรรมด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คุณธรรมรอบคอบ คุณธรรมไตร่ตรองเหตุผล คุณธรรมความรับผิดชอบ คุณธรรมเห็นการณ์ไกล คุณธรรมศีลธรรม และคุณธรรมเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ในระดับสูงมากในทุกประเด็น

ผลจากการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมของนิสิต พบว่า ฝ่ายนิสิตสัมพันธ์ส่งเสริมคุณธรรมความรับผิดชอบ การรู้จักตนเอง ฝ่ายวิชาการและฝ่ายศิลปวัฒนธรรมส่งเสริมคุณธรรมความรับผิดชอบและศีลธรรม ฝ่ายพัฒนาสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ส่งเสริมคุณธรรมความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและความรับผิดชอบ



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### การออกแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นกรณีศึกษาเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ขั้นตอนการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

**การวิจัยส่วนที่ 1** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล

**การวิจัยส่วนที่ 2** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมให้มีความมุ่งมั่นมากขึ้น ด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) เป็นรายบุคคล

#### กลุ่มตัวอย่าง

**การวิจัยส่วนที่ 1** กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) จัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน จำนวน 103 คน แบ่งเป็นชาย 39 คน หญิง 64 คน มีอายุระหว่าง 16-24 ปี โดย

1. ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในช่วงเช้าของวันแรกที่ปฏิบัติธรรม หลังจากปฐมนิเทศเสร็จ
2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในช่วงเช้าของวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม ก่อนรับประทานอาหารเช้า และ
3. ระยะติดตามผล ภายหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบตามที่อยู่ที่กลุ่มตัวอย่างแจ้งไว้ ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 48 ชุด คิดเป็นร้อยละ 46.60 แบ่งเป็นชาย 18 คน หญิง 30 คน

**การวิจัยส่วนที่ 2** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ คัดเลือกโดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม จำนวน 10 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 5

คน มีอายุ 17-18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด ติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อบันทึกเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเข้มแข็งของตน (The Personal View Survey) และแบบวัดสุขภาพทางจิต (The General Well-being Schedule) ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้จริง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. แบบวัดความเข้มแข็งของตน

Kobasa (1979) และทีมวิจัยในมหาวิทยาลัยชิคาโกสร้างแบบวัดความเข้มแข็งของตนฉบับแรก เพื่อศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของกลุ่มผู้บริหารระดับสูงในบริษัทธุรกิจ ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 161 คน เป็นกลุ่มผู้บริหารจำนวน 80 คน เป็นผู้ที่มีความเครียดแต่ไม่เกิดความเจ็บป่วย และกลุ่มผู้บริหารที่มีความเครียดจนเกิดความเจ็บป่วยจำนวน 81 คน การวัดลักษณะบุคลิกภาพใช้แบบวัด 5 ชุด คือ แบบวัดความรู้สึกแปลกแยก (The Alienation Test) ของ Maddi, Kobasa & Hoover (1979) แบบประเมินเป้าหมายในชีวิต (The California Life Goals Evaluation Schedules) ของ Hahn (1966) มาตรฐานความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในตนเองและภายนอกตนเอง (The Internal-External Locus of Control Scale) ของ Rotter, Seeman & Liverant (1962) และแบบวัดบุคลิกภาพฉบับใช้สำหรับงานวิจัย (The Personality Research Form) ของ Jackson (1974) พบว่า กลุ่มผู้บริหารที่ไม่แสดงอาการเครียดจนเกิดความเจ็บป่วยมีลักษณะบุคลิกภาพคล้ายกัน Kobasa (1979) เรียกลักษณะบุคลิกภาพนี้ว่า ความเข้มแข็งของตน หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแล้ว Kobasa ได้เลือกแบบวัดย่อยซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็งของตน ดังนี้

1. การวัดการผูกมัดตนเอง (Commitment) Kobasa ใช้แบบวัดความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและแบบวัดความรู้สึกแปลกแยกในการทำงาน (The Alienation from Self and Alienation from Work Scales of the Alienation Test) จากแบบวัดของ Maddi, Kobasa & Hoover (1979) เพื่อสะท้อนถึงการผูกมัดตนเองและงาน

2. การวัดการควบคุมสถานการณ์ (Control) Kobasa ใช้มาตรฐานความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในตนเองและภายนอกตนเอง (Internal-External Locus of Control Scale) จากแบบ

วัดของ Rotter, Seeman, & Liverant (1962) และแบบวัดการไร้พลังอำนาจภายในตน (Powerlessness Scale) จากแบบวัดของ Maddi และ Hoover เพื่อสะท้อนถึงการควบคุมตนเอง

3. การวัดความท้าทาย (Challenge) Kobasa ใช้แบบประเมินเป้าหมายในชีวิต (The California Life Goals Evaluation Schedules) ของ Hahn (1966) ซึ่งเป็นมาตรวัดความมั่นคงปลอดภัยในเป้าหมายชีวิตของบุคคล (The Security Scale of the California Life Goal Evaluation Schedules) เพื่อสะท้อนถึงลักษณะความท้าทายของบุคคล

Kobasa กล่าวว่าลักษณะต่างๆ ที่วัดได้จากแบบวัดข้างต้น เป็นองค์ประกอบของลักษณะความเข้มแข็งอดทน จึงนำข้อคำถามมารวบรวมสร้างเป็นแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับแรก มีข้อคำถามทั้งหมด 71 ข้อ และนำไปศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและศึกษาในระยะยาว โดย Maddi, Kobasa & Kahn (1982) ใช้แบบวัดนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความเข้มแข็งอดทนและภาวะสุขภาพของผู้บริหารระดับกลางและสูงของบริษัทธุรกิจในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 670 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 5 ปี พบว่าความเข้มแข็งอดทนเป็นปัจจัยส่วนบุคคลหลักที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความเจ็บป่วยจากสถานการณ์ความเครียดในชีวิต

จากการวิจัยครั้งนั้น Kobasa และคณะพบว่า แบบวัดชุดแรกมีจุดอ่อนหลายประเด็นที่ต้องปรับปรุง เช่น ข้อคำถามเป็นทางลบทั้งหมด ใช้วิธีการประเมินตนเองในการอธิบายความเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพ องค์ประกอบที่วัดความท้าทายขาดความสามารถในการทำนาย (Ouellette, 1993; Jennings, & Stagger, 1994) Kobasa และคณะจึงพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับที่ 2 โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) แล้วปรับข้อคำถามเหลือเพียง 36 ข้อ วัดความเข้มแข็งอดทนในการทำงาน แต่ยังคงมีข้อจำกัดด้านลักษณะข้อคำถาม คือ มีจำนวนข้อคำถามทางลบจำนวนมาก และจำนวนข้อในแต่ละองค์ประกอบไม่เท่ากัน กล่าวคือ ด้านการผูกมัดตนเองมีจำนวน 12 ข้อ การควบคุมสถานการณ์ 16 ข้อ และความท้าทายมีเพียง 8 ข้อ Kobasa และคณะจึงพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับที่ 3 เรียกว่า แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน (The Personal Views Survey หรือ Hardiness Personality Inventory) ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ มีจำนวนข้อคำถามในองค์ประกอบทั้ง 3 ใกล้เคียงกัน คือ ข้อคำถามด้านการผูกมัดตนเอง 16 ข้อ การควบคุมสถานการณ์ 17 ข้อ และความท้าทาย 17 ข้อ ซึ่ง Ouellette (1993) พบว่าความเข้มแข็งอดทนสามารถทำนายภาวะเครียด บุคลิกภาพ และภาวะสุขภาพของบุคคลได้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าองค์ประกอบด้านความท้าทายไม่สัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ ของความเข้มแข็งอดทน (Ganellen & Bleney, 1984; Hull, Van Treuren, & Virnelli, 1987; Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) Hull, Van Treuren, &

Virnelli (1987) จึงเสนอว่าควรตัดองค์ประกอบความท้าทายออกจากแนวคิดของความเข้มแข็งของตน แต่ Florian, Mikulincer, & Taubman (1995) ให้ข้อเสนอแนะว่าจะต้องพิจารณาข้อสรุปนี้ด้วยความระมัดระวัง และเสนอแนวทางว่าควรมององค์ประกอบความท้าทายในแง่ของการหาความหมายและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดอัตถิภาวะนิยมอันเป็นรากฐานของแนวคิดความเข้มแข็งของตน

ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งของตนเป็นภาษาไทย เพื่อใช้ศึกษาในกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัย เครื่องมือที่แปลได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน อันได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความชำนาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวชซึ่งมีงานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งของตน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์ 1 ท่าน และผู้มีความรู้ความชำนาญด้านจิตวิทยา 1 ท่าน ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเข้าใจด้านภาษาของการแปล จากนั้น นำมาปรับปรุงอีกครั้ง แล้วแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (back translation) ผู้แปลเป็นชาวอเมริกันที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านจิตวิทยาและชำนาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี 1 ท่าน นำไปทดสอบค่าความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือกับอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีการพัฒนาแบบวัดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นแบบวัดความเข้มแข็งของตนฉบับปรับปรุงจากฉบับที่ 3 (The Personal Views Survey 3<sup>rd</sup> ed., rev. or PVS-III-R, Maddi & Khoshaba, 2001 cited in Maddi, 2002) ประกอบด้วยข้อคำถาม 18 ข้อ แบบวัดความเข้มแข็งของตนฉบับปรับปรุงจากฉบับที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สัมพันธ์กับแบบวัดชุดเก่าเท่ากับ .91 และสัมพันธ์กับการไม่ใช้ข้อคำถามที่ซ้ำซ้อนกัน (redundant) เท่ากับ .71 (Maddi & Khoshaba, 2001 cited in Baramee & Blegen, 2003) ค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .80-.88 ด้านการผูกมัดตนเองเท่ากับ .70-.75 ด้านการควบคุมสถานการณ์เท่ากับ .61-.84 และด้านความท้าทายเท่ากับ .60-.71 ค่าความเที่ยงของคะแนนรวมที่วัดซ้ำ (test-retest reliability) ในเวลา 3 เดือนเท่ากับ .58 และในเวลา 6 เดือนเท่ากับ .57 นอกจากนี้ Baramee และ Blegen (2003) ได้นำแบบวัดความเข้มแข็งของตนฉบับปรับปรุงจากฉบับที่ 3 ไปทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยที่เพิ่งจบการศึกษาจำนวน 468 คน ได้ค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ .65

### 1.1 ลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

แบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 29 ข้อ แบ่งเป็นองค์ประกอบด้านต่างๆ ดังนี้

1) การผูกมัดตนเอง (Commitment) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ เป็นข้อคำถามทางด้านบวก 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 13, 19, 22, 25, 27 ด้านลบ 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7, 10, 17

2) การควบคุมสถานการณ์ (Control) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ เป็นข้อคำถามทางด้านบวก 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 8, 11, 16, 23 ด้านลบ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 14, 21, 28

3) ความท้าทาย (Challenge) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ เป็นข้อคำถามทางด้านบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 29 ด้านลบ 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 20, 26

ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (5-rating scale) คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย ไม่เห็นด้วย มีเกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผล ดังนี้

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน	
		ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
เห็นด้วยมากที่สุด	ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด	5	1
เห็นด้วยมาก	ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมาก	4	2
เห็นด้วยปานกลาง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	3
เห็นด้วยน้อย	ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวน้อย	2	4
ไม่เห็นด้วย	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว	1	5

การแปลผลคะแนนเฉลี่ย คิดคะแนนโดยนำคะแนนของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคนรวมกันหาค่าเฉลี่ย ความหมายคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทน มี 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	ระดับความเข้มแข็งอดทนสูงมาก
3.50 – 4.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนสูง
2.50 – 3.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำ
1.00 – 1.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำที่สุด

## 1.2 การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (The Personal Views Survey) ของ Kobasa (1982) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนและติดต่อกับผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดที่ท่านและทีมงานแปลเป็นภาษาไทย มาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนนักศึกษา ซึ่งก็ได้รับอนุญาต

2. นำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนไปปรับปรุงพัฒนา โดยเพิ่มแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิตเข้าไปในองค์ประกอบด้านความท้าทาย ด้วยการปรับปรุงข้อความบางข้อในแบบวัดความหมายในชีวิตที่พัฒนาตามแนวของแบบวัด MIST (The Meaning in Suffering Test) จากงานวิจัยของบุญรัตน์ ทรงพานิช (2544) แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัด

## 1.3 การประเมินคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

### 1.3.1 การหาความตรง (Validity)

#### 1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

1.1.1 สัมภาษณ์นำร่องกับกลุ่มเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมแล้ว เพื่อเป็นแนวในการสร้างข้อความ

1.1.2 เปรียบเทียบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่มณี ลีศิริวัฒนกุลพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลจำนวน 275 คน กับแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาจำนวน 45 ข้อ ทดลองเก็บกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวนชุดละ 35 คน เปรียบเทียบค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดได้ดังนี้

ค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน		
แบบวัดของมณี ลีศิริวัฒนกุล ( 45 ข้อ)		แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา ( 45 ข้อ)
กลุ่มตัวอย่าง = พยาบาล 275 คน	กลุ่มตัวอย่าง = นักศึกษา 35 คน	กลุ่มตัวอย่าง = นักศึกษา 35 คน
.79	.85	.83

1.1.3 นำข้อความไปปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน อันได้แก่ รศ.สุภาพรพรณ โคตรจรัส และรศ.ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล ซึ่งท่านมีความเห็นว่าควรลดจำนวนข้อความลง เพื่อให้มีความกระชับมากขึ้น ตลอดจนพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น ได้ข้อความ 30 ข้อ

## 1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity)

1.2.1 นำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 30 ข้อไปทดลองใช้กับ นิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน

1.2.2 นำข้อมูลความเข้มแข็งอดทนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 160 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำด้วยการทดสอบค่าที (t-test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงหรือมีค่า  $t > .1645$  ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 2.723 – 9.417 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกข้อ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) พบว่ามีเพียง 1 ข้อที่มีค่า r ต่ำกว่า Critical value ( $r = .1026$ ) อีก 29 ข้อที่เหลือมีค่า r อยู่ระหว่าง .2252 - .5981 จึงทำการตัดข้อคำถามที่มีค่า r ต่ำกว่า .131 ออก ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 29 ข้อ (ดูภาคผนวก ค.ประกอบ)

## 1.3.2 การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับและขององค์ประกอบแต่ละด้าน ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ = .8805 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง = .8066 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ = .6934 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านความท้าทาย = .7807 (ดูภาคผนวก ค.ประกอบ)

ค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนเปรียบเทียบในงานวิจัยต่างๆ ได้ดังนี้

ค่าความเที่ยง	แบบวัดของ Kobasa	แบบวัดของ มณี ลีสิริวัฒนกุล ( 45 ข้อ)	แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา	
			n = 160 คน (30 ข้อ)	n = 103 คน (29 ข้อ)
ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	.81	.89	.88	.87
ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง	.78	.67	.81	.78
ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์	.84	.55	.69	.66
ความเข้มแข็งอดทนด้านความท้าทาย	.75	.55	.78	.69

**2. แบบวัดสุขภาวะทางจิต**

แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The General Well-being Schedule; GWB) สร้างขึ้นโดย Harold J. Dupuy ในปี 1977 เพื่อให้ประเมินสุขภาวะทางจิตทั้งทางด้านบวกและด้านลบของบุคคลทั่วไป มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีของ Kurt Lewin ที่เชื่อว่าพฤติกรรมทางจิตเป็นองค์รวม มองแยกทีละส่วนไม่ได้ และพัฒนาแบบวัดมาจากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของ Bradburn (1969)

แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่สร้างขึ้นครั้งแรกประกอบด้วยข้อคำถาม 68 ข้อคำถาม พัฒนาต่อมาจนมีจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ และแปลเป็นภาษาไทยโดยสมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุฒวัฒน์ (2532) แบบวัดสุขภาวะทางจิตเป็นมาตราประมาณค่าที่ใช้ประเมินว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล 6 ด้าน คือ ความวิตกกังวล (anxiety) ภาวะซึมเศร้า (depress) ภาวะสุขภาพทั่วไป (general health) ความผาสุก (positive well-being) การควบคุมตนเอง (self-control) ความมีชีวิตชีวา (vitality)



## 2.1 ลักษณะของแบบวัดสุขภาพทางจิต

แบบวัดสุขภาพทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ แบ่งตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านความวิตกกังวล (Anxiety) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 2, 5, 8
2. ด้านภาวะซึมเศร้า (Depress) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 4, 12, 16
3. ด้านสุขภาพทางบวก (Positive well-being) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 1, 6, 11
4. ด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 3, 7, 13
5. ด้านความมีชีวิตชีวา (Vitality) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 9, 14, 15
6. ด้านภาวะสุขภาพทั่วไป (General health) ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 10

ข้อคำถามทางด้านบวกมีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 6, 9, 11, 13 ข้อคำถามทางด้านลบมีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 14

ข้อคำถามที่เป็นมาตรฐานค่าเชิงเส้นตรง มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 15, 16

แบบวัดสุขภาพทางจิต ประกอบด้วยข้อคำถามทางด้านบวกและด้านลบ เป็นการถามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยส่วนที่ 1 ประกอบด้วยข้อความ 14 ข้อ เป็นมาตรฐานประเมินค่า 6 ระดับ (6-rating scale) มีคะแนนตั้งแต่ 0-5 แบ่งเป็นข้อคำถามทางด้านบวก 6 ข้อ ด้านลบ 8 ข้อ มีคะแนนเต็มเท่ากับ 70 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน	
		ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
มากที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด	5	0
มาก	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านมาก	4	1
ปานกลาง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านปานกลาง	3	2
น้อย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านน้อย	2	3
น้อยที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด	1	4
ไม่เคยเลย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านเลย	0	5

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยมาตราประมาณค่าเชิงเส้นตรง (linear analog scale) 2 ข้อคำถาม มีค่าคะแนนตั้งแต่ 0-10 คะแนน โดย 0 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย 10 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก เป็นข้อความทางด้านบวก 2 ข้อ มีคะแนนเต็มเท่ากับ 20 คะแนน

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน
0	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย	0
.	.	.
.	.	.
10	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด	10

เนื่องจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยนำมาพัฒนาและปรับใช้มาจากของ Dupuy (1977) แปลเป็นภาษาไทยโดยสมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532) ซึ่งมีข้อคำถามในส่วนที่เป็นมาตราประเมินค่า 10 ระดับอยู่จำนวน 4 ข้อ คะแนนเต็มในส่วนนี้จึงมีคะแนนในฐาน 40 คะแนน คะแนนเต็มของแบบวัด มีพิสัยระหว่าง 0-110 คะแนน ดังนั้น เพื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ Dupuy (1977) และงานวิจัยอื่นๆ ที่ใช้เกณฑ์การประเมินผลเดียวกัน ผู้วิจัยจึงปรับคะแนนในส่วนของมาตราประเมินค่า 10 ระดับให้เท่ากัน โดยนำคะแนนดิบของข้อคำถามที่เป็นมาตราประเมินค่า 10 ระดับทั้ง 2 ข้อ มาคูณ 2 จึงได้คะแนนในฐานดังกล่าว 40 คะแนน เมื่อปรับคะแนนดังกล่าวแล้ว พิสัยของคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตจึงอยู่ในช่วง 0-110 คะแนนเช่นกัน ซึ่งมีความหมายของคะแนนดังนี้

73 - 110 คะแนน	หมายถึง	มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูง
61 - 72 คะแนน	หมายถึง	มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง
0 - 60 คะแนน	หมายถึง	มีสุขภาวะทางจิตในระดับต่ำ

### 2.3 การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิต (The General Well-being; GWB) ของ Dupuy (1977) ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยสมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตและติดต่อกับสมจิต หนูเจริญกุล เพื่อขออนุญาต นำแบบวัดที่ท่านและทีมงานแปลเป็นภาษาไทย มาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนนักศึกษา ซึ่งก็ได้รับอนุญาต

2. นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปปรับปรุงพัฒนา แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัด

## 2.4 การประเมินคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

### 2.4.1 การหาความตรง (Validity)

#### 1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

1.1.1 สัมภาษณ์นักร้องกับกลุ่มเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมแล้ว เพื่อเป็นแนวในการสร้างข้อคำถาม

1.1.2 เปรียบเทียบคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิตจากหนังสือการวัดสถานะทางสุขภาพ: การสร้างมาตราประมาณค่าและแบบสอบถามของประภาเพ็ญ สุวรรณ (2537) กับแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาไปทดลองเก็บกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 35 คน เปรียบเทียบค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดได้ดังนี้

ค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต		
แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ สมจิต หนูเจริญกุลและคณะ (18 ข้อ)	แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ ที่ผู้วิจัยนำมาหาค่าความเที่ยง (18 ข้อ)	แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา (18 ข้อ)
กลุ่มตัวอย่าง = อาจารย์พยาบาล ในมหาวิทยาลัย 230 คน	กลุ่มตัวอย่าง = นักศึกษา 35 คน	กลุ่มตัวอย่าง = นักศึกษา 35 คน
.91	.84	.84

1.1.3 นำข้อคำถามไปปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน อันได้แก่ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และรศ.ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น แบบวัดมีข้อคำถาม 18 ข้อ

#### 1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity)

1.2.1 นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 18 ข้อไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน

1.2.2 นำข้อมูลคะแนนสุขภาวะทางจิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 160 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำด้วยการทดสอบค่าที (t-test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงหรือมีค่า  $t > .1645$  ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ค่า  $t$  มีค่าอยู่ระหว่าง  $-2.968 - 11.101$  ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ 2 ข้อ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) พบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า  $r$  สูง

กว่าค่า critical value โดยมีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง  $-.6329 - .6478$  จึงตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ค่าที่ออก 2 ข้อ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ

#### 2.4.2 การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดสุขภาพทางจิตมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดสุขภาพทางจิตทั้งฉบับ ได้ค่าความเที่ยง = .61

ค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) ของแบบวัดสุขภาพทางจิตเปรียบเทียบกับงานวิจัยต่างๆ ได้ดังนี้

แบบวัดของ Dupuy (18 ข้อ) (ทดสอบซ้ำภายใน 1 เดือน)	แบบวัดของ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (18 ข้อ)	แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา	
		n = 160 คน (18 ข้อ)	n=103 คน (16 ข้อ)
.68-.84	.91	.61	.87

**การวิจัยส่วนที่ 2** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นจากการสัมภาษณ์นำร่อง เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์ โดยตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จริง มีดังนี้

1. ขอให้น้องช่วยเล่าความรู้สึกจากการไปปฏิบัติธรรมในครั้งนี้
2. น้องได้อะไรจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้บ้าง
3. หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นกับน้องบ้าง ถ้ามีความเปลี่ยนแปลง น้องคิดว่ามาจากอะไร
4. น้องได้นำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันไหม อย่างไร

## โปรแกรมการฝึกปฏิบัติธรรม

หลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ใช้หลักสูตรปฏิฐาน 4 มีรายละเอียดดังนี้

**สติปฏิฐาน** หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) สติปฏิฐานประกอบด้วย (พระธรรมปิฎก, 2541; พรรณราย รัตนไพฑูรย์, 2544: วรินทิพย์ หมี่แสน, 2543; ดังตฤณ, 2546)

1. **กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน** (กาย = ทุกเนื้อเยื่อ ทุกเส้นใยจากผมถึงปลายเท้า) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เช่น อาจถามตัวเองว่ากำลังขยับอวัยวะส่วนใดของร่างกาย เช่น กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวมองเหยียดมือ กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ตื่น หลับ หายใจเข้า หายใจออก เป็นต้น วิธีปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ **อานาปานสติ** การกำหนดลมหายใจ **อิริยาบถ** กำหนดรู้ทันอิริยาบถ **สัมปชัญญะ** สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง **ปฏิคุณนสิกการ** พิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย **ธาตุมนสิกการ** พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง **นวสีวธิกา** พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ ให้เห็นธรรมชาติของร่างกาย

2. **เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน** (เวทนา = ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

3. **จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน** (จิต = สภาวะอันเป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางของจิต) การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือการรู้ชัดตามจิตของตนที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมอง ผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ

4. **ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน** (ธรรม = สภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน) การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ธรรมในที่นี้ได้แก่ นิรวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

นอกจากนี้ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยยังเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสถานที่และบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่ามีความเป็น “สัปปายะ” ดังจะอธิบายต่อไปนี้

**สัปปายะ** (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) หมายถึง สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสมกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะช่วยเกื้อกูลต่อการบำเพ็ญและประดับประดาของรักษาสมาธิ มี 7 อย่าง ได้แก่

1. **อาวาส** หมายถึง ที่อยู่อาศัย สถานที่ที่สงบเงียบ ซึ่งจะน้อมนำให้จิตเอนเอียงไปในทางวิเวก (คือ ห่างจากสิ่งรบกวน)

2. **โคจร** หมายถึง ที่บิณฑบาต แหล่งอาหาร หรือเส้นทางหาอาหาร หากสะดวกก็นับเป็นสัปปายะ

3. **ภัสสะ** หมายถึง เรื่องพูดคุยที่ส่งเสริมการปฏิบัติ คือ “หัวข้อ” และเนื้อหาของการสนทนาอันเหนี่ยวนำให้ใฝ่สงบ เกิดแรงบันดาลใจในการทำสมาธิเพียร

4. **บุคคล** หมายถึง ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง ดังตถุณ (2546) เสนอว่า หากอยู่ใกล้คนที่มีนิสัยทางความคิด ทางคำพูดและกิริยาท่าทางอันไม่เป็นมงคล ก็โน้มเอียงให้จิตเราแกว่งไปแกว่งมาเหมือนเข็มขัดเอาส่วนเสียของเขามาไว้ในตัว การมีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ใฝ่สงบจึงเป็นเรื่องน่าแสวงหา แม้รู้สึกถึงกระแสสงบเยือกเย็นของผู้นำเลื่อมใสบางราย ใจเราก็สงบได้ เมื่อซึมซาบความสงบจากใครก็ควรเรียนรู้ที่จะทำตนเองให้เป็นแหล่งความสงบแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย

5. **โภชนะ** หมายถึง อาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติและปริมาณเพียงพอที่จะทำให้เกิดกำลังวังชา ไม่มีปัญหาอ่อนเพลียพลีแรงเมื่อถึงเวลาปฏิบัติ หากกินแล้วเอนเอียงไปทางง่วงเหงาหาวนอนหรืออึดอัดเกินกว่าจะมีใจปฏิบัติ แบบนั้นคือกินเกิน แต่ถ้ากินแล้วหิวโซ ขาดเรี่ยวแรงหยุดตัวตั้งสมาธิหรือก้าวทำเดินจงกรม แบบนั้นคือกินพร่อง

6. **อุตุ** หมายถึง สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ ระดับความร้อนเย็นที่พอดีแก่การเสริมให้รู้สึกอยากปฏิบัติ

7. **อิริยาบถ** หมายถึง กิริยาท่าทีของเราเองซึ่งเป็นผลสะท้อนการแสดงออกของจิต

**ระเบียบการปฏิบัติตนในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย**

1. สามารถอยู่ปฏิบัติได้ตลอด 7 คืน 8 วัน
2. ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของวิทยากร
3. ติดป้ายชื่อที่อกเสื้อด้านซ้ายตลอดเวลา เมื่อออกจากห้องพัก
4. งดใช้เครื่องมือสื่อสาร และเครื่องใช้ เครื่องเล่นไฟฟ้า ทุกชนิด
5. ไม่แต่งหน้า ทาปาก หรือใช้น้ำหอม เครื่องสำอาง
6. ไม่พูดคุยกับผู้อื่น ยกเว้นวิทยากร ไม่ติดต่อกับผู้ใดตลอดโครงการ

7. งดสูบบุหรี่ สิ่งเสพติดทุกชนิด
8. ไม่อ่าน เขียนหนังสือ ไม่ฟังวิทยุ เทป
9. ไม่นำบุคคลอื่นเข้าไปในที่พัก และห้ามมิให้พบญาติโดยมิได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากวิทยากร
10. ไม่ออกนอกอาคารและสถานที่ที่กำหนด และห้ามกลับก่อนวันปิดการอบรม
11. รักษาความสะอาดสถานที่ ช่วยประหยัดไฟฟ้า น้ำประปา
12. สำนวรมกาย วาจา ใจ ไม่กระทำการใดๆ ซึ่งเป็นการรบกวนสมาชิกผู้อื่น ทั้งในเวลาปฏิบัติและเวลาพักผ่อน
13. หากมีความไม่เข้าใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ โปรดปรึกษาวิทยากรเท่านั้น
14. หากไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบโครงการได้ ทางสมาคมอาจแจ้งผู้ปกครองหรือครูไปรับกลับได้

#### กำหนดการโครงการ

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
<b>วันเปิดการอบรม (วันแรก)</b>	
08.00 น. ลงทะเบียน รับชุดขาว เข้าที่พัก	<p>กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม ความมุ่งหวังว่าจะได้รับ เปลี่ยนชุดเป็นชุดขาวล้วน โดยผู้ขายสวมเสื้อและกางเกงสีขาวล้วน ผู้หญิงสวมเสื้อขาว หมวกและผ้าถุงสีขาว เมื่อแต่งตัวเสร็จแล้วให้เข้าไปในห้องกรรมฐาน คูณทานเกี่ยวกับประวัติของพระพุทธเจ้าระหว่างรอผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่น</p> <p><i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่แต่งกายด้วยชุดขาวตามที่ทางสมาคมจัดไว้ให้ หากผู้ปฏิบัติธรรมคนใดไม่ได้แต่งกายด้วยชุดขาวล้วนสามารถซื้อชุดได้ที่ร้านขายของภายในยุวพุทธฯ ส่วนสบและผ้าถุงทางยุวพุทธฯ ได้จัดเตรียมไว้ให้แล้วโดยมีเจ้าหน้าที่และพี่เลี้ยงคอยอำนวยความสะดวก</p> <p>จากนั้นมีการฉายสไลด์สมาคม แนะนำอาคารและสถานที่และผู้ปฏิบัติธรรมสามารถอยู่ ณ บริเวณใดในช่วงเวลาไหนได้บ้าง</p>
10.00 น. ปฐมนิเทศ	<p>ปฐมนิเทศ เป็นการแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้างระหว่างอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม เช่น ห้ามมิให้มีการคุยกัน ห้ามติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกโดยให้ฝากโทรศัพท์ไว้กับทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย และมารับคืนในวันสุดท้าย ให้แต่งกายด้วยชุดขาวหรืออนุโลมให้ใส่สีดำได้</p>

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
	จากนั้น วิทยากรสอนการกำหนดอิริยาบถว่าจะต้องกำหนดอย่างไร สอนการกราบพระ กราบพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว กราบคุณแม่สิริ กรินชัย
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารกลางวันตามปกติ ยังไม่มีสอนการกำหนดอิริยาบถระหว่างรับประทานอาหาร <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมรับประทานอาหารด้วยความสงบและเรียบง่าย
12.30 น. พิธีเปิด สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล และสมาทานกรรมฐาน ประธานวิทยากร เปิดการอบรม	พระอาจารย์นำสวดมนต์ สมาทานศีล และสมาทานกรรมฐานแล้ว ประธานวิทยากรกล่าวเปิดการอบรม
14.00 น. ฝึกปฏิบัติ	วิทยากรสอนเรื่องการกำหนดอิริยาบถในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ว่าจะต้องกำหนดอิริยาบถอย่างไรบ้าง โดยการเดินจงกรมแล้วตอดด้วยนั่งสมาธิในแต่ละครั้ง เรียกว่า 1 บัลลังก์
15.30 น. สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ มีการจัดลำดับในการอาบน้ำ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมอาบน้ำในห้องน้ำที่อยู่ใกล้กับห้องนอนของตน และจัดการอาบน้ำเป็นรอบ หากวันนี้ได้อาบน้ำในรอบแรก วันถัดไปก็จะได้อาบน้ำในรอบหลัง สลับกันไปเช่นนี้ <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่อยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่ค่อยมีการพูดคุยกัน
16.30 น. ฝึกปฏิบัติ	วิทยากรสอนตบมือ 4 จังหวะจนถึง 10 จังหวะ โดยเริ่มสอนจากการตบมือ 4, 6, 8 จนถึง 10 จังหวะ <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนได้
17.15 น. รับประทานอาหารเย็น	วิทยากรเริ่มสอนให้กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร แต่ยังไม่สอนการกำหนดอิริยาบถขณะรับประทานผลไม้
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	หลังจากไหว้พระแล้ว วิทยากร 4 คนซึ่งมีอายุไม่ต่างจากผู้ปฏิบัติธรรมมากนักมาพูดเรื่องวัยรุ่นกับการปฏิบัติธรรม ลักษณะของการพูดคุยเป็นเหมือนการสัมภาษณ์เพื่อให้เห็นประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของวิทยากรแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไร ผ่านความอึดอึดนั้นมาได้อย่างไร และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไร ในตอนท้ายเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมซักถามข้อสงสัยต่างๆ
19.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ



กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
21.00 น. พักผ่อน	วิทยากรสอนการกำหนดอิริยาบถในการนอนโดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทดลองปฏิบัติจริง จากนั้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดอิริยาบถนอนไปใช้ด้วย นอกจากนี้ ก่อนนอนผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดื่มนมกล่อมที่หน้าห้องกรรมฐานได้
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 2 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดอิริยาบถตามที่วิทยากรได้สอนไว้เมื่อคืนนี้ และล้างหน้าแปรงฟัน โดยก่อนเข้าห้องกรรมฐาน (ห้องที่ฝึกปฏิบัติธรรม ทั้งฟังธรรมบรรยาย เดินจงกรม นั่งสมาธิและสออบอารมณ์) สามารถดื่มนมกล่อมที่หน้าห้องกรรมฐานได้
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและต่อด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จากเทป เรื่อง “รู้ทันภัย” ประมาณ 15 นาที
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ชมวีดีทัศน์เรื่อง “ชีวิตงาม” ซึ่งเป็นการพูดถึงธรรมะ 3 เรื่องใช้เวลา 15 นาที ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก เริ่มฝึกเดินจงกรมในระยาะที่ 2
10.30 น. ฟังธรรมบรรยาย	ฟังธรรมบรรยายเรื่อง “ปัจจุบันขณะมีความสำคัญยิ่ง”
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
12.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
14.00 น. ไขข้อข้องใจ	มีการแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มละประมาณ 10-15 คนต่อวิทยากร 1 ท่าน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมหรือในเรื่องอื่นๆ การไขข้อข้องใจในครั้งนี้ วิทยากรจะถามว่าผู้ปฏิบัติธรรมมาปฏิบัติธรรมครั้งแรกหรือไม่ ถามถึงความเป็นอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม เช่น กินอิมนอนหลับหรือไม่ อย่างไร
15.00 น. ดื่มน้ำปานะ	เริ่มดื่มน้ำปานะ วิทยากรสอนการกำหนดอิริยาบถในขณะดื่มน้ำปานะ
15.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
16.30 น. พัก สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ โดยมีการจัดลำดับในการอาบน้ำตามห้องนอนเช่นเดียวกับวันแรก
17.15 น. รับประทานอาหารเย็น	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมบรรยายในเรื่องอาชีวะภูมิธรรมาภิบาล ซึ่งเป็นศีลที่เกี่ยวกับอาชีพ โดยเพิ่มจากศีล 5 ในเรื่องของการพูดเช่น ไม่พูดหยาบ พูดล้อเสียด เป็นต้น และการประกอบอาชีพโดยสุจริตเช่น ไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า เป็นต้น อาชีวะภูมิธรรมาภิบาลนี้เป็นศีลที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องรักษาดลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติธรรมในยุวพุทธฯ และจะอาราธนาศีลนี้ทุกวัน
19.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
21.00 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดอิริยาบถนอนไปใช้ด้วย
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 3 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดอิริยาบถตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและต่อด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จากเทป เรื่อง “เมื่อมารให้โอกาส” ประมาณ 15 นาที
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตงาม” ซึ่งเป็นการพูดถึงธรรมะ 3 เรื่องใช้เวลา 15 นาที จากนั้นฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก เริ่มฝึกเดินจงกรมในระยะที่ 3
10.30 น. ฟังธรรมบรรยาย	ฟังธรรมบรรยายเรื่อง “สติภาวนาเพื่ออะไร”
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ เริ่มมีการแผ่เมตตาให้กับผู้ที่ทำอาหารให้รับประทาน
12.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
13.30 น. อิริยาบถ	วิทยากรสอนการตบมือ 14 จังหวะ
15.00 น. ดื่มน้ำปานะ	ดื่มน้ำปานะ โดยกำหนดอิริยาบถในขณะดื่มน้ำปานะไปด้วย
15.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
16.30 น. พัก สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ
17.15 น. รับประทานอาหารเย็น	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ และอาราธนาศีล แล้วฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
19.30 น. ฟังธรรม	ฟังธรรมบรรยายเรื่อง “นิรวณีย์”
21.00 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดอิริยาบถนอนไปใช้ด้วย

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 4 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดศิริยาบถตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและตอดด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จาก เทป เรื่อง “เรื่องของใจ” ประมาณ 15 นาที
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตงาม” 15 นาที ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก เริ่มเดินจงกรมในระยะที่ 4
10.30 น. ฟังธรรมบรรยาย	ฟังธรรมบรรยายจากวิทยากรเรื่อง “พระพุทธเจ้าสอนอะไร” และ “สติปัญญาฐาน 4”
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
12.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฟังนิทานธรรมบท ซึ่งเป็นนิทานเกี่ยวกับธรรมะในสมัยพุทธกาล จากนั้นฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
14.30 น. ตีมน้ำปานะ	ตีดน้ำปานะ โดยกำหนดศิริยาบถขณะตีมไปด้วย
15.00 น. ไขข้อข้องใจ	ผู้ปฏิบัติธรรมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมหรือในเรื่องอื่นๆ กับวิทยากรตามกลุ่มที่จัดไว้
16.30 น. พัก สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ
17.15 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ และให้แผ่เมตตาให้กับคนป่วยโดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปเขียนชื่อไว้เพื่อให้ทุกคนร่วมกันแผ่เมตตาให้ในวันถัดไป สำหรับวันนี้ รายชื่อคนป่วยที่จะแผ่เมตตาให้ วิทยากรเป็นผู้ลงชื่อไว้ก่อน จากนั้นฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
20.00 น. ฟังธรรม	ฟังธรรมบรรยายจากวีดิทัศน์เรื่อง “กฎแห่งกรรม” โดย อาจารย์พันเอก พิเศษทองคำ ศรีโยธิน
21.30 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดศิริยาบถนอนไปใช้ด้วย
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 5 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดศิริยาบถตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและตอดด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จาก เทป เรื่อง “ทางสวรรค์” ประมาณ 15 นาที

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศรียาธไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตงาม” 15 นาที ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีวิทยากรนำการฝึก ฝึกเดินจงกรมในระยะที่ 5-6
10.30 น. ฟังธรรมบรรยาย	ฟังธรรมบรรยายเรื่อง “ภพภูมิ” ข้อสังเกต มีการคัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมชาย 1 คน เพื่อสาธิตร่วมกับวิทยากร ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานกับธรรมบรรยาย
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศรียาธไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
12.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีวิทยากรนำการฝึก
15.00 น. ดื่มน้ำปานะ	ดื่มน้ำปานะ โดยกำหนดศรียาธขณะดื่มน้ำปานะ
15.00 น. ไขข้อข้องใจรวม	พระอาจารย์มาไขข้อข้องใจรวมโดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเขียนคำถามคนละ 1 ข้อ จากนั้นวิทยากรและพี่เลี้ยงจะคัดเลือกคำถามเพื่อให้พระอาจารย์ตอบผู้ปฏิบัติธรรม
16.30 น. พัก สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ
17.15 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศรียาธไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
19.30 น. ฟังธรรม	พันเอกพิเชษฐทองคำ ศรีโยธินมาเยี่ยมผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อท่านกลับไปแล้วชมวีดิทัศน์เรื่อง “พระในบ้าน” ซึ่งเป็นการบรรยายเกี่ยวกับพระคุณของพ่อแม่ของท่านต่อ ข้อสังเกต ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เกิดความซาบซึ้งในธรรมบรรยายต่างพากันร้องไห้ทั้งชายและหญิง
21.00 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดศรียาธนอนไปใช้ด้วย
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 6 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดศรียาธตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและต่อด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จากเทพ เรื่อง “ทุกคนก็มีดี” ประมาณ 15 นาที
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับกำหนดศรียาธไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.00 น. ประวัติคุณแม่สิริ	ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตงาม” 15 นาที ฟังประวัติของคุณแม่สิริ กรินชัยจากอาจารย์วิทยากรโดยมีวีดิทัศน์ประกอบ

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
09.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก 2 บัลลังก์ติดต่อกัน
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
12.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
15.00 น. ตีมน้ำปานะ	ตีมน้ำปานะ โดยกำหนดอิริยาบถในขณะตีมน้ำปานะไปด้วย
15.30 น. ไขข้อข้องใจ	ผู้ปฏิบัติธรรมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมหรือในเรื่องอื่นๆ กับวิทยากร
16.30 น. พัก สรีระกิจ	วิทยากรให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปอาบน้ำ
17.15 น. รับประทานอาหารเย็น	รับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
18.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมบรรยายในเรื่อง “บุญกิริยาวัตถุ 10”
19.30 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
21.00 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยให้นำการกำหนดอิริยาบถนอนไปใช้ด้วย
<b>ระหว่างการอบรม (วันที่ 7 ของการปฏิบัติ)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดอิริยาบถตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ก่อนฝึกปฏิบัติ อาจารย์วิทยากรนำตบมือตามจังหวะที่ได้สอนไปแล้ว ออกกำลังกาย จากนั้นจึงเดินจงกรมและต่อด้วยนั่งสมาธิ
06.30 น. ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ จากนั้นฟังธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จากเทพ เรื่อง “ทางสันติสุข” ประมาณ 15 นาที
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
08.30 น. ฟังธรรมบรรยาย	ฟังธรรมบรรยายเรื่อง “อานิสงส์ของการทอดผ้าป่า” และนัดแนะกับผู้ปฏิบัติธรรมว่าจะมีการทำบุญด้วยการทอดผ้าป่าโดยจะมีพระอาจารย์มารับผ้าป่า
09.15 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึก
11.15 น. ทำบุญ	ผู้ปฏิบัติธรรมรับเงินที่ฝากไว้กับยุวพุทธฯ บางส่วนเพื่อมาทำบุญทอดผ้าป่า
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
12.30 น. ทอดผ้าป่า	พระอาจารย์มารับผ้าป่า
13.15 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยมีวิทยากรนำการฝึกติดต่อกัน 2 บัลลังก์
15.00 น. ตีมน้ำปานะ	ตีมน้ำปานะ โดยกำหนดอิริยาบถในขณะตีมน้ำปานะไปด้วย

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
15.30 น. การ นำ ไป ใช้ ใน ชีวิตประจำวัน	แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามกลุ่มไขข้อข้องใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรึกษากันว่าจะนำการกำหนดอิริยาบถไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไร โดยวิทยากรจะมีหัวข้อของการกำหนดอิริยาบถมาให้ เช่น ชักผ้า ผู้ปฏิบัติธรรมในกลุ่มจะต้องช่วยกันคิดว่าการชักผ้ามีขั้นตอนอะไรบ้างและจะต้องกำหนดอิริยาบถอะไรบ้าง จากนั้นส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกไปแสดงละครให้วิทยากรและผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกลุ่มอื่นๆ ชม วิทยากรจะชี้แนะเกี่ยวกับการกำหนดอิริยาบถเพิ่มเติม <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เริ่มคุยต่อเนื่องหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ทั้งชายและหญิง
18.00 น. รับประทานอาหารเย็น	ก่อนรับประทานอาหารเย็น ทางยุวพุทธฯ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำแบบประเมินผล จากนั้นรับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยมีวิทยากรนำ
18.30 น. ฝึกซ้อมพิธีมอบบัตรเกียรติคุณ	เจ้าหน้าที่ของทางยุวพุทธฯ ชักซ้อมเพื่อเตรียมผู้ปฏิบัติธรรมรับบัตรเกียรติคุณ ซึ่งก็คือประกาศนียบัตรที่แจ้งให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) แล้ว โดยพิธีจะจัดขึ้นในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม
19.30 น. ไหว้พระสวดมนต์	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ และอาราธนาศีล
19.45 น. แนะนำกิจกรรมสมาคม	วิทยากรบรรยายพร้อมฉายวีดิทัศน์แนะนำกิจกรรมสมาคม
20.15 น. ผู้แทนเยาวชนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติ	ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยินดีและเต็มใจออกมากล่าวความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของตน
21.00 น. พักผ่อน	ผู้ปฏิบัติธรรมแยกย้ายกันไปพักผ่อนโดยนำการกำหนดอิริยาบถนอนไปใช้ด้วย
<b>วันปิดการอบรม (วันสุดท้าย)</b>	
04.30 น. ตื่นนอน สรีระกิจ	ตื่นนอนด้วยการกำหนดอิริยาบถตามที่วิทยากรสอน และล้างหน้าแปรงฟัน
05.00 น. ฝึกปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีวิทยากรนำการฝึก
06.00 น. ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา บังสุกุล ขอโหสิกรรม	อาจารย์วิทยากรนำสวดมนต์ แผ่เมตตา บังสุกุล และขอโหสิกรรมต่อวิทยากรและพี่เลี้ยง
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารพร้อมกับกำหนดอิริยาบถไปด้วย โดยผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดอิริยาบถเอง ไม่มีวิทยากรนำ
08.30 น. พิธีรับบัตรเกียรติคุณ	ผู้ปฏิบัติธรรมรับบัตรเกียรติคุณตามที่ได้ชักซ้อมไว้

กิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
09.30 น. กิจกรรมพิเศษ	กิจกรรมพิเศษ เป็นการแสดงวีดิทัศน์ เพื่อจบการอบรมหลักสูตรเนกซ์มมบารมี (ทั่วไป) เน้นหาเป็นการเน้นย้ำถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และเพิ่มข้อคิดจากการปฏิบัติธรรม รวมทั้งกล่าวถึงหลักสูตรของโครงการอื่นๆ ที่ทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยจัด อีกทั้งยังมีภาพการปฏิบัติธรรมตลอด 8 วันของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการนี้ด้วย
10.30 น. กิจกรร ม สัม พันธ์ เนกซ์มมบารมี	กิจกรรมสัมพันธ์เนกซ์มมบารมี เป็นกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองของผู้ปฏิบัติธรรม โดยจะเชิญผู้ปกครองของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนมาร่วมงาน และให้ผู้ปฏิบัติธรรมนำพวงมาลัยที่ทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยจัดให้ไปกราบและมอบให้กับผู้ปกครอง พร้อมกับกล่าวความรู้สึกต่อผู้ปกครองของตน กรณีที่ผู้ปกครองไม่สามารถมาร่วมงานได้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกราบและกล่าวความรู้สึกกับอาจารย์วิทยากรได้ หรือนำพวงมาลัยกลับไปกราบผู้ปกครองของตนที่บ้านก็ได้ <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่กราบทั้งอาจารย์วิทยากรและผู้ปกครองของตน บางรายร้องไห้ทั้งผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ปกครอง ด้วยบรรยากาศแห่งความซาบซึ้งใจ
12.00 น. รับ ประทานอาหารกลางวัน	ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ปกครองร่วมรับประทานอาหารกลางวันทางยุวพุทธิกสมาคมจัดไว้ให้ หรือจะไม่รับประทานอาหารกลางวัน บางรายก็เดินทางกลับบ้านเลย <i>ข้อสังเกต</i> ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ปกครองบางรายรับประทานอาหารกลางวัน บางรายก็เดินทางกลับบ้านเลย
13.00 น. เดินทางกลับบ้าน	มีการจำหน่ายเสื้อและกางเกงของโครงการ นอกจากนี้ยังมีหนังสือและเทพธรรมะขายในร้านขายของ หากผู้ใดประสงค์จะซื้อ สามารถซื้อก่อนกลับบ้านได้

หมายเหตุ การนำฝึกปฏิบัติธรรม ทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ การรับประทานอาหาร วิทยากรจะนำการฝึกตลอด และให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ

จากกำหนดการโครงการ ผู้วิจัยขออธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม ดังนี้

1. การเดินจงกรม คือ การมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งในหลักสูตรเนกซ์มมบารมี (ทั่วไป) ได้สอนวิธีการเดินจงกรมทั้งหมด 6 ระยะเวลาด้วยกัน (สิริ กรินชัย, 2547) มีรายละเอียดดังนี้

ยื่นตัวตรง มือ 2 ข้างแนบลำตัว ปล่อยตามสบาย ไบหน้าและลำคอตั้งตรง ตาทอดลงพื้น ห่างจากเท้าประมาณ 3-4 เมตร ไม่ก้มมองเท้าตัวเอง และไม่มองระดับสูงไกลออกไป กำหนด “ยกหนอ” (ยกมือซ้ายขึ้น นิ้วเหยียดตรง แขนขนานกับพื้น) “มาหนอ” (เลื่อนมือและแขนซ้ายเข้ามาเฉียดกับลำตัวประมาณ 45 องศา) “ถึงหนอ” (ยกมือซ้ายมาวางไว้ที่หน้าท้องเหนือสะดือ) “ยกหนอ” (ยกมือขวาขึ้น นิ้วเหยียดตรง แขนขนานกับพื้น) “มาหนอ” (เลื่อนมือและแขนขวาเข้ามาเฉียดกับลำตัว) “วางหนอ” (ยกมือขวามาวางทับมือซ้าย)

กำหนด “ยื่นหนอ” 3 ครั้ง “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง ขณะกำหนดให้มีสติตามคำที่กำหนด ตลอดเวลา ในวันแรกวิทยากรจะสอนท่าเดินท่าที่ 1 เท่านั้น วันที่ 2 สอนท่าเดินท่าที่ 2, 3 และ 4 วันที่ 4 สอนท่าเดินท่าที่ 5 และ 6 ช่วงแรกวิทยากรจะให้กำหนดออกเสียง แต่เมื่อกำหนดไปสักระยะแล้ว บางครั้งวิทยากรจะให้กำหนดเองในใจ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ท่าเดินท่าที่ 1 “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ”** กำหนด “ขวา” พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้น ซ้าย่าง ปลายเท้ายังคงแตะพื้น กำหนด “ย่าง” พร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นซ้ายๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้า หยุดนิดหนึ่ง กำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับจรดปลายเท้าขวาลงก่อน ตามด้วยส้นเท้าขวาลงแนบพื้น เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

เมื่อเดินไปได้ 3-4 เมตร (ในที่นี้คือสุดห้อง เนื่องจากมีจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก) ก้าวสุดท้าย (สมมติว่าเป็นเท้าซ้าย) ให้กำหนด “ซ้ายหยุดหนอ” โดยทำท่าเหมือนเดิมทุกประการ เพียงแต่ขาซ้ายขยับมาวางเฉียดกับขาขวาเมื่อกำหนด “หยุด” และเท้าวางราบกับพื้นชิดกับเท้าขวา เมื่อกำหนด “หนอ” กำหนด “ยื่นหนอ” 3 ครั้ง “อยากกลับหนอ” 3 ครั้ง ค่อยๆ หมุนตัวกลับทีละ 45 องศา โดยกำหนด “กลับ” พร้อมกับยกปลายเท้าขวาขึ้น ส้นเท้ายังคงอยู่กับพื้น ขยับเท้าและตัวไปทางขวาประมาณ 45 องศา กำหนด “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าแนบกับพื้น กำหนด “กลับ” พร้อมกับยกปลายเท้าซ้ายขึ้นทั้งเท้า เคลื่อนเท้าซ้ายไปเฉียดกับเท้าขวาให้สูงเลยตาตุ่มขวาเล็กน้อย แต่เท้ายังไม่ถูกพื้น กำหนด “หนอ” พร้อมกับวางเท้าซ้ายแนบกับพื้น โดยเอาปลายเท้าลงก่อน นับ 1 พร้อมกับออกเสียง “1” ทำเช่นนี้จนมาอยู่ในท่ากลับหลังหัน คือ กำหนดจนถึง “4” (เท่ากับกลับตัว 180 องศาจากการยืนในท่าเดิม) กำหนด “ยื่นหนอ” 3 ครั้ง “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง แล้วเดินต่อตามท่าที่ต้องการ

**ท่าเดินท่าที่ 2 “ยกหนอ เหยียบหนอ”** กำหนด “ยก” พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นซ้ายๆ ปลายเท้ายังคงแตะพื้น กำหนด “หนอ” พร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นซ้ายๆ เหนือพื้นประมาณ 3 นิ้ว ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้า จรดปลายเท้าขวาลงก่อน ตามด้วยส้นเท้าขวาลงแนบพื้น เมื่อเท้าแนบพื้นกำหนด “หนอ” เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา



ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง “ยกหนอ หยุดหนอ” กำหนดเหมือนเดินปกติทุกอย่างเพียงแต่ เมื่อ กำหนด “หยุด” ให้จรดปลายเท้าขึ้นลงแนบกับพื้น ให้เท้าขึ้นเคียงอยู่กับเท้าอีกข้าง หยุดชนิดหนึ่ง วางเท้าลงขนานกันพร้อมกับกำหนด “หนอ”

**ท่าเดินท่าที่ 3 “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”** กำหนด “ยก” พร้อมกับยกส้นเท้าขวา ขึ้นช้าๆ ปลายเท้ายังคงแตะพื้น กำหนด “หนอ” พร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ เนื้อพื้นประมาณ 3 นิ้ว ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น กำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้าพอสมควรแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” (กรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า) กำหนด “เขยิบ” พร้อมกับจรดปลายเท้าขวา ลงตามด้วยส้นเท้าขวา ลงแนบพื้น หยุดชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” (กรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้กำหนด “หยุด” แทนคำว่า “เขยิบ”) เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทางกำหนด “ยกหนอ ย่างหนอ หยุดหนอ”)

**ท่าเดินท่าที่ 4 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”** กำหนด “ยกส้น” พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นช้าๆ ปลายเท้ายังคงแตะพื้น ค้างไว้ชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” จากนั้น กำหนด “ยก” พร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ เนื้อพื้นประมาณ 4 นิ้ว (เหนือตาตุ่ม) ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น ค้างไว้ชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” ต่อมา กำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้าพอสมควรแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” (กรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า) กำหนด “เขยิบ” พร้อมกับจรดปลายเท้าขวา ลงตามด้วยส้นเท้าขวา ลงแนบพื้น หยุดชนิดหนึ่ง กำหนด “หนอ” (กรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้กำหนด “หยุด” แทนคำว่า “เขยิบ”) เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทางกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ หยุดหนอ”)

**ท่าเดินท่าที่ 5 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ฎกหนอ”** ในการกำหนดยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ทำเช่นเดียวกันกับการเดินท่าที่ 4 จากนั้น กำหนด “ลง” พร้อมกับลดเท้าขวา ลงพร้อมกันทั้งเท้าประมาณ 2 นิ้ว ค้างไว้ชนิดหนึ่ง แล้วกำหนด “หนอ” ต่อมา กำหนด “ฎก” พร้อมกับจรดปลายเท้าขวา ลงตามด้วยส้นเท้าลงวางแนบพื้น หยุดชนิดหนึ่ง แล้วกำหนด “หนอ” เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทางกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ฎกหนอ”)

**ท่าเดินท่าที่ 6 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ฎกหนอ กตหนอ”** ในการกำหนดยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ทำเช่นเดียวกันกับการเดินท่าที่ 5 จากนั้น กำหนด “ฎก” พร้อมกับจรดเฉพาะปลายเท้าลงฎกพื้น ค้างไว้ชนิดหนึ่ง แล้วกำหนด “หนอ” ต่อมา กำหนด “กต” พร้อมกับกตส้นเท้าขวา ลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วกำหนด “หนอ” เมื่อจะกำหนดเท้าซ้ายให้

ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทางกำหนด “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ”)

2. **การทำสมาธิ** คือ การมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของท้อง (พอง ยุบ) โดยเมื่อท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

3. **การกำหนดอิริยาบถ** คือ การรู้เท่าทันปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงของร่างกายและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านอายตนะทั้ง 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พร้อมกับกำหนดให้ทันกับความเป็นจริงนั้นๆ เช่น เดินก็รู้ว่าเดิน และเมื่อเท้าซ้ายเดิน กำหนด “ซ้าย” เมื่อเท้าขวาเดิน กำหนด “ขวา” เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนด “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจก็กำหนด “ดีใจหนอ” เป็นต้น

ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมนำการกำหนดอิริยาบถมาใช้ในทุกๆ สถานการณ์ เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ รับประทานอาหาร การเดิน นั่ง นอน การหยิบจับสิ่งของ ตลอดจนการอาบน้ำ และเข้าห้องน้ำ

นอกจากนี้ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ยังมีการสอบตบมือ ตั้งแต่ 4, 6, 8, 10, 12 จนถึง 14 จังหวะ เพื่อช่วยให้มีสติมากขึ้นด้วยการให้สติทันกับการเคลื่อนไหวของมือ โดยมาก อาจารย์วิทยากรจะเป็นผู้นำการตบมือในช่วงเข้าก่อนเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หรือยามที่เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีอาการง่วงเหงาหาวนอน และมอบหมายให้ผู้ปฏิบัติธรรมนำไปปฏิบัติเอง ยามว่างจากกิจกรรมของทางยุวพุทธฯ หรือว่างจากภารกิจส่วนตัวอื่นๆ ด้วย

การปฏิบัติทั้ง 3 ส่วน อันได้แก่ การเดินจงกรม การทำสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถ จะเน้นที่ปัจจุบันและเน้นความต่อเนื่องเป็นสำคัญ (จำเนียร ช่วงโชติ, 2541 อ้างถึงใน วรวิฑิตย์ หมี่แสน, 2543)

#### 4. การฟังธรรมบรรยาย แบ่งเป็น 2 ช่วง

4.1 การฟังธรรมบรรยายของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย เป็นการฟังเทปการอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับธรรมะโดยคุณแม่ดร. สิริ กรินชัย ในช่วงเข้าก่อนรับประทานอาหารเป็นเวลา 15 นาที

4.2 การฟังธรรมบรรยายของวิทยากร เป็นการฟังการอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับธรรมะ จากวิทยากรผู้มีความชำนาญในการถ่ายทอดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ จัดการฟังธรรมบรรยายตามกำหนดการของโครงการ และเปิดโอกาสให้ซักถามได้ในช่วงท้าย ยกเว้น ธรรมบรรยายเรื่อง “พระในบ้าน” ของพันเอกพิเศษทองคำ ศรีโยธิน ที่เป็นวีดิทัศน์การบรรยายเกี่ยวกับความรักของพ่อและแม่เท่านั้น ที่ไม่มีช่วงให้ซักถาม

5. **การไขข้อข้องใจหรือการสอบถาม** เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกับวิทยากรตามช่วงเวลาที่กำหนดตามตาราง โดยจัดเป็นกลุ่มๆ แต่ละกลุ่มมีผู้ปฏิบัติธรรมประมาณ 10-15 คน ต่อวิทยากร 1 ท่าน

นอกจากนี้ หากผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อสงสัยหรือมีเหตุไม่สะดวกสบายทางร่างกายหรือจิตใจ สามารถปรึกษากับวิทยากรหรือพี่เลี้ยง\* ซึ่งมีอายุใกล้เคียงกับผู้ปฏิบัติธรรมเป็นการส่วนตัวนอกเวลาปฏิบัติธรรมได้

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. ผู้วิจัยขออนุญาตประธานโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยเก็บข้อมูลกับเยาวชนในโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) กลุ่มที่เข้าปฏิบัติระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548

2. ผู้วิจัยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) และเก็บข้อมูลโดยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาพทางจิตให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมและหลังฝึกปฏิบัติธรรม

3. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์เพื่อเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ตามที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างแจ้งมา ภายหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

**การวิจัยส่วนที่ 2** ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับเยาวชนที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ที่มีอายุระหว่าง 17-18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด จำนวน 10 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน

1. การเตรียมการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะสัมภาษณ์ตามเกณฑ์ที่กำหนดจากนั้นติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อนัดเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว โดยแนะนำตัว แจ้งถึงวัตถุประสงค์เพื่อขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ หากกลุ่มตัวอย่างไม่ขัดข้องก็นัดวัน เวลา สถานที่เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับข้อคำถาม พร้อมทั้งเตรียมอุปกรณ์บันทึกเสียง

2. ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล และขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยชวนผู้รับการสัมภาษณ์พูดคุยในเรื่องต่างๆ ไปก่อน เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองมากขึ้นก่อนการสัมภาษณ์

3. ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ผู้วิจัยแสดงออกด้วยการตั้งใจฟัง สนใจ ใส่ใจ ยอมรับ เพื่อให้ผู้รับการสัมภาษณ์รู้สึกไว้วางใจและเต็มที่ที่จะเล่าประสบการณ์ตามความเป็นจริงของเขา

\* ผู้ที่จะเป็นพี่เลี้ยงได้จะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติแบบเดี่ยวมาก่อน กล่าวคือ ปฏิบัติธรรมภายในห้องเพียงคนเดียว ไม่ได้พบกับผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่นๆ เหมือนหลักสูตรเนกขัมมบารมี

4. ขั้นสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการสัมภาษณ์ที่ให้ความร่วมมือ และให้ปากกา สมุด เป็นต้น ตอบแทนน้ำใจ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

**การวิจัยส่วนที่ 1** ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิต

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) ในกลุ่มตัวอย่าง 103 คน

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measure) ในกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาวะทางจิตครบทั้ง 3 ครั้ง คือ ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล ในกลุ่มตัวอย่าง 48 คน

**การวิจัยส่วนที่ 2** ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 มีดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบคำต่อคำ (Verbatim)

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบ แล้วถอดรหัสข้อความ (Coding)

3. วางเกณฑ์และระบุเนื้อหาที่สำคัญ (Theme) ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์

4. จัดหมวดหมู่ (Categories) ของเนื้อหาที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะเนื้อหาสำคัญที่ปรากฏ

5. ตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปโดยให้ผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยาและมีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งได้ผ่านการเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและเคยทำงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 คน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย

ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้งจนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (peer debriefing)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม หลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยวิธีสัมภาษณ์จากเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์ เสนอผลการวิจัยเป็นลำดับดังนี้

#### การวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design)

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด
2. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่มีข้อมูลครบถ้วน ทั้งในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล

#### ผลการวิจัยส่วนที่ 1

##### 1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

###### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมและตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ มีจำนวน 103 คน แบ่งเป็นชาย 39 คน หญิง 64 คน มีอายุระหว่าง 16-24 ปี มีค่ามัธยฐานของอายุเท่ากับ 18 ปี เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 55 คน นักศึกษาระดับปริญญาตรี 43 คน นักศึกษาระดับปริญญาโท หรือไม่ระบุระดับการศึกษา 5 คน แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษาในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

การศึกษา	มัธยมปลาย		อุดมศึกษา (ปริญญาตรี)		อื่นๆ*		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	20	19.4	17	16.5	2	2.0	39	37.9
หญิง	35	34.0	26	25.2	3	2.9	64	62.1
รวม	55	53.4	43	41.7	5	4.9	103	100.0

อื่นๆ\* หมายถึง ไม่ระบุ, กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท

ตารางที่ 2 สาเหตุที่ผู้ปฏิบัติธรรมมาฝึกปฏิบัติธรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สาเหตุที่มาฝึกปฏิบัติธรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ยินดีและสมัครใจมาเอง	53	28.96
2. ถูกบังคับให้มา	11	6.01
3. อยากรู้ อยากลอง	31	16.94
4. เห็นว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้พัฒนาตนเอง	71	38.8
5. อื่นๆ*	17	9.29
รวม	183	100.00

อื่นๆ\* หมายถึง ผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวแนะนำให้มา เพื่อนหรือคนในครอบครัวชักชวน แก๊บน

ตารางที่ 3 สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมคาดว่าจะได้รับจากการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมคาดว่าจะได้รับจากการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. จิตใจสงบขึ้น	80	34.04
2. สามารถนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	65	27.66
3. เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม	78	33.19
4. ไม่คาดหวังว่าจะได้อะไร	4	1.70
5. อื่นๆ*	8	3.40
รวม	235	100.00

อื่นๆ\* หมายถึง มีสติ สมาธิ มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น ไม่ซีลิม ได้รู้จักคนอื่น

จากตารางที่ 2 และ 3 กลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 39 มาปฏิบัติธรรมเพราะเห็นว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้พัฒนาตนเอง ประมาณร้อยละ 29 มาปฏิบัติธรรมเพราะยินดีและสมัครใจมาเอง ประมาณร้อยละ 17 มาปฏิบัติธรรมเพราะอยากรู้ อยากลอง ประมาณร้อยละ 9 มาปฏิบัติธรรมเพราะเหตุผลอื่นๆ เช่น ผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวแนะนำให้มา เพื่อนหรือคนในครอบครัวชักชวน และแค้น ประมาณร้อยละ 6 มาปฏิบัติธรรมเพราะถูกบังคับให้มา

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมคาดหวังว่าจะได้รับการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ คือ จิตใจสงบขึ้น ประมาณร้อยละ 34 เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมประมาณร้อยละ 33 สามารถนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ประมาณร้อยละ 28 อื่นๆ เช่น มีสติ สมาธิ มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น ไม่ขี้ดื้อ และรู้จักคนอื่น ประมาณร้อยละ 3 และไม่คาดหวังว่าจะได้อะไร ประมาณร้อยละ 2

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม (n = 103)

ตัวแปร	M	SD
1.ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	3.72	.40
1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง	3.70	.48
1.2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	3.64	.49
1.3 ด้านความท้าทาย	3.81	.43
2. สุขภาวะทางจิต	70.46	13.88

### การประเมินความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิต

#### การแปลผลของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

ความหมายของคะแนนความเข้มแข็งอดทน มีเกณฑ์การแปลผลของคะแนนความเข้มแข็งอดทน 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	ระดับความเข้มแข็งอดทนสูงมาก
3.50 – 4.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนสูง
2.50 – 3.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำ
1.00 – 1.49	ระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำที่สุด

### การแปลผลของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

ความหมายของคะแนนสุขภาวะทางจิตแปลผลตามเกณฑ์ของ Dupuy (1977) แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนรวมเฉลี่ย	ความหมาย	แสดงถึง
73 - 110	ระดับสุขภาวะทางจิตสูง	สุขภาพจิตดี
61 - 72	ระดับสุขภาวะทางจิตปานกลาง	สุขภาพจิตดีพอใช้
0 - 60	ระดับสุขภาวะทางจิตต่ำ	สุขภาพจิตไม่ดี

#### 1.2 ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ 4 เมื่อประเมินความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตตามเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และความเข้มแข็งอดทนในทั้ง 3 ด้านได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทายอยู่ในระดับสูง และมีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ในช่วงที่ค่อนข้างสูง แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดีพอใช้หรือค่อนข้างดี

เกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบระดับของสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่างๆ ที่ใช้แบบวัดและเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเดียวกัน สรุปไว้ในตารางที่ 5 ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 5 ค่าร้อยละของสุขภาวะทางจิตระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย  
ต่างๆ

ผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	ระดับของสุขภาวะทางจิตคิดเป็น %		
		ระดับสูง	ระดับปานกลาง	ระดับต่ำ
Harold J Dupuy (ค.ศ. 1977)	ประชาชนทั่วไป จำนวน 195 คน (ชาย 79 คน หญิง 116 คน)	71%	15.5%	13.5%
สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรพนวดี พุทธิวัฒนะ (พ.ศ. 2532)	อาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย จำนวน 230 คน (อายุ 16-59 ปี)	64%	21.7%	14.3%
ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล (พ.ศ. 2544)	ผู้สูงอายุ จำนวน 200 คน	39.5%	60%	0.5%
วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย (พ.ศ. 2545)	นักศึกษาหลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 จำนวน 32 คน (อายุ 17-21 ปี)	15.6%	40.6%	43.8%
ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล (พ.ศ. 2548)	เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ เนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม จำนวน 103 คน	49.51%	27.19%	23.30%
	เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ เนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ในระยะหลังปฏิบัติธรรม จำนวน 103 คน	66.02%	20.39%	13.59%

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาค่าร้อยละของผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตระดับสูง ปานกลาง และต่ำตามเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น พบว่า ในระยะก่อนปฏิบัติธรรมเยาวชนที่มาปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) กลุ่มนี้ มีถึงประมาณร้อยละ 50 ที่มีสุขภาวะทางจิตระดับสูง คือมีสุขภาพจิตดี และมีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง คือมีสุขภาพจิตดีพอใช้ และมีสุขภาวะทางจิตระดับต่ำ คือมีสุขภาพจิตไม่ดีในอัตราที่ใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 27 และร้อยละ 23 ตามลำดับ และเมื่อเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม พบว่าหลังปฏิบัติธรรม ร้อยละของเยาวชนที่มีสุขภาวะทางจิตใน

ระดับสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้น คือเยาวชนมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงประมาณร้อยละ 66 และมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและต่ำประมาณร้อยละ 20 และร้อยละ 14 ตามลำดับ โดยเยาวชนที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงในระยะหลังปฏิบัติธรรมจำนวนร้อยละ 66.02 เป็นเยาวชนที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงในระยะก่อนปฏิบัติธรรมอยู่แล้วจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 49.51 มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางในระยะก่อนปฏิบัติธรรมจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 12.62 และมีสุขภาวะทางจิตในระดับต่ำในระยะก่อนปฏิบัติธรรมจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88

นอกจากนี้ จากตารางที่ 5 ยังพบว่า สุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในงานวิจัยของวิภาวรรณ ชะอู่่ม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ (2545) อยู่ในระดับต่ำถึงประมาณร้อยละ 44 และมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและสูงประมาณร้อยละ 41 และ 16 ตามลำดับ ซึ่งวิภาวรรณ ชะอู่่ม เพ็ญสุขสันต์ และคณะ อภิปรายว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนในปีการศึกษาที่ 1 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ใกล้สอบปลายภาค ประกอบกับปีการศึกษาแรกเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวกับสถานการณ์ความเครียดทั้งด้านการเรียน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนกลุ่มใหม่ และการใช้ชีวิตส่วนตัว จึงเกิดความเครียดในระดับสูงและมีสุขภาวะทางจิตในระดับต่ำ

**2. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรมด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (dependent t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ดังนี้**

**สมมติฐานข้อที่ 1** หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม

**สมมติฐานข้อที่ 2** หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม และหลังปฏิบัติธรรมในเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 103 คน ด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (dependent t-test) แสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (M) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาพทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (pre-test) หลังปฏิบัติธรรม (post-test) ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (dependent t-test) (n = 103)

ตัวแปร	ระยะก่อนปฏิบัติธรรม		ระยะหลังปฏิบัติธรรม		t-test
	M	S.D.	M	S.D.	
1.ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	3.72	.40	3.88	.39	6.540*
1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง	3.70	.48	3.87	.52	5.701*
1.2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	3.64	.49	3.70	.44	1.496
1.3 ด้านความท้าทาย	3.81	.43	4.04	.46	7.553*
2. สุขภาพทางจิต	70.46	13.88	75.21	13.42	5.842*

$P < .05$  ( $t_{.05, 102} = .165$ )

## 2.1 ความเข้มแข็งอดทนของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม

### 2.1.1 ข้อมูลทั่วไป

เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทน ดังแสดงในตารางที่ 6 ตามเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น (ดูหน้า 61) พบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมอยู่ในระดับสูงตั้งแต่ช่วงก่อนปฏิบัติธรรม และเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มสูงขึ้น

เมื่อพิจารณาความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้านพบว่า ก่อนปฏิบัติธรรมเยาวชนดังกล่าวมีความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทายในระดับสูง และหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วมีความเข้มแข็งอดทนสูงขึ้น 2 ด้าน คือ ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง และด้านความท้าทาย ส่วนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ยังคงอยู่ในระดับสูงอยู่เช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง โดยมีความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในช่วงก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกัน

### 2.1.2 ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ 6 พบว่า ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมของเยาวชนในระยะหลังปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการปฏิบัติธรรมมีผลช่วยเพิ่มความเข้มแข็งอดทนโดยรวม

### 2.1.3 ความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้านของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ 6 เมื่อพิจารณาความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน พบว่า ความเข้มแข็งอดทน

ด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายในระยะหลังปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการปฏิบัติธรรมช่วยเพิ่มความเข้มแข็งอดทนในด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายของผู้ปฏิบัติธรรม ในขณะที่ด้านการควบคุมสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระยะก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมแสดงว่าผลของการปฏิบัติธรรมไม่ได้ช่วยเพิ่มความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะหลังปฏิบัติธรรมโดยทันที

## 2.2 สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม

### 2.2.1 ข้อมูลทั่วไป

เมื่อพิจารณาสุขภาวะทางจิตตามเกณฑ์การแปลผลในหน้า 62 ด้านสุขภาวะทางจิตในช่วงก่อนปฏิบัติธรรม พบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มีคะแนนสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง อันแสดงถึงการมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับค่อนข้างดี และหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วมีคะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง อันแสดงถึงการมีเปลี่ยนแปลงจากการมีสุขภาพจิตค่อนข้างดีเป็นการมีสุขภาพจิตดี

### 2.2.2 สุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม

สุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังปฏิบัติธรรม ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าการปฏิบัติธรรมมีผลช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตของเยาวชน

ผลการวิจัยโดยรวมจึงสนับสนุนสมมติฐานทั้งข้อที่ 1 และข้อที่ 2

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ(One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่มีข้อมูลครบถ้วน ทั้งในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล

### 3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล มีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 48 คน แบ่งเป็นชาย 18 คน หญิง 30 คน มีอายุระหว่าง 16-24 ปี มีค่ามัธยฐานของอายุเท่ากับ 18 ปี เป็นนักเรียนมัธยมปลาย 27 คน นักศึกษาระดับปริญญาตรี 19 คน นักศึกษาระดับปริญญาโทหรือไม่ระบุ 2 คน แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและระดับการศึกษาในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

การศึกษา	มัธยมปลาย		อุดมศึกษา (ปริญญาตรี)		อื่นๆ*		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	10	20.85	8	16.68	0	0.0	18	37.5
หญิง	17	35.35	11	23.02	2	4.2	30	62.5
รวม	27	56.3	19	39.5	2	4.2	48	100.0

อื่นๆ\* หมายถึง ไม่ระบุ, กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล (n = 48)

ตัวแปร	ก่อนปฏิบัติธรรม		หลังปฏิบัติธรรม		ระยะติดตามผล	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
<b>1. ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม</b>	3.79	.05	4.01	.04	3.97	.05
1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง	3.80	.53	4.06	.58	3.96	.58
1.2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	3.71	.07	3.80	.06	3.83	.06
1.3 ด้านความท้าทาย	3.87	.06	4.15	.55	4.09	.57
<b>2. สุขภาวะทางจิต</b>	72.23	11.21	76.69	11.36	78.79	11.63

**สมมติฐานข้อที่ 3** หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล

**สมมติฐานข้อที่ 4** หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 และข้อที่ 4 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบทั้ง 3 ชุด จำนวน 48 คน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิต แสดงไว้ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม คะแนนความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน และคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (pre-test) หลังปฏิบัติธรรม (post-test) และระยะติดตามผล (follow-up)

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
1.ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1055.167	527.583	21.737*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	94	2281.500	24.271		
	รวม	143	13771.750			
1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	167.014	83.507	15.689*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	94	500.319	5.323		
	รวม	143	2303.993			
1.2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	29.167	14.583	3.059	.052
	ความคลาดเคลื่อน	94	448.167	4.768		
	รวม	143	2254.938			
1.3 ด้านความท้าทาย	ระหว่างกลุ่ม	2	217.181	108.590	20.436*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	94	499.486	5.314		
	รวม	143	2428.223			
2. สุขภาวะทางจิต	ระหว่างกลุ่ม	2	1077.931	538.965	11.698*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	94	4330.736	46.072		
	รวม	143	14575.009			

$P < .05$   $F(2,94) = 3.92$

จากนั้นทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและคะแนนสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ระยะคือ ระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล แสดงไว้ในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม คะแนนความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน และคะแนนสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (1) หลังปฏิบัติธรรม (2) และระยะติดตามผล (3)

ตัวแปร	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย			ค่าความ	ค่า
				คลาดเคลื่อน	นัยสำคัญ
				มาตรฐาน	
1. ด้านความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	6.292*	2>1	.962	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	1.333	~	.892	.142
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	4.958*	3>1	1.146	.000
1.1 ด้านการผูกมัดตนเอง	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	2.604*	2>1	.428	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	.938	~	.485	.059
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	1.667*	3>1	.497	.002
1.2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	8.333	~	.435	.061
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.208	~	.380	.586
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	1.042*	3>1	.512	.048
1.3 ด้านความท้าทาย	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	2.854*	2>1	.449	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	.604	~	.450	.186
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	2.250*	3>1	.510	.000
2. ด้านสุขภาวะทางจิต	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	4.458*	2>1	1.213	.001
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-2.104	~	1.490	.164
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	6.563*	3>1	1.438	.000

\*  $p < .05$

หมายเหตุ ช่วงที่ 1 หมายถึง ระยะก่อนปฏิบัติธรรม  
 ช่วงที่ 2 หมายถึง ระยะหลังปฏิบัติธรรม  
 ช่วงที่ 3 หมายถึง ระยะติดตามผล

### 3.2 ความเข้มแข็งอดทนของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล

#### 3.2.1 ความเข้มแข็งอดทนของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล พิจารณาตามเกณฑ์การแปลผลคะแนน

เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทน (ดังแสดงในตารางที่ 8) ตามเกณฑ์การแปลผล ในหน้า 61 พบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน คือ ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทายอยู่ในระดับสูงตั้งแต่ช่วงก่อนปฏิบัติธรรม มีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมสูงหลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว และยังคงมีค่าคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมสูงในระยะติดตามผล

#### 3.2.2 ความเข้มแข็งอดทนของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล พิจารณาตามผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

##### 3.2.2.1 ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม

ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

จากตารางที่ 9 และ 10 ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมในระยะก่อนและหลังปฏิบัติธรรม และก่อนปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล โดยมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมในระยะหลังปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมมีผลช่วยเพิ่มความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และผลของการปฏิบัติธรรมยังทำให้ความเข้มแข็งอดทนคงอยู่อย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผล โดยติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติธรรมยังคงมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม และไม่แตกต่างจากคะแนนในระยะหลังปฏิบัติธรรม

##### 3.2.2.2 ความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้าน

เมื่อพิจารณาความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้านพบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทาย ระหว่างระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม และระยะก่อนปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านการควบคุมสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระยะก่อนปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม และระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล แต่มีความแตกต่างกันในระหว่างระยะก่อนปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



จากตารางที่ 9 และ 10 เมื่อพิจารณาความเข้มแข็งอดทนแต่ละด้านพบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายในระยะหลังปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม แสดงว่า ผลของการปฏิบัติธรรมช่วยเพิ่มความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทาย และการปฏิบัติธรรมยังส่งผลให้ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงอยู่อย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ โดยมีคะแนนสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม และไม่แตกต่างจากคะแนนในระยะหลังปฏิบัติธรรม

ในขณะที่ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกันในระยะก่อนและหลังปฏิบัติธรรม และระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล แต่มีความแตกต่างกันในระยะก่อนปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในระยะติดตามผล ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม แสดงว่า ผลของการปฏิบัติธรรมไม่ได้ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ด้วยตนเองในระยะหลังปฏิบัติธรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติธรรม

สรุปได้ว่า ในระยะก่อนปฏิบัติธรรมจนถึงระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงขึ้นหลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว และยังคงอยู่ในระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ในขณะที่คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ไม่สูงขึ้นในระยะหลังปฏิบัติธรรม แต่เพิ่มสูงขึ้นในระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์

### 3.3 สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล

3.3.1 สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล พิจารณาตามเกณฑ์การแปลผลคะแนน

เมื่อพิจารณาสุขภาวะทางจิต (ดังแสดงในตารางที่ 8) ตามเกณฑ์การแปลผลในหน้า 62 พบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางจิตในช่วงก่อนปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง อันแสดงถึงการมีสุขภาพจิตดีพอใช้ ส่วนในระยะหลังปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผลเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง อันแสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี

3.3.2 สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผล พิจารณาตามผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำและการทดสอบความ

### แตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

จากตารางที่ 9 และ 10 สุขภาวะทางจิตในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 โดย

สุขภาวะทางจิตในระยะก่อนและหลังปฏิบัติธรรม และก่อนปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 และไม่มีมีความแตกต่างกันระยะหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล โดยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม แสดงให้เห็นว่า ผลของการปฏิบัติธรรมช่วยเพิ่มระยะดับของสุขภาวะทางจิต และการปฏิบัติธรรมยังมีผลต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์

ผลการวิจัยโดยรวมจึงสนับสนุนสมมติฐานทั้งข้อที่ 3 และข้อที่ 4

เมื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยระยะหว่างวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดี่ยวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) ในกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูล 3 ครั้ง จำนวน 48 คน ในสมมติฐานข้อที่ 3 และ ข้อที่ 4 กับวิธีการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (dependent t-test) ในกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือในระยะก่อนและหลังปฏิบัติธรรม จำนวน 103 คน ในสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ก็พบว่า ผลมีความสอดคล้องกัน

### สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และความเข้มแข็งอดทนในทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย ในระยะดับสูง

2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และความเข้มแข็งอดทนในแต่ละด้านดังกล่าว ในระยะดับสูง

3. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตในระยะดับปานกลาง แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดีพอใช้ และในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตในระยะดับสูง แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี

4. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่มีสุขภาวะทางจิตในระยะดับสูง มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม ดังนี้

4.1 ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีประมาณร้อยละ 50 ที่มี

สุขภาวะทางจิตในระดับสูง และที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและระดับต่ำมีประมาณร้อยละ 27 และร้อยละ 23 ตามลำดับ

4.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงมีประมาณร้อยละ 66 ที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและระดับต่ำมีประมาณร้อยละ 20 และร้อยละ 14 ตามลำดับ โดยเยาวชนที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงหลังปฏิบัติธรรมเป็นผู้ที่ก่อนปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงอยู่แล้วประมาณร้อยละ 50 มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและระดับต่ำประมาณร้อยละ 13 และร้อยละ 4 ตามลำดับ

5. ผลจากการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ สรุปได้ดังนี้

5.1 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่มีความแตกต่างกัน

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ คะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้

6.1 หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

6.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนทั้ง 2 ด้านดังกล่าวในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

6.3 ระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ดังกล่าวในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผล

## การวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)

จากข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 สรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติธรรมช่วยให้เยาวชนที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ความเข้มแข็งอดทนด้านความท้าทาย และสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นในระดับที่สูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าอย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ส่วนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ยังไม่เพิ่มขึ้นเมื่อวัดในระยะหลังฝึกปฏิบัติธรรมทันที แต่เมื่อติดตามผลหลังฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ พบว่าความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์เพิ่มขึ้น โดยอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้น ผ่านการรับรู้ของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม จำนวน 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน มีอายุ 17-18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด สัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว สรุปได้ว่า เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นหลัก (theme) ของประสบการณ์ที่เอื้อให้ระดับของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรดังกล่าวสูงขึ้นและคงอยู่ จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ดังนี้

1. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังปฏิบัติธรรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนฝึกปฏิบัติธรรม

1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรม

1.1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก

1.1.2 ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางลบ

1.2 เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม

1.3 ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรมแล้ว

2. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตยังคงอยู่ในระดับสูงหลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย แล้ว ในช่วงระหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล

2.1 การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง

2.2 การนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

## ผลการวิจัยส่วนที่ 2

1. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังปฏิบัติธรรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนฝึกปฏิบัติธรรม

### ก. กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม

การฝึกปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) เน้นหลักของสติปัฏฐานสูตร กล่าวคือ เน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเยาวชนมีสติ คือรู้ชัดในกิริยาอาการ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ภาวะของจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ของตนในขณะนั้นๆ ด้วยการกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ นอกจากนี้ยังมีการฟังธรรมบรรยาย การแผ่เมตตา และการสอบอารมณ์ด้วย โดยมีตารางการปฏิบัติที่กำหนดไว้แล้วตลอดระยะเวลาการฝึก 8 วัน 7 คืน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติตามตารางการปฏิบัติและกฎระเบียบข้อบังคับ อาทิเช่น การห้ามพูดคุยติดต่อกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกันหรือติดต่อผ่านเครื่องมือสื่อสาร ต้องอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืน โดยที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างโทรศัพท์ โทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ ห้ามเขียนหนังสือหรือฟังวิทยุ ไม่ให้ออกนอกอาคารและสถานที่ที่กำหนด ต้องปฏิบัติตามตารางการปฏิบัติ เช่น ต้องตื่นตั้งแต่ตี 4 ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ ฟังธรรมบรรยาย เป็นเช่นนี้ตลอดทั้งวัน ต้องทนกับความปวดเมื่อยจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นเวลานาน วันละหลายๆ ครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้อยู่กับตนเองอย่างแท้จริง อันจะช่วยให้เกิดประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรมอย่างสูงสุด หากผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรม หรือมีความไม่สะดวกสบายทางกายหรือใจ ก็สามารถพูดคุยกับวิทยากรหรือพี่เลี้ยงได้

### ข. เหตุผลในการมาปฏิบัติธรรม

เหตุผลในการมาปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละรายมีความแตกต่างกัน บางรายต้องการพัฒนาตนเอง เช่น ต้องการมีสติ มีสมาธิมากขึ้น บางรายต้องการสนองความอยากรู้อยาก

ลองว่า ปฏิบัติธรรมแล้วดีอย่างไร เหตุใดคนที่ตนรู้จักจึงนิยมมาปฏิบัติธรรม บางรายมาเพราะต้องการพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่ตนรับรู้มาว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะมีหน้าที่สดใสขึ้น เห็นปรากฏการณ์ทางสมาธิ เป็นต้น จริงหรือไม่ บางรายมาเพราะถูกขอร้องแกมบังคับ บางรายมีความรู้สึกก้ำกึ่งระหว่างต้องการมาปฏิบัติธรรมและไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม เหตุผลดังกล่าวเป็นเพียงลักษณะเบื้องต้นที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมผูกมัดตนเองเข้ากับการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีกฎระเบียบข้อบังคับอันเคร่งครัด ซึ่งไม่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของวัยรุ่นที่มักชอบความสนุกสนานตื่นเต้นมากกว่าถูกบังคับให้ทำตามกฎระเบียบ และแตกต่างจากวิถีชีวิตประจำวันที่เคยเป็นอยู่ ทำให้ในช่วงแรกผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่รู้สึกอึดอัดและเบื่อหน่าย

ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นหลักที่ทำให้ระดับความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงและเพิ่มสูงขึ้นได้ดังนี้

### 1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรม

ในสถานปฏิบัติธรรมที่ตัดขาดจากโลกภายนอก และมีกฎระเบียบข้อบังคับที่เคร่งครัด ทำให้ระยะแรก ผู้ปฏิบัติธรรมหลายรายรู้สึกอึดอัดและเบื่อหน่าย การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรม อันได้แก่ วิทยากร พี่เลี้ยง เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมซึ่งอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกัน ในสถานปฏิบัติธรรมจึงมีผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมถึงแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนของผู้ปฏิบัติธรรมมาก ส่งผลต่อระดับของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตทั้งทางบวกและทางลบ จำแนกได้ดังนี้

#### 1.1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก

“ภัสสะ” อันหมายถึงหัวข้อหรือเนื้อหาของบทพูดที่ส่งเสริมให้เกิดความสงบและเกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม และ “บุคคล” ที่เกี่ยวข้องกับแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง ทั้งจากการฟังธรรมบรรยาย การไขข้อข้องใจ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การปรับทุกข์ การเห็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรมจากวิทยากรและเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมคนอื่น เป็นแบบอย่างอันดีที่ผลักดันให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ข้คิด มีกำลังใจ ฮึดสู้ และรู้สึกทำทหาย ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ความมุ่งมั่นและความพยายามควบคุมตนให้ปฏิบัติธรรมตามโปรแกรมการฝึก ด้วยการไม่ยอมแพ้ มุ่งมั่นและอดทนต่อความยากลำบากทางกายและใจ ผูกมัดตนเอง พากเพียรปฏิบัติธรรมต่อไป เมื่อสามารถควบคุมตนเองได้ ก็ทำให้มีกำลังใจ มีความเข้มแข็งที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“...หลังจากที่มีวิทยากรมาพูดก็จะรู้สึกโดน ยังไงฉันก็ต้องทำให้ได้ แล้วมันก็จะมีความสุข ...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“มันก็ยังหงุดหงิด มันไม่อยากทำแล้ว โอ้ย ฉันทำไม่ได้ แล้วตอนที่ไปคุยตอนที่เข้ากลุ่ม... ฟังเพื่อนๆ เขาพูดปรึกษาวิทยากรไป ฟังไปเรื่อยๆ จอย (นามสมมติ) จำไม่ได้แล้วว่าวิทยากรเขาพูดอะไร แล้วจอยก็เริ่มรู้สึกขึ้นมาเอง อะไร เพิ่งทำมาแค่ 4-5 วันเอง จะเลิกแล้วเหอ ก็ฮึดขึ้นมาอีกซักกิดหนึ่ง อืม จะต้องทำให้ได้นะ...ก็ตั้งใจทำ...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“ทำไม่ได้ มาเป็นทำได้ ก็ไม่รู้ ตอนนั้นอยากให้มีสมาธิจริงๆ เห็นพี่ๆ ที่มาพูด 4 คน เขาพูดเรื่องการปฏิบัติ เห็นวิทยากร ดูมันดี รู้สึกว่าเราควรจะทำให้ได้ อีกอย่างตอนนั้น อาจารย์ ฟังเกี่ยวกับนิพพาน เริ่มรู้สึกว่าฉันจะต้องนิพพานให้ได้ เริ่มมีความมุ่งมั่น ตอนนั้น อยากมีสมาธิจริงๆ อยากจะทำให้ได้เหมือนคนอื่น เห็นวิทยากรแล้ว เขามีสมาธิ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“...พอกุ้ยกับเพื่อนแล้วเหมือนเป็นการแข่งกันในตัวว่าไอ้นี้จะสู้ฉันได้รึเปล่า ฉันจะตั้งใจทำใหม่ละ วันที่ 6 วันที่ 7 ก็เลยมาสงบคะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“...พี (นามสมมติ) เขาทำได้เจ๋งมาก ไม่ได้อ่อยอ้อมแพ้ เลยฮึดทำต่ออีก” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“มันเหมือนเราต้องทำให้ได้ คนอื่นเขาไม่เข้าห้องน้ำเลย เขาอยู่ได้ยังไง เพราะฉะนั้นเราต้องทำให้ได้...ก็เลยลองทำ ลองตั้งใจดูซิ มันจะเป็นยังไง เออ มันก็ทำได้ แล้วเราก็ทำได้ดีด้วย เลยทำให้เรามีกำลังใจในการที่ครั้งหน้าเราต้องทำให้ได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

การเห็นแบบอย่างจากความไม่ตั้งใจของเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ต้องการประพฤติดนแบบเดียวกัน นอกจากนี้ การเห็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ตั้งใจในระยะแรกยังสามารถปฏิบัติได้ ยิ่งก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ยอมแพ้ และตั้งใจที่จะปฏิบัติไม่ให้น้อยหน้ากัน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรม จึงพยายามบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามข้อบังคับและพยายามปฏิบัติธรรมต่อไป ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...เห็นพวกผู้ชายบางคนเขาไม่ค่อยตั้งใจ เขายังทำได้ ผมก็คิดแล้วทำไมผมจะทำไม่ได้...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 6)

“...ผมเห็นคนอื่นเดิน (เดินจงกรม) แล้วเหม่อลอย คิดว่าจะมาทำไมวะ มันเสียเปล่า...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

บางครั้ง การดูแลความเรียบร้อยของวิทยากรและการเห็นความพยายามในการปฏิบัติ  
 ธรรมของผู้อื่นทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเชื่อมโยงกับความรู้สึกว่าตนควรปฏิบัติธรรมให้ดี และเป็นการ  
 บังคับไปในตัวว่าตนควรปฏิบัติให้ได้ ดังแสดงให้เห็นในตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...อยู่ในนั้นเห็นหน้าอาจารย์ เออเนอะ ต้องกำหนด ลืม...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“ถ้าเดินนั้นก็ตั้งใจทำ เวลาเดินไปไหนมาไหน กำหนดบ้างถ้าไม่ลืม บางทีลืมก็ก้มหน้าเฉยๆ  
 ไม่ได้กำหนดทุกอัน...ก็เขายืนมองอยู่ (ฮา)” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 10)

“...วันอื่นก็เดี๋ยวเราไปเข้าห้องน้ำอีกดีกว่า แต่พอหลังๆ ก็ไม่ทำแล้ว...อาจารย์เขาก็เริ่มว่า  
 เพราะคนไปเข้าห้องน้ำเยอะมาก...เพราะเขาว่าด้วย... ถ้าเรานั่งต่อไปก็ไม่เสียหายอะไร เข้าห้องน้ำ  
 คุ้ได้ไม่นานเดี๋ยวเขาก็ตาม เพราะเขาก็เลยไม่ไป...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 10)

“...มันเป็นอะไรที่คนอื่นเขาทำ แล้วทำไมแค่นี้เราทำไม่ได้...ยังงี้ก็ต้องทำได้...ไว้ออกมา  
 ข้างนอกแล้วค่อยทำอะไรของเราก็ได้ หรือถ้าเราอยากออกไปก็ออก มันก็ไม่มีระเบียบในสังคม  
 แม้ว่าจะจริง ๆ อยากรอกข้างนอกเหลือเกิน” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“ที่แรกก็คุย ก็พยายาม คุยบ้างแหละ มันก็ต้องคุยบ้าง ตอนหลังเพื่อนไม่คุยด้วยก็เลยคุย  
 ไม่ได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

### 1.1.2 ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางลบ

การให้ความช่วยเหลือ อำนาจความสะดวกในด้านต่างๆ และดูแลความเรียบร้อยของ  
 วิทยากรและพี่เลี้ยงบางคนในบางช่วงที่ยอมให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนไม่ต้องปฏิบัติตามข้อตกลงที่  
 กำหนดไว้ในกรณีฝึกปฏิบัติในบางเรื่องอาจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนปฏิบัติตนตามใจตัวเอง ไม่  
 พยายามควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบข้อบังคับของสถานปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ ปฏิบัติการ  
 ของผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่นๆ ในบางช่วง เช่น การร้องไห้เนื่องจากความตึงเครียด ความเจ็บป่วยของ  
 เพื่อนที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกเครียดหรือกังวลไปด้วย หรือคล้อยตาม  
 กลุ่มเพื่อนที่พูดคุยด้วยการคุยไปด้วย สิ่งเหล่านี้ไปรบกวนจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมบางคน ส่งผลต่อ  
 สุขภาวะทางจิต ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้อย่างราบรื่นและหลงลืมที่จะบังคับตนเองให้  
 ปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อปฏิบัติธรรมต่อไป ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้



“...เพื่อนสูบบุหรี่ เพื่อนดูในห้องน้ำอย่างเงี้ย ผมก็ดู ดูทั้งวันเลย มีอาจารย์คนหนึ่งที่เขาคอมห้องผม เขาก็รู้ เขาก็ไม่ว่า” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

“ถามพี่เลี้ยง พี่ ค่อยได้ไหม เพื่อนรู้จักกัน เขาก็บอกว่าเบาๆ นะ บางคนก็บอกว่าไม่ได้ เขาบอกเรามาปฏิบัติธรรม ไม่ได้มาคุยกัน แต่พี่เลี้ยงบางคนเขาก็ แล้วแต่ เจอใครเขาก็จะบอกเบาๆ สิ ...ก็ไม่ว่าไง ก็เฉยๆ เจียบไป คุยก็คุยเบาๆ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2 ช่วงวันที่ 1-2 ของการปฏิบัติธรรม)

“เพื่อนก็ร้องไห้ ซี้ (นามสมมติ) ตอนแรกก็ยังไม่รู้สึก พอเพื่อนร้องไห้ก็ เริ่มเครียดแล้ว พอไปกินข้าวก็ร้องไห้เอง เหมือนมันเครียดมาก ไม่รู้ว่าชีวิตเราเป็นไง...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1 ราววันที่ 5 ของการปฏิบัติธรรม)

“...สมาธิมันไม่มาแล้ว... เรียกสมาธิไม่ออกแล้ว เรียกไม่ขึ้นแล้ว คุยกับเพื่อน พักบิ๊บคุ้ยๆ คุ้ยเฮฮาไปเลย เสียงดัง ทุกคนคุยกันหมด...ไม่รู้สึกละไร เออดี มีเพื่อนใหม่” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7 วันที่ 7 ของการปฏิบัติธรรม)

“ทำได้ไม่ทุกอย่าง เพราะว่าเกิดปัญหานิดหน่อยตรงที่ว่าเพื่อนไม่ค่อยสบาย ทำให้จิตใจไปกังวลกับเขาค่อนข้างมาก” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 8,94-95)

“...พอเพื่อนไม่สบาย การปฏิบัติค่อยลงไปค่อนข้างมากเลย...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 8)

อย่างไรก็ตาม กระบวนการปฏิบัติธรรมโดยรวมมีลักษณะที่ส่งผลทางบวก ปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลทางลบมีเกิดขึ้นน้อยมากในบางช่วงกับผู้ปฏิบัติธรรมบางคนเท่านั้น

## 1.2 เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม

ระหว่างปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเผชิญกับความอึดอัด เป็่อนายที่ต้องปฏิบัติตามกฎ เช่น ห้ามพูดคุ้ย ต้องทำกิจกรรมตามตารางที่กำหนดไว้ตลอดทั้งวัน ต้องกำหนดอิริยาบถตลอดเวลาทั้งในและนอกห้องกรรมฐานแม้กระทั่งเวลาส่วนตัวเช่นการเข้าห้องน้ำ อีกทั้งยังถูกตัดขาดจากโลกภายนอกในทุกๆ ทาง แต่เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเป้าหมายชัดเจนในการมาปฏิบัติธรรมหรือเกิดเป้าหมายที่ชัดเจนในระหว่างปฏิบัติธรรมตระหนักว่าตนยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์แห่งการมาปฏิบัติธรรม เช่น การมีสติ สมาธิ ฯลฯ กอปรกับความเชื่อว่าตนน่าจะปฏิบัติได้ดีกว่านี้ การปฏิบัติธรรมไม่ได้ยากเกินความสามารถของตนเอง ทำไมตนจะทนไม่ได้ หรือรู้สึกว่ามีมาแล้วต้องได้

ประโยชน์กลับไป จึงเกิดความมุ่งมั่นที่จะควบคุมตนเองให้ฝึกปฏิบัติให้ได้และรู้สึกท้าทาย อันแสดงถึงการมีความเข้มแข็งอดทน โดยเมื่อมีเป้าหมายและเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม รู้สึกถึงความสามารถของตน มองว่าเป็นเรื่องน่าทดลองที่จะทดสอบความสามารถของตน ทำให้มุ่งมั่นที่จะผ่านความยากลำบากและปฏิบัติตนตามข้อบังคับให้จงได้ ดังแสดงในตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ตอนที่ไม่อยากปฏิบัติมันหงุดหงิดทำไม่ได้...ไม่ได้อยากหนีไป...” ต่อมา “...ไม่รู้สึกอยากกลับบ้าน อยากรู้อยู่ต่อ... อยากรจะทำต่อ...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“คิดว่าถ้าแค่นี้เราทนไม่ได้ แล้วอนาคตเราเจอเรื่องที่ยากยิ่งกว่านี้เราก็จะยิ่งทนไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องอดทนสู้กับมันครับ สุดท้ายก็รู้สึกดี...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4)

“ถ้าถามว่าจะกลับบ้านใหม่ ก็คงต้องบอกว่า ไม่กลับ... เพราะมันเหมือนกับว่ามาแล้วอยู่ๆ จะกลับได้ยังไง... 7 วันจะทำไม่ได้เขี้ยวหรือ...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 8)

“อยากรู้อะไรจะทำได้รีเปลา ก็เลยทำตัวเองไว้ว่าจะทำได้รีเปลา” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 9)

“...มีความมุ่งมั่นว่าฉันจะต้องได้ มาไม่ให้เสียเปล่า ต้องได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“...มาแล้วก็อยากได้อะไร อยากรู้อะไร ลองตั้งใจ ไม่อยากคุย...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 6)

### 1.3 ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรมแล้ว

หลังฝ่าฟันความลำบากทางกายและใจในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติธรรม อันได้แก่ ความปวดเมื่อยจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิติดต่อกันเป็นเวลานาน วันละหลาย ๆ ครั้ง ความเบื่อหน่ายจากการต้องปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบและตารางเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับ ซึ่งเป็นการฝืนทำในสิ่งที่ตนไม่คุ้นเคยไปแล้วระยะหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของวิทยากร ผู้ปฏิบัติธรรมได้พบกับผลจากการปฏิบัติธรรม อันได้แก่ ความสงบ สุข มีสติ สามารถปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัดและตารางเวลาที่กำหนดไว้ได้ คุ้มค่าสมกับความเพียร และบรรลุเป้าหมายของการมาปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การมีสติ สมาธิ เป็นต้น สมความปรารถนา อีกทั้งยังไม่สะทกสะท้านกับอาการปวดเมื่อยที่เคยโอดครวญ เกิดความรู้สึกดี ภูมิใจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้ แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ไม่เพียงแต่คลายความอึดอัด หงุดหงิด เบื่อหน่าย ทรมาน

ท้อแท้ในตอนแรก แต่กลับทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจ และต้องการลิ้มรสความสงบ สุข นั้นอีก ส่งผลต่อความเข้มแข็งอดทนด้วยการเป็นแรงเสริมให้มุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติธรรมอีก ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ใช่ ไม่ได้อยากกลับบ้านเลยตอนนั้น ความจริงอยากอยู่ต่อด้วยซ้ำ อยากปฏิบัติไปเรื่อยๆ 8 วันนั้นไม่ได้อยากกลับบ้านเลย เพียงแต่บางทีอาจจะท้อ แต่ไม่ได้อยากกลับบ้าน แค่ท้อไม่ยอมทำแล้วนะ แต่อยากอยู่ต่อ มันสงบ มันเงียบ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“ใหม่ ๆ น่าเบื่อจริงๆ เลย เมื่อไรจะเสร็จๆ ไปซะที แต่พออยู่ๆ ไป รู้สึกดีเว้ยเฮ้ย มันน่าจะทำอย่างนี้ทุกวันเนอะ เราทำอะไรรู้สึกตัวตลอด มันไม่เคยมีอะไรอย่างงี้...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

“...ผมว่ามันดีมาก รู้สึกดีมากที่ทนอาการปวดนี้ได้ ชอบที่เป็นอย่างนี้ เรารู้แล้วว่าเราทนมันได้ เรารับมันได้...ภูมิใจในตัวเองที่มันผ่านจุดนี้มาได้ รู้สึกดีตรงนี้ เลยมีกำลังใจทำต่อทุกๆ วัน วันแรกๆ ผมปวดมาก ขยับไปที่ ขยับ ตอนหลังๆ อาจารย์เขาก็บอกให้ทนไว้ ปวดหนอยๆ ไปเรื่อยๆ ก็ทนไปเรื่อยๆ แล้วมันก็เห็นผลจริงๆ ว่ามีความสุข happy” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 6)

“อยากทำครับ เลยอยู่ได้...เหมือนมันนั่งได้อะครับ พอนั่งสมาธิแล้วรู้สึกดี ไม่เคยรู้สึกดีอย่างนี้ ผมก็ไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยเข้าใจอะไรเลย แต่ทำออกมาแล้วรู้สึกดี ผมก็เลยอยากทำ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 6)

**2. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาพทางจิตยังคงอยู่ในระดับสูงหลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยแล้ว ในช่วงระหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล**

### 2.1 การฝึกสมาธิด้วยตนเอง

หลังสิ้นสุดการปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกลับมาอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ผู้ปฏิบัติธรรมเคยอยู่ ซึ่งแม้ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากเท่ากับอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม เช่น สถานที่อาจไม่สงบเงียบเหมือนอยู่ในยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เพราะมีสิ่งเร้าต่างๆ เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น การพูดคุยกับบุคคลและหัวข้อที่สนทนา อาจไม่เหนียวแน่นให้เกิดความสงบได้ทุกครั้ง (สัปดาห์ในด้านบุคคลและภัสสะ) เป็นต้น แต่ผู้ปฏิบัติธรรมก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของตนซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติธรรม เช่น มีสติรู้การกระทำในแต่ละขณะของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสมาธิในการอ่านหนังสือ

และการเรียนมากขึ้น ส่งผลต่อสภาวะทางจิต คือ รู้สึกดี สบายใจ มั่นใจในการกระทำของตนมากขึ้นว่าจะไม่ผิดพลาด และภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังสังเกตว่า วันใดก็ตามที่ตนไม่ฝึกสมาธิ คือ เดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถ\* ผู้ให้สัมภาษณ์จะผลอกลับไปมีพฤติกรรมดังเช่นก่อนมาปฏิบัติธรรม และมีแนวโน้มว่าจะปฏิบัติบ่อยครั้งลงตามเวลาที่ผ่านไป ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนพยายามปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างจากการสัมภาษณ์มีดังนี้

“วันที่ทำมันจะทำให้เรารู้สึกว่าเรามีจิตใจที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น รู้สึกไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไรเลย ทุกอย่างง่าย ๆ...วันที่ไม่ทำรู้สึกทุกอย่างมันวุ่นวายไปหมด อะไรเนี่ย เมื่อไรฉันจะหยุดจากตรงนี้ซักที” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

“...ใน 1 ชม.นี้จะจดจ่อกับหนังสือมากขึ้น โดยไม่คิดฟุ้งซ่านกับเรื่องอื่น...รู้สึกที่ดีครับ ก็เลยทำต่อไป” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3)

“...ถ้าปฏิบัติก็มีสมาธิมากขึ้น เพราะว่าจอยจะกำหนดตลอดเลย กินข้าว ล้างจาน กำหนดกำหนดทุกอย่าง มีสมาธิ เวลาทำอะไรรู้ตัว เมื่อก่อนทำอะไรไม่รู้ตัว หยิบโน่นหยิบนี่ ทำ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน ดูทีวี กิน มันก็ไม่มีสมาธิ...ทำอะไรแล้วเรามั่นใจ ล้างจานเงี้ย ไม่แตกชัวร์ ฉันมีสมาธิหรือว่าเดิน ฉันเดินไม่สะดุดแน่นอน ฉันเดินอย่างมีสมาธิ มั่นมั่นใจนะค่ะ แล้วก็ภูมิใจด้วยเหมือนเราทำได้...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

## 2.2 การนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้มาในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมุมมองและแง่คิดต่างๆ ที่ได้ระหว่างปฏิบัติธรรม ทั้งจากธรรมบรรยาย หรือการพูดคุยกับวิทยากร เสมือนเป็นตะกอนผลึกอยู่ในความทรงจำที่คอยย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติธรรมคิดและมีมุมมองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในทางที่ดีอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ แล้ว สามารถนำแนวคิดนั้นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ อันแสดงถึงการมีสภาวะทางจิตที่ดีและมีความเข้มแข็งอดทน โดยผู้ให้สัมภาษณ์มองถึงผลดีผลเสียก่อนที่จะกระทำสิ่งใดลงไป ควบคุมการพูด การกระทำของตัวเองได้ดี ใจเย็นมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้นด้วยใจที่เปิดกว้างและยอมรับ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือเรื่องที่ไม่คาดคิดสามารถคิดหรือมองสถานการณ์นั้นในทางบวกได้และสามารถทำใจได้เร็วขึ้น เลิกวางมาดและกล้าแสดง

\* การปฏิบัติธรรมต่อด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกวิธีการปฏิบัติตามความพอใจและความถนัดของตน เช่น เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจปฏิบัติร่วมกัน

ความรู้สึกของตน ดังตัวอย่างการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...คุณอารมณ์ได้แบบเห็นๆ ได้มากๆ เลย แต่ก่อนผมจะเป็นคนพูดขึ้นเสียงโดยที่ตัวเองไม่รู้ตัว...หลังๆ ผมก็พูดเย็นลง ไม่ค่อยโกรธใครง่าย...เย็นลง เย็นเพราะคิดได้ว่าไม่ควรๆ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

“แต่ก่อนจะโมโหสุดขีด โมโหมากๆ ต้องไปต่อยๆ ตูกตาคามี แต่พอกลับมา...โมโหน้อยลงกว่าเดิม ปกติจะต้องระบายใส่อะไรสักอย่าง...เพราะว่าฟังเขามาด้วย ภาภุมินะคะ ที่ระดับจิตใจไม่อยากลงไปซื้อบ้านข้างล่าง...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 10)

“...มันก็เหมือนเดิม มันก็เหมือนก่อนไป แต่มันจะมีอีกตัวหนึ่งมาแทรกที่เราทำอย่างนี้ดีกว่าไหม พอเปลี่ยนความคิดไปมันก็จะดีขึ้น สบายใจขึ้น” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1)

“ก่อนมาก็จริงๆ เข้าใจอยู่แล้ว แต่พอมาแล้ว พอเราเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น เราก็จะเข้าใจคนอื่น เข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้มากขึ้น...อย่างเช่น สมมติว่าเราเข้าใจว่าทำไมเราถึงทำแบบนี้ หรือว่าทำไมเรารู้สึกอย่างนี้ เราโดนคนอื่นทำอย่างนี้แล้วเรารู้สึกยังไง คนอื่นก็คงจะเป็นเหมือนกัน...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 8)

ผู้ให้สัมภาษณ์ : ทำใจได้เร็วขึ้น ไม่ร้องไห้ ไม่โกรธใครขนาดนั้น แต่มันก็แข็ง  
ผู้สัมภาษณ์ : เดี (นามสมมติ) คิดว่าอะไรที่ทำให้ได้ทำใจได้เร็วขึ้น  
ผู้ให้สัมภาษณ์ : สติครับ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 9)

“เด่นๆ ก็คือเวลาทุกข์มันไม่ทุกข์มากครับ... เพราะเราจะหายได้เร็ว มีสติ เราจะหายจากความทุกข์ได้เร็ว คิดได้ คิดได้อะพี” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 9)

(ก่อนเข้ารับการศึกษาปฏิบัติธรรม ผู้ให้สัมภาษณ์ทะเลาะและไม่กล้าพูดกับพ่อเป็นเวลานาน แต่หลังจากกลับมาแล้วสามารถพูดคุยกันได้)

“...กลับมาคุยเฮฮาแบบก่อนทะเลาะกันเลย...มีความสุขกว่าที่ทะเลาะกันมากๆ... เป็นเพราะที่อาจารย์เขาพูดมั้งครับ เรื่องไม่ดีๆ ยังกล้าทำเลย แล้วทำไมเรื่องดีๆ อย่างเงี้ยทำไมถึงอาย...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลนั้น นอกจากสภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรม ทั้งในเรื่องของความสงบเงียบ คุณทิวทัศน์ในห้องปฏิบัติที่ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป การมีอาหารได้รับประทานพร้อมและเพียงพอ การฟังธรรมบรรยาย ซึ่งเอื้อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมะ และการปฏิบัติธรรมมากขึ้น การมีวิทยากรและพี่เลี้ยงที่ช่วยสร้างความกระจ่างและคอยช่วยเหลือดูแลในด้านต่างๆ ล้วนมีความเป็นสัปปายะ คือเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง แม้ว่าการต้องปฏิบัติตนตามกฎระเบียบและตารางการปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนจนนอนหลับจะสร้างความอึดอัดและเบื่อหน่ายต่อผู้ปฏิบัติธรรมในช่วงแรกอยู่ไม่น้อย แต่เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมตามที่ได้รับการสอน กอปรกับการเห็นแบบอย่างที่ดีจากวิทยากร พี่เลี้ยง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่น การมีเป้าหมายว่าต้องการได้ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม ความคาดหวังและความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าน่าจะฝ่าฟันกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรม ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของปฏิบัติธรรมให้มุ่งมั่นและพยายามบังคับให้ตนเองปฏิบัติธรรมต่อไปด้วยความตั้งใจและอดทน จนเมื่อเห็นผลจากการปฏิบัติธรรม คือได้รับความสงบ สุข ไม่ใส่ใจกับความปวดเมื่อยที่สร้างความทรมานระหว่างปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะขณะนั่งสมาธิ ก็ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมปรารถนาที่จะปฏิบัติธรรมต่อไปอีก

เมื่อกลับจากฝึกปฏิบัติธรรมมาอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ผู้ปฏิบัติธรรมเคยใช้ชีวิตอยู่ แม้สภาพแวดล้อมจะไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมจนถึงได้ว่าเป็นสัปปายะในทุกๆ ด้าน แต่การได้ฝึกปฏิบัติธรรมต่อ และการนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ขณะอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ก็ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม เช่น มีมุมมองที่กว้างขึ้นและคิดในแง่บวก สามารถเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เป็นต้น

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อาจอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม แต่คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม ดังแสดงในการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมว่า ในระหว่างปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมพยายามควบคุมตนเองให้ฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรที่กำหนด แต่การควบคุมตนเองนั้นยังอยู่ในกำกับของวิทยากร พี่เลี้ยง หรือทำตามตัวแบบของผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่น และในช่วงระหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล การปฏิบัติธรรมต่อด้วยตนเองและการนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ระหว่างฝึกปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนนั้น เกิดจากการควบคุมและการกำกับตนเองจากภายในตนเองอย่างเต็มที่ การเรียนรู้ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์จึงเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

จะเห็นได้ว่าการฝึกปฏิบัติธรรมนั้น สามารถเพิ่มและรักษาระดับของความเข้มแข็งอดทน

และสุขภาวะทางจิตได้ นอกจากนี้ยังเกิดคุณประโยชน์ต่อตัวผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมากอีกด้วย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรมให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น ด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์ อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนมีเหตุผลในการมาปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน ในงานวิจัยนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีแรงจูงใจทางบวก คือ ยินดีสมัครใจมาปฏิบัติธรรมเอง เห็นว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้พัฒนาตนเองในเรื่องสติและสมาธิ ต้องการสนองความอยากรู้ อยากลองว่าปฏิบัติธรรมแล้วดีอย่างไร เหตุใดคนที่ตนรู้จักจึงนิยมมาปฏิบัติธรรม ต้องการได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม ต้องการพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่ตนรับรู้มาว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะมีหน้าตาที่สดใสขึ้น หรืออาจเห็นปรากฏการณ์ทางสมาธิ บางรายรู้สึกก้ำกึ่งระหว่างต้องการมาปฏิบัติธรรมและไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม มีเพียงส่วนน้อยที่ถูกบังคับหรือมาตามคำชักชวนของเพื่อนหรือญาติ แต่เหตุผลของการมาปฏิบัติธรรมทั้งหมดเหล่านี้เป็นลักษณะเบื้องต้นที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมที่จะผูกมัดตนเองและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรมภายใต้กฎระเบียบอันเคร่งครัดแตกต่างกัน

อย่างไรก็ตาม แม้ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะเต็มใจมาปฏิบัติธรรม แต่กฎระเบียบที่เคร่งครัดของสถานปฏิบัติธรรมก็ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางรายรู้สึกยากลำบากในการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามข้อบังคับนั้น ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายหนึ่งกล่าวว่า “...อยากมา...จะได้มีสมาธิ มีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้น...ตกใจมากเลย ห้ามคุย...ตอนหลังเพื่อนไม่คุยก็เลยคุยไม่ได้...ก็เลยไปคุยกับคนข้างๆ แทน...ถ้าไม่ได้พูดแล้วมันจะออกแตกตาย” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1) โดยเฉพาะผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม



บางคนที่ถูกบังคับหรือขอร้องให้มาปฏิบัติธรรมจะรู้สึกต่อต้านมากกว่าคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับ จึงไม่ให้ความสนใจ และไม่ใคร่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมในระยะแรกจึงมีการผูกมัดตนเองเข้ากับการปฏิบัติธรรมน้อย ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...วันแรกที่ไม่ไป ร้องให้จะกลับบ้าน.. ตอนนั้นไม่ไหวแล้ว ไหนจะต้องนั่งสมาธิ ไหนจะต้องเดินจงกรม ต้องทำทั้งวัน.. ทำไม่ต้องมาให้ฉันทำอะไรไม่รู้ ...ไม่ใช่ยึดอัดธรรมดา มากๆ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

## 2. ระหว่างเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

ระหว่างปฏิบัติธรรม สภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรมที่เงียบสงบ (มีความสัปปายะในด้านอากาศ) การฝึกปฏิบัติธรรมในห้องที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป (สัปปายะในด้านอุตุ) มีอาหารให้รับประทานพร้อมและเพียงพอ (สัปปายะในด้านโคจรและโภชนะ) การฝึกปฏิบัติที่เข้มงวด กฎระเบียบที่เคร่งครัด และบุคลากรอันได้แก่วิทยากรและพี่เลี้ยง ที่ให้ทั้งความรู้เป็นแบบอย่างที่ดี และอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ (สัปปายะในด้านภัสสะและบุคคล) ล้วนมีความเป็นสัปปายะอย่างแท้จริง คือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่\* กล่าวคือ แม้ช่วงแรกผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะรู้สึกยึดอัด เบื่อหน่ายกับกฎระเบียบ เช่น การห้ามไม่ให้มีการพูดคุยติดต่อกับผู้อื่น ต้องอยู่ภายในสถานปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืนโดยที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ ต้องปฏิบัติตามตารางการปฏิบัติธรรม เช่น ต้องตื่นตั้งแต่ตี 4 ครั้ง ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ พังธรรมบรรยาย เป็นเช่นนี้ตลอดทั้งวัน ต้องทนกับความปวดเมื่อยจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นเวลานาน วันละหลายๆ ครั้ง ซึ่งไม่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของวัยรุ่นที่มักชอบความสะดวกสนุกรสนานตื่นเต้นมากกว่าถูกบังคับให้ทำตามกฎระเบียบ และแตกต่างจากวิถีชีวิตประจำวันที่เคยเป็นอยู่ จึงสังเกตได้ว่าในระยะแรก ผู้ปฏิบัติธรรมมีความลำบากในการควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบ เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนพูดคุยกับผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่น บางรายแอบคุยโทรศัพท์ติดต่อกับบุคคลภายนอก หรือบางรายปฏิบัติตนราวกับว่าปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาทั้งที่แท้จริงแล้วเป็นเพียงการแสดงออกภายนอกให้ดูเหมือนกำลังปฏิบัติตามข้อตกลงของสถานปฏิบัติธรรมอยู่เท่านั้น บางระยะผู้ปฏิบัติธรรมบางคนก็มีจิตใจไม่สงบอันเนื่องมาจากความกังวลใจจากการเห็นเพื่อนไม่สบาย เป็นต้น

\* อ่านรายละเอียดเรื่องสัปปายะเพิ่มเติมได้ในหน้า 18 และ 44

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตน (identity) วัยรุ่นจะมองคุณค่าของวัฒนธรรม ศาสนา และอุดมคติว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นสิ่งที่สนับสนุนส่งเสริมพัฒนาการและการค้นหาเอกลักษณ์ของตน นอกจากพ่อแม่แล้ว วัยรุ่นจะคัดเลือกผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่พ่อแม่ที่ตนเห็นว่ามีความสำคัญในสายตาของตนมาเป็นบุคคลที่มีความหมายและผู้ที่ยึดมั่นไว้วางใจ (Erikson, 1968 อ้างถึงใน นวลละออ สุภาผล) นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับ จึงมักชอบทำตามกลุ่มเพื่อน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ดังนั้น แบบอย่างที่ดีจากบุคคลในสถานปฏิบัติธรรม อันได้แก่ วิทยากร พี่เลี้ยง และเพื่อนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรมจึงมีผลต่อความรู้สึกว่าตนต้องการหรือไม่ต้องการปฏิบัติตนเช่นเดียวกับคนกลุ่มนั้นๆ ส่งผลต่อความรู้สึกต้องการปฏิบัติธรรมให้ได้ ก่อให้เกิดความรู้สึกทำทนาย ไม่ต้องการยอมแพ้ ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรม และพยายามบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามข้อบังคับ ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...เห็นพี่ๆ ที่มาพูด 4 คน เขาพูดเรื่องการปฏิบัติ เห็นวิทยากร ดูมันดี รู้สึกว่าเราควรจะทำให้ได้ อีกอย่างตอนนั้น อาจารย์ พี่เกี่ยวกับนิพพาน เริ่มรู้สึกว่าฉันจะต้องนิพพานให้ได้ เริ่มมีความมุ่งมั่น ตอนนั้น อยากรมีสมาธิจริงๆ อยากรจะทำให้ได้เหมือนคนอื่น เห็นวิทยากรแล้ว เขามีสมาธิ” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

“...ผมเห็นคนอื่นเดิน (เดินจงกรม) แล้วเหม่อลอย คิดว่าจะมาทำไมวะ มันเสียเปล่า...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

ดังนั้น บทบาทของอาจารย์วิทยากรและพี่เลี้ยงทั้งในเรื่องของธรรมบรรยาย การคอยดูแลความเรียบร้อย การอำนวยความสะดวก รวมถึงการให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ทั้งการปฏิบัติธรรม และความเป็นอยู่จึงเป็นสปีปายะ คือ ช่วยเอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจธรรมะมากขึ้น และเป็นการกำกับให้ผู้ปฏิบัติธรรมควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบของสถานปฏิบัติธรรมได้ แม้จะรู้สึกอึดอัดและทรมาน การควบคุมสถานการณ์ในระยะนี้ของผู้ปฏิบัติธรรมจึงยังอยู่ในกำกับของวิทยากรและพี่เลี้ยงเป็นส่วนใหญ่ ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะหลังฝึกปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมจึงยังไม่แตกต่างจากก่อนฝึกปฏิบัติธรรม

อนึ่ง มีข้อสังเกตว่าการมีพี่เลี้ยงวัยใกล้เคียงกับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นประหนึ่งผู้ช่วยวิทยากรที่คอยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ปฏิบัติธรรมนั้น เปรียบเสมือนเป็นรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่าผู้ปฏิบัติธรรม และด้วยวัยที่ใกล้เคียงกัน พี่เลี้ยงจึงเป็นตัวแทนที่ดีให้กับผู้ปฏิบัติธรรมประพฤติปฏิบัติตนตาม ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวว่า “...เห็นพี่ๆ ที่มาพูด 4 คน เขาพูดเรื่องการปฏิบัติ...ดูมันดี รู้สึกว่าเราควรจะทำให้ได้...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

ราววันที่ 4-5 ของการฝึกปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมเรียนรู้วิธีการปฏิบัติธรรม ทั้งเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถได้มากขึ้น กอปรกับการคำนึงถึงเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม เชื่อในความสามารถของตนว่าน่าจะปฏิบัติได้ดีกว่านี้ หรือรู้สึกว่าจะมาแล้วต้องได้ประโยชน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมทำลายความสามารถและมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับการฝึกปฏิบัติธรรมที่ต้องใช้ความอดทนในการต่อสู้กับตนเองเพื่อปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบและข้อบังคับให้ได้ ดังเช่นที่ Erikson (1968 อ้างถึงในนวลละอ อสุภาผล, 2541) กล่าวถึงขั้นตอนการปรับตัวของวัยรุ่นไว้ว่า “การคาดหวังว่างานจะประสบความสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้เขาเกิดความพึงพอใจ มีความสนใจ และมีความเพียรพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นๆ” และเมื่อปฏิบัติธรรมไปจนเห็นผลของการปฏิบัติธรรม คือ เกิดความสุขสงบ รู้สึกดี พึงพอใจและภูมิใจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้อันเป็นความรู้สึกทางบวกต่อเหตุการณ์ แสดงถึงการมีสุขภาพทางจิต จึงเป็นเสมือนแรงเสริมให้ต้องการที่จะปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมผูกมัดตนเองเข้ากับการปฏิบัติธรรมและพยายามควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบมากขึ้น

### 3. หลังเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

ภายหลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมกลับมาอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมเหมือนก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมอีกครั้ง แม้สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันจะไม่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติธรรมมากเท่ากับอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม แต่การฝึกปฏิบัติธรรม เช่น การฟังธรรมบรรยาย การเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเรียนรู้ธรรมะ เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียนรู้วิธีควบคุมตนเอง มีความสุขสงบ ทำให้เห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เช่น คำนึงถึงผลดีผลเสียของการกระทำของตนก่อนลงมือทำ ควบคุมการคิด การพูด การกระทำของตนได้ดีขึ้น รู้สึกว่าตนใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มองโลกในแง่บวกมากขึ้น รู้หน้าที่ของตนว่าควรจะทำสิ่งใดมากขึ้น ยอมรับเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมองในด้านดีได้มากขึ้น เป็นต้น สอดคล้องกับที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายหนึ่งกล่าวว่า “เวลาทุกข์มันไม่ทุกข์มากครับ...เราจะหายจากทุกข์ได้เร็ว คิดได้ คิดได้อะพี่” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 9) เช่นเดียวกับที่ Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) บรรยายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนด้านความท้าทายไว้ว่า สามารถมองเห็นส่วนที่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติธรรม เข้าใจกระบวนการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีเหตุผล ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านดีมากกว่าประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามหรือลำบาก ยุ่งยาก ยอมรับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะมีความยุ่งยากเพียงใดก็ตาม และที่พุทธทาสภิกขุ (2518; สิริ กรินชัย อ้างถึงในเก็จกนก เอื้อวงศ์, 2532) เอกชัย จุละจาริตต์ (2541) และรัตน อัทธภูมิสุวรรณ (2542) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้

จากการปฏิบัติธรรมไว้ว่า ทำให้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง รู้ทันความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน และควบคุมได้ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีเมตตากรุณา มีจิตใจที่โปร่งใส เป็นสุข สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ คลายความวิตกกังวลและเป็นทุกข์ ควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบได้ดี เป็นต้น และสอดคล้องกับที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวไว้ว่า

“...เมื่อก่อนทำอะไรไม่รู้ตัว หยิบโน่นหยิบนี่ ทำ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน ดูทีวี กิน มันก็ไม่มีสมาธิ...เดี๋ยวนี้ทำอะไรแล้วเรามั่นใจ ล้างจานเจ็ย ไม่แตกชัวร์ ฉันมีสมาธิ หรือว่าเดิน ฉันเดินไม่สะดุดแน่นอนอน ฉันเดินอย่างมีสมาธิ มันมันใจนะคะ แล้วก็ภูมิใจด้วยเหมือนเราทำได้...” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

การเห็นผลดีและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางรายนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมทั้งการกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ตลอดจนสิ่งที่ได้จากการฟังธรรมบรรยายไปปฏิบัติและปรับใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป สะท้อนให้เห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมยังคงมีความพึงพอใจกับพฤติกรรมและมีความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เมื่อนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวันและปฏิบัติธรรมต่อไปแล้วรู้สึกดี จึงเป็นแรงเสริมให้ปฏิบัติต่อไป ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าว “...รู้สึกที่ดีครับ ก็เลยทำต่อไป” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3) ส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์บางรายก็สังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างวันที่ตนเองปฏิบัติธรรมกับวันที่ตนไม่ได้ปฏิบัติธรรม ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์

“วันที่ทำมันจะทำให้เรารู้สึกว่าเรามีจิตใจที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น รู้สึกไม่ไหวเรื่องใหญ่อะไรเลย ทุกอย่างง่าย...วันที่ไม่ทำรู้สึกทุกอย่างมันวุ่นวายไปหมด อะไรเนี่ย เมื่อไรฉันจะหยุดจากตรงนี้ซักที” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2)

การฝึกปฏิบัติธรรมต่อด้วยตนเองภายหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้วนั้น ไม่มีวิทยากรหรือพี่เลี้ยงคอยกำกับควบคุมพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมอีกต่อไป มีเพียงตัวของผู้ปฏิบัติธรรมเองเท่านั้นที่จะกำกับควบคุมการประพฤติปฏิบัติตนของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนได้ ดังเช่นที่เอกชัย จุลจาริตต์ (2541) กล่าวว่า การมีสติรู้ทันความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำกับและควบคุมความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งการกระทำต่างๆ ได้ดีขึ้น และทำให้ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับได้ดี ทั้งนี้จะต้องหมั่นนำสติมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอด้วย สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้ผลของการปฏิบัติธรรมยังคงอยู่ และความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะติดตามผลอยู่ในระดับสูง และสูงกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม อาจสรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมเรียนรู้การควบคุมตนเองได้มากขึ้นจาก

## ประสบการณ์การเข้าฝึกปฏิบัติธรรม

อย่างไรก็ตาม มีผู้ปฏิบัติธรรมหลายรายที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง แต่ก็ยังคงระลึกถึง ความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการปฏิบัติธรรมทั้งจากธรรมบรรยายและการพูดคุยกับวิทยากร และ นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเอกชัย จุละจาริตต์ (2541) เรียกลักษณะความรู้ความสามารถใน การปฏิบัติธรรม ผลของการปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรมที่ได้จดจำไว้ในสมองว่า “สติปัญญาทาง ธรรม” สติปัญญาทางธรรมนี้เป็นสิ่งคอยย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติธรรมประพฤติดีประพฤติชอบ และเมื่อ ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้สึกดี พอใจในตนเอง อีกทั้งยังเกิดสติปัญญาทางธรรมที่ได้รับการปลูกฝัง มาจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้คุณลักษณะของความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้าน การควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทายยังคงสูงอยู่จนถึงระยะติดตามผล เมื่อนำมาปรับใช้ ในชีวิตประจำวันก็ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

## 4. กระบวนการปฏิบัติธรรมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ในสิ่งแวดล้อมของการปฏิบัติธรรม สถานที่ วิทยากร และพี่เลี้ยง ต่างมีความเป็นสลับปายะ คือเอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ความสงบ มี สติสมาธิ จิตใจผ่องใส เบิกบาน ปลอดโปร่ง นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิต และก่อให้เกิดผล ทางบวกต่อตัวผู้ปฏิบัติธรรมเองดังกล่าวไว้แล้วข้างต้น เมื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว เห็นได้ว่าวิทยากรเป็นผู้เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจเนื้อหา สาระของธรรมะ ได้คิด มีสติรู้เท่าทันตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง รับรู้และ สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีอย่างเห็นได้ชัด ด้วยบุคลิกที่อบอุ่น เป็นกันเอง ให้ ความรู้สึกที่น่าไว้วางใจจนสามารถแสดงความเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่ ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์ราย หนึ่งได้พูดถึงวิทยากรไว้ว่า

“...คุยได้ทุกเรื่อง เล่าได้หมดเลย ผมเล่าแล้วรู้สึกสบายใจเหมือนได้คุยกับพ่อแม่ บางครั้งยังกล้าคุย มากกว่าพ่อแม่อีก อย่างบางเรื่อง เรื่องแย่ๆ ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่อยู่แล้ว แต่นี่บอกอาจารย์เขาหมดไปเลย บอก หมดเปลือกไปเลย” (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 7)

ลักษณะดังกล่าวเปรียบได้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะของผู้ให้ความช่วยเหลือที่มี ประสิทธิภาพในการเอื้อให้ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่างเป็นอิสระและเป็นจริง สามารถสำรวจและเข้าใจ

ตนเอง หาคำตอบให้กับตนเองได้ว่าตัวตนของเขาเป็นอย่างไร โดยไม่ทำให้เขารู้สึกถูกคุกคาม ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รู้สึกได้รับการยอมรับ และเคารพอย่างแท้จริง (unconditional positive regard) ตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพูด พยายามเข้าใจความหมายที่แท้จริงที่ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องการจะสื่อ ทำความกระจ่างให้ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาราวกับเข้าไปนั่งอยู่ในใจของเขา (empathy) ตอบสนองต่อความรู้สึกและความหมายที่ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา ให้เขาได้เข้าใจตนเองและจัดการกับความรู้สึกนั้น ทำให้เขารู้สึกว่าอย่างน้อยก็มีนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าใจ รับฟัง และปรารถนาให้เขาได้เรียนรู้ด้วยความจริงใจ เป็นตัวจริง ไม่เสแสร้ง (genuineness) (Rogers, 1970)

Welwood (2000) กล่าวว่า การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องย้ายความสนใจในเรื่องราวของตนเองไปสู่ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นในขณะนั้น และหากนักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ความเชื่อหรือทัศนคติบางอย่างของตนไปยังผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นก็จะไม่ใช่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกต่อไป นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องอยู่กับปัจจุบัน และรับรู้ความจริงอย่างไม่มีเงื่อนไข

แม้แนวคิดเรื่องการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ของ Rogers จะเป็นอุดมคติที่สำคัญของการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ในทางปฏิบัตินั้นเป็นไปได้ยากมาก เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจมีความคิดต่างๆ ที่เข้ามาบรรจบการรับรู้ที่แจ่มชัดด้วยใจที่ผ่องใสในขณะให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรที่จะรู้เท่าทันจิตใจตนเอง (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2544) ซึ่งกระบวนการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี ช่วยให้จิตใจผ่องใส เป็นสุข มองเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2544; สิริ กรินชัย อ้างถึงใน เก็จนก เอื้อวงศ์, 2532) ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า ผลของการปฏิบัติธรรมไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดการพัฒนาในทางที่ดีต่อผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาก็น่าจะพัฒนาตนเองด้วยการปฏิบัติธรรมเช่นกัน เพื่อเสริมสร้างลักษณะที่เอื้อต่อการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่นเดียวกับที่วิทยากรได้เชื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี หรืออาจเปรียบได้ว่า วิทยากรเป็นสัปปายะในด้านบุคคลให้กับผู้ปฏิบัติธรรมคนใด นักจิตวิทยาการปรึกษาก็เป็นสัปปายะในด้านบุคคลให้กับผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคนนั้น

## 5. การเสริมสร้างลักษณะความเข้มแข็งอดทน

Maddi และ Kobasa (1991) ได้กล่าวถึงการพัฒนาบุคลิกภาพเข้มแข็งอดทนกับการเลี้ยงดูบุตรธิดาของพ่อแม่และผู้ปกครองว่า ควรเป็นไปในลักษณะที่ประทับประคองและเอื้อให้เด็กได้รับประสบการณ์ความรู้สึกร่าเริงพอใจในความสำเร็จของตน สามารถตัดสินใจที่จะลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เมื่อพบกับอุปสรรค พ่อ แม่ และผู้ปกครองควรชี้แนะและสนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนามากกว่าที่จะเข้าไปช่วยเหลือหรือทำทุกอย่างแทนเด็กเพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จอยู่เสมอ สนับสนุนให้เด็กมีวินัยในตนเองและรับผิดชอบต่อตนเอง นอกจากนี้ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต พ่อแม่ก็ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการเผชิญการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เด็กเกิดการพัฒนา โดยชี้ให้เห็นส่วนที่ดีของเหตุการณ์เหล่านั้น สอนวิธีให้เด็กปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ชี้ให้เด็กเห็นการพัฒนาหรือผลสำเร็จเมื่อเด็กสามารถปรับตัวให้ตอบสนองต่อความต้องการของตัวเองได้โดยมีพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

นอกจากนี้ Maddi และ Kobasa (1991) ยังกล่าวว่า ลักษณะความเข้มแข็งอดทนนี้สามารถสร้างเสริมได้ตลอดชีวิตจากปฏิสัมพันธ์กับครู เพื่อนวัยเรียน การสนับสนุนของผู้บังคับบัญชา เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ดังนั้น ผู้ที่จะเป็นสปีปายะในด้านบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นได้ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ แม้แต่เพื่อนก็ยังมีส่วนในการสร้างเสริมลักษณะความเข้มแข็งอดทน โดยในระยะแรกของชีวิต พ่อแม่จะเป็นผู้สร้างเสริมลักษณะบุคลิกที่เข้มแข็งอดทนในระยะต่อมาผู้ที่สร้างเสริมลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็งอดทนอาจเป็นครู อาจารย์ หรือคนที่เขาไว้วางใจ เช่นเพื่อน เป็นต้น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และเพื่อน จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการช่วยเอื้อให้บุคคลมีการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนตลอดช่วงชีวิต

มีผลการวิจัยที่พบว่าความเข้มแข็งอดทนสามารถทำนายภาวะเครียด และภาวะสุขภาพของบุคคล (Ouellette, 1993) และความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านการควบคุมสถานการณ์ส่งผลทางบวกกับสุขภาพจิต ผู้ที่มีการผูกมัดตนเองและการควบคุมสถานการณ์ในระดับสูงจะประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามต่ำ (Florien, Mikulincer, & Taubman, 1995) คือ มีการประเมินสถานการณ์ในลักษณะท้าทาย มองสถานการณ์ต่างๆ ที่ประสบในทางบวก นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้คลื่นสมองเป็นระเบียบ โดยช่วยเพิ่มคลื่นแอลฟาและบีตา มีประสิทธิภาพรับรู้ที่ไวขึ้น (Takahashi, T; et al., 2005) ฮอริโมนด้านสุขจะหลั่งออกมา สติสัมปชัญญะจะกลับคืนมา เกิดปัญญาหาเหตุผล ทำให้พบทางออกในการแก้ปัญหา

อย่างมีสติ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2540) ช่วยลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิต (Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M., 2005)

สรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการฟังธรรมบรรยาย การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การกำหนดอิริยาบถ การนั่งสมาธิ และการสวดอารมณฺ์ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้น โดยกระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม ปฏิสัมพันธ์ของผู้ปฏิบัติธรรมกับ วิทยากร พี่เลี้ยง และผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมรายอื่นๆ ที่ส่งผลทางบวก เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกในระหว่างปฏิบัติธรรม ผลทางบวกที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง และการนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้มาในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เชื่อให้บุคคลมีความเข้มแข็งอดทนในด้านการผูกมัดตนเอง ด้านความท้าทาย และด้านการควบคุมสถานการณ์ในระดับสูง มีความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูง มีสุขภาพจิตดี คือ มีความรู้สึกทางบวก มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมหลังได้รับการฝึกปฏิบัติธรรม เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา การเสริมสร้าง และการคงอยู่ของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์ สรุปผลการวิจัยเป็นลำดับดังนี้

#### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

กรณีศึกษาเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม
2. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม

#### สมมติฐานการวิจัย

##### การวิจัยส่วนที่ 1

1. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม
2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม

3. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล

4. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม และจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะติดตามผล

## กลุ่มตัวอย่าง

### การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกการปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ซึ่งจัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548 เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน จำนวน 103 คน แบ่งเป็นชาย 39 คน หญิง 64 คน มีอายุระหว่าง 16-24 ปี

### การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกการปฏิบัติธรรมจากการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คัดเลือกโดยการสุ่มจากเยาวชนที่มาปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ อายุ 17-18 ปี จำนวน 10 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อนัดเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากการกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น เช่น เพศ อายุ การศึกษา มาปฏิบัติธรรมครั้งแรกหรือไม่ สาเหตุที่มาปฏิบัติธรรม และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการปฏิบัติธรรม

2. แบบวัดความเข้มแข็งอดทน (The Personal View Survey) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิสลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) โดยเพิ่มแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิตเข้าไปใน

องค์ประกอบด้านความท้าทาย โดยปรับปรุงข้อคำถามบางข้อในแบบวัดความหมายในชีวิตหรือแบบวัด MIST จากงานวิจัยของบุญรัตน์ ทรงพานิช (2544)

3. แบบวัดสุขภาวะทางจิต (The General Well-being Schedule) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Dupuy (1977) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดยสมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรธรรมาดี พุทธิวัฒน์ (2532)

## การวิจัยส่วนที่ 2

1. ข้อคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์
2. เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่าสำหรับบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. ผู้วิจัยขออนุญาตประธานโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยเก็บข้อมูลกับเยาวชนในโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) กลุ่มที่เข้าปฏิบัติระหว่างวันที่ 24 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2548

2. ผู้วิจัยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในโครงการหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) และเก็บข้อมูลโดยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาวะทางจิตให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมและหลังฝึกปฏิบัติธรรม

3. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์เพื่อเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล ตามที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างแจ้งมา ภายหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

**การวิจัยส่วนที่ 2** ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับเยาวชนที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ที่มีอายุระหว่าง 17-18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ไปปฏิบัติธรรมมากที่สุด จำนวน 10 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน

1. การเตรียมการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะสัมภาษณ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อนัดเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว โดยแนะนำตัว แจ้งถึงวัตถุประสงค์เพื่อขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ หากกลุ่มตัวอย่างไม่ขัดข้องก็นัดวัน เวลา สถานที่เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับข้อคำถาม พร้อมทั้งเตรียมอุปกรณ์บันทึกเสียง

2. ขึ้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล และขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะชวนผู้รับการสัมภาษณ์

พูดคุยในเรื่องต่างๆ ไปก่อน เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองมากขึ้นก่อนการสัมภาษณ์

3. ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ผู้วิจัยแสดงออกด้วยการตั้งใจฟัง สนใจ ใส่ใจ ยอมรับ เพื่อให้ผู้รับการสัมภาษณ์รู้สึกไว้วางใจและเต็มใจที่จะเล่าประสบการณ์ตามความเป็นจริงของเขา

4. ขั้นสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการสัมภาษณ์ที่ให้ความร่วมมือ และให้ปากกา สมุด เป็นต้น ตอบแทนน้ำใจ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิต

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิต ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measure) ในกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาวะทางจิตครบทั้ง 3 ครั้ง คือ ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล

การวิจัยส่วนที่ 2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 มีดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบคำต่อคำ (Verbatim)

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบ แล้วถอดรหัสข้อความ (Coding)

3. วางเกณฑ์และระบุเนื้อหาที่สำคัญ (Theme) ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์

4. จัดหมวดหมู่ (Categories) ของเนื้อหาที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะเนื้อหาสำคัญที่ปรากฏ

5. ตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปให้ผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยาและมีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งได้ผ่านการเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและเคยทำงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่าน อ่านบท

สัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย

ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้งจนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

## ผลการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และความเข้มแข็งอดทนในทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย ในระดับสูง

2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และความเข้มแข็งอดทนในแต่ละด้านดังกล่าวในระดับสูง

3. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดีพอใช้ และในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูง แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี

4. หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม ดังนี้

4.1 ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีประมาณร้อยละ 50 ที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูง และที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและระดับต่ำมีประมาณร้อยละ 27 และร้อยละ 23 ตามลำดับ

4.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงมีประมาณร้อยละ 66 ที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลางและระดับต่ำมีประมาณร้อยละ 20 และร้อยละ 14 ตามลำดับ และพบว่าเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงในระยะก่อนปฏิบัติธรรม ยังคงมีสุขภาวะทางจิตในระดับสูงในระยะหลังปฏิบัติธรรม

5. ผลจากการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ สรุปได้ดังนี้

5.1 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่มีความแตกต่างกัน

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ คะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผลหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ สรุปได้ดังนี้

6.1 หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

6.2 หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายสูงกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนทั้ง 2 ด้านดังกล่าวในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

6.3 ระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ดังกล่าวในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากในระยะก่อนเข้าฝึกปฏิบัติธรรมและในระยะติดตามผล

## การวิจัยส่วนที่ 2

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นหลัก (theme) ที่ทำให้ระดับของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเปลี่ยนแปลง จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

## 1. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาพทางจิตในระยะหลังปฏิบัติธรรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนฝึกปฏิบัติธรรม

1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมที่เป็นสัปปายะ คือเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติธรรม

การได้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติธรรม กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบถ การฟังธรรมบรรยาย การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การสอบอารมณ์ การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยง เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรม ส่งผลทางบวกต่อการปฏิบัติธรรมของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมผูกมัดและควบคุมตนเองในระหว่างปฏิบัติธรรมด้วยความมุ่งมั่น ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติธรรมภายใต้ข้อบังคับของทางสถานปฏิบัติธรรมได้

1.2 เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม

การคำนึงถึงเป้าหมายของการมาปฏิบัติธรรม และความเชื่อในความสามารถที่จะปฏิบัติธรรมของตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันกับความอึดอัดทรมานจากการปฏิบัติธรรม และพยายามปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสถานปฏิบัติธรรมให้ได้

1.3 ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรมแล้ว

เมื่อฝึกสมาธิและปฏิบัติตนตามตารางที่เคร่งครัดไปแล้วระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมได้พบกับผลจากการปฏิบัติธรรม อันได้แก่ ความสงบ สุข มีสติ ไม่ใส่ใจกับอาการปวดเมื่อยอีกต่อไป เกิดความรู้สึกดี ภูมิใจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้ ส่งผลให้มีสุขภาพทางจิตสูงขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจและต้องการพบเจอกับความสงบ สุข นั้นอีก ส่งผลให้มุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมมากขึ้นอีก

## 2. ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาพทางจิตยังคงอยู่ในระดับสูง หลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยแล้ว ในช่วงระหว่างระยะหลังปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล

2.1 การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติธรรมกลับมาใช้ชีวิตประจำวันภายใต้สภาพแวดล้อมเดิม การสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของตน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกดี สบายใจ มั่นใจในการกระทำของตนมากขึ้น มีความภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้ผู้ให้สัมภาษณ์บางรายฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถ หรือปฏิบัติร่วมกัน

2.2 การนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้มาในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

การสั่งสมความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมุมมองและแง่คิดต่างๆ ที่ได้ระหว่างปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่คอยย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติธรรมคิดและมีมุมมองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในทางที่ดีอยู่เสมอ โดยเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ แล้ว สามารถนำแนวคิดนั้นมาปรับใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้

### อุปสรรคที่พบ

1. ในการนัดสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างบางรายยินดีให้การสัมภาษณ์ แต่ไม่สะดวกที่จะมาพบผู้สัมภาษณ์เพื่อทำการสัมภาษณ์ได้
2. ในการนัดสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างบางรายยินดีให้การสัมภาษณ์และสะดวกมาทำการสัมภาษณ์ แต่เมื่อถึงเวลานัดหมายจริงไม่มาตามที่ได้นัดหมายไว้โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า
3. การได้รับแบบสอบถามคืนในระยะติดตามผล ไม่ได้รับคืนทั้งหมด แม้ว่าผู้วิจัยจะทำติดตามขอแบบสอบถามคืนทางโทรศัพท์หลังจากส่งแบบสอบถามในระยะติดตามผลไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งผู้วิจัยไม่สามารถติดต่อได้ เนื่องจากเบอร์โทรศัพท์ที่กลุ่มตัวอย่างแจ้งมาไม่สามารถติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างได้จริง

### ข้อเสนอแนะ

#### ก. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผลการวิจัยพบว่าการฝึกปฏิบัติธรรมมีผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงขึ้น จึงเสนอให้

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ควรสอนและเสริมสร้างลักษณะของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตที่ดี ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี เอื้อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ที่ประสบในชีวิต โดยชี้แนะ สนับสนุน ปรึกษาประคอง และอธิบายให้เด็กเข้าใจและมองเห็นคุณค่าจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนประสบ
3. สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรด้วยการฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในเยาวชน
4. นักจิตวิทยาการปรึกษาควรไปปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง และนำแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตด้วยการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้กับการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนำหลักของการปฏิบัติธรรมมาช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้สำรวจตนเองเพื่อการเติบโตงอกงามต่อไป
5. ผลการวิจัยในเรื่องความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์พบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์จะไม่เพิ่มขึ้นทันทีหลังฝึกปฏิบัติธรรม แต่จะเพิ่มในระยะติดตามผลหลังปฏิบัติธรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ ซึ่งน่าจะเนื่องมาจากผู้ปฏิบัติธรรมนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ในระหว่างเข้าฝึกปฏิบัติธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและผู้ปฏิบัติธรรมบางรายก็ปฏิบัติธรรมต่อ



ด้วยตนเอง ดังนั้น ในกระบวนการพัฒนาเยาวชนจึงควรจัดประสบการณ์ที่เอื้อให้เยาวชนได้เรียนรู้ที่จะควบคุมกำกับตนเองจากภายในตนเอง

#### ข. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษากิจการปฏิบัติธรรมในบุคคลที่มีช่วงอายุแตกต่างกันเพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตที่มีผลต่อการใช้ชีวิตของบุคคล ซึ่งมีลักษณะเฉพาะด้านที่แตกต่างกันตามช่วงวัย

2. ควรมีการศึกษากิจการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

3. ควรมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพของผู้ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้ปฏิบัติธรรมมา โดยการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้ปฏิบัติธรรมมา และผู้รับบริการ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- เก็จกนก เอื้อวงศ์. (2532). ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัยต่อภาวะสัจจะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2542a). สุขภาพจิตกับวิปัสสนา. *วิปัสสนาสาร*, 45, 2, มีนาคม, 43-48.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2542b). สุขภาพจิตกับวิปัสสนา. *วิปัสสนาสาร*, 45, 3, พฤษภาคม, 38-42.
- จิราลักษณ์ จงสถิตมัน. (2538). การรักษาผู้ติดเชื่อเฮดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม: ศึกษาเฉพาะกรณีวัดดอยเก็ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. รายงานวิจัย ศูนย์สตรีศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลิตา เฟื่องอารมย์. (2546). ความรู้สึกเรื่อง: สอนให้เรารู้จักบาปบุญคุณโทษ. (available at <http://www.kondee.com/8story.php>)
- ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข. (2541). ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2533). พฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนาจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา. *จุลสารบัณฑิตอาสาสมัคร*, 21, 2, ธันวาคม 2532 - มีนาคม 2533, 15-28.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2543). พหุปัจจัยเชิงสาเหตุของลักษณะทางพุทธศาสนาในเยาวชนไทยปัจจุบัน. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 40, 4, 75-85.
- ดังตฤณ. (2546). *มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาพราย.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2544). วิปัสสนาภาวนาและการปรึกษาทางจิตวิทยา. *มนุษยศาสตร์สาร*, 2, 1/ ม.ค.-มี.ย., 94-101.
- นวลละออ สุภาผล. (2541). *ทฤษฎีบุคคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประมวลศิลป์.
- เนวิกา. ( 2 5 4 7 ) . ความรู้สึกเรื่อง : อยากเป็นโยคี. ( a v a i l a b l e a t [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=8](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=8))
- แนบ มหานีรานนท์. (2545). การปฏิบัติธรรม. *ปัญญาสาร*, 80, 24 ก.ค. 2545, 7-61.
- บุญรัตน์ ทรงพานิช. (2544). ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2537). *การวัดสถานะทางสุขภาพ: การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2544a). สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. *หมอชาวบ้าน*, 22, 261, มกราคม, 41-46.
- ประเวศ วะสี. (2544b). สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. *หมอชาวบ้าน*, 22, 262, กุมภาพันธ์, 41-46.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. (2544). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปัญญานันท์ภิกขุ. (2546). *พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญาันทะพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ปัทมา แก้วนาค. (2546). *ความรู้สึกเรื่อง: การเรียนดีขึ้น ท้อปหลายวิชา*. (available at [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=4](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=4))
- ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากประจำวันกับความเข้มแข็งอดทนของอาจารย์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข. (2545). *กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรชิตา ณ สงขลา. (2546). *ความรู้สึกเรื่อง: นั่งสำนึกผิด น้ำตาตกอยู่พักใหญ่*. (available at [http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=2](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=2))
- พรธรราย รัตไพฑูรย์. (2544). *การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2541). *พิมพ์ครั้งที่ 7. พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2544). *พิมพ์ครั้งที่ 10. พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2545). *พิมพ์ครั้งที่ 10. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง จำกัด.

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2545). พิมพ์ครั้งที่ 10. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: บริษัท สือตะวันออก จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2518). *มหิดลธรรม คำอบรมภิกษุนิสิตมหาวิทยาลัยมหิดล บวชภาคฤดูร้อนปี 2517 และสิ่งที่ทุกคนควรรู้จัก คำอบรมภิกษุนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บวชภาคฤดูร้อนปี 2517*. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. (2540). "ศาสนากับสุขภาพ" ใน *พุทธธรรมนำสุขภาพดี*, กัญญา ตีพิเศษ (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก), 7-10.
- มณี ลีศิริวัฒนกุล. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความทนทานของพยาบาล หัวหน้าหอผู้ป่วย การได้รับการเสริมพลังอำนาจในงาน และภาวะผู้นำของหัวหน้ากลุ่มงานพยาบาล กับสมรรถนะของพยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยร.พ.ศูนย์ กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณีสุข ธรรมวัฒน์. (2542). *ความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพในผู้ติดเชื้อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตนटना อ้นภู. (2545). *ความเข้มแข็งอดทน และความเครียดของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เรณู ภูมิประดิษฐ์. (2534). *เปรียบเทียบการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ได้ฝึกสมาธิในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรินทิพย์ หมี่แสน. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัดผานิตาราม. (2547). *ข้อเสนอแนะการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศาลาพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ*. (available at <http://www.kondee.com/5guide.php>)
- วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. *รามาริบัติสาร*, 8, 2, 90-109.

- ศรัณญา เบญจกุล. (2538). *บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวของผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายไต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สกุลรัตน์ เตียววานิช. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความพึงพอใจในบทบาทการดูแล การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุทธิวัฒนะ. (2532). *สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. *วารสารพยาบาล*, 38, ก.ค.-ก.ย., 2532, 169-190.
- สมพร กิ่งแก้ว. (2543). *ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริ กรินชัย. (2547). *บทไหว้พระสวดมนต์*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2546). *พิมพ์ครั้งที่ 11. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณะ วิรัชชัย. (2543). *ปัจจัยและกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัย: การศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ*. รายงานผลการวิจัย ภาควิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวนีย์ สำนวน. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การประเมินความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าขณะรับการบำบัดรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก สถาบันธัญญารักษ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงสุรีย์ สำอางค์กุล, ธีรวรรณ ธีระพงษ์ และศิริพรรณ ธนสิน. (2547). *ผลการฝึกอบรมการพัฒนาตนแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมบางประการของบุคลากรมหาวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่*. *มนุษยศาสตร์สาร*, 5, 2, 14-31.

อภิญา มานะโรจน์. (2539). *การศึกษากระบวนการปลูกฝังคุณธรรมแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัมเรศน์ ชาวสวนกล้วย. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์กร ความรู้สึกว่าเหว่ ความเข้มแข็งอดทนกับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอกชัย จุละจาริตต์. (2541). *แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัญญาทางธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.

### ภาษาอังกฤษ

Allred, K. D., & Smith, T. R. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluate threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 257-266.

Bradburn, M. N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Byers, N., & Groove, S. K. (1997). *The practice of nursing research*. Philadelphia: W. B. Saunder.

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*. (February): 117-124.

Capozza, D., Voci, A., and Licciardello, O. (2000). Individualism, collectivism and social identity theory. In Capozza, D. and Brown, R., *Social identity process*. (pp 62-80). London: SAGE Publications.

Deborah J. Wiebe. (1991). Hardiness and Stress Moderation: A Test of Proposed Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, (1), 89-99.

Eisenberg, S, & Delaney, D. J. (1977). 2<sup>nd</sup> edition. *The counseling process*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.

Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The role of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68, (4), 687-695.

- Funk, S. C. & Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53, 572-578.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*. 11, (5), 335-345.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, (1), 156-163.
- George Warren Bacon School of Social Work at Washington University in St. Louis Center for Mental Service Research. (2005). *CMHRS Measure Collection, The General Well-being Schedule (GWB)*. (available at <http://gwbweb.wustl.edu/cmhrs/measure/d18.html>)
- Gerson, M. S. (1998). *The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students*. (Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology, 1998). Dissertation abstract International, 59/6, p. 3056.
- Hamarat, E., Thomson, D., Zabucky, K. M., Steele, D., and Matheny, K. B. (2001). Percieve stress and coping resorce availability as predictors of lofe ssatisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*. 27: 181-196.
- Hannah, T. E., & Morrissey, C. (1987). Correlation of psychological hardiness in Canadian adolescents. *Journal of Social Psychology*, 1271, 339-344.
- Hegge, M., Melcher, P., & Williams, S. (1999). Hardiness, help-seeking behavior, and social support of Baccalaureate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 38, (4), 179-182.
- Heidrich, S. M. (1993). The relationship between physical health and psychological well-being in elderly women: A developmental perspective. *Research in nursing and health*. 16, (2), 125-130.
- Hull, J., G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53, 518-530.
- Jennings, B. M., & Staggers, N. (1994). A critical analysis of hardiness. *Nursing Research*, 43, (5), 274-292.
- Kobasa. S. C. (1979). Stressful life event, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, 1-11.

- Kobasa. S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*.42, (4), 707-717.
- Kobasa. S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sanders, & J. Sule (Eds.), *Social psychology of health and illness, London, Lawrence Erlbaum Associate* (pp 3-32). New York: The State University of New York Press.
- Kobasa. S. C. O., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*.45, (4), 839-850.
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1987). Hardiness: Its development and relevant to nursing. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 18, 92-95.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., Klipple, G. L., & Newshaw, E. A. (1990). Relationship among hardiness, social support, severity of illness, and psychological well-being in women with rheumatoid arthritis. *Health Care for Woman International*, 11. 159-173.
- Lawton, M. P. (1983). Environment and other determinants of well-being in older people. *The Gerontologist*. 23, (4), 349-357.
- Low, J. (1999). The concept of hardiness: Persistent problems, persistent appeal. *Holistic Nursing practice*, 13, (3), 20-24.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, (3), 175-185.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1991). The development of hardiness. In Monat, A. & Lazarus, S. R., *Stress and coping*. (3rd edition) (pp 245-257). New York: Columbia University.
- McDowell, I. & Newell, C. (1996). Psychological well-being. *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Oxford University Press.
- Ouellete, S. C. (1993). Inquiries into hardiness. In: Goldberger, L. Breznitz, S. (Eds), *Handbook of stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2<sup>nd</sup> edition. The Free Press, New York.
- Pagana., K. D. (1990). The relationship of hardiness and social support to student appraisal of stress in an initial clinical nursing situation. *Journal of Nursing Education*, 29, (6), 255-261.



- Rhodewalt, F., & Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy woman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, (1), 81-88.
- Rogers, C. R. (1970). *On encounter group*. Penguin, Harmondsworth.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719-727.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12, (2), 164–176
- Takahashi, T., Murata, T, Hamada, T, Omori, M., Kosaka, H., Kikuchi, M., Yoshida, H. , & Wada, Y. (2005). Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation. *International Journal of Psychophysiology*, 55, 199– 207.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awaking: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Massachusetts: Shambhala Publication.
- Zakin, G., Solomon, Z., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34, 819-829.

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรกวรรณ สุพรรณวรรณ. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). พิมพ์ครั้งที่ 7. *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา อัทธภูมิสุวรรณ. (2542). *สังคมไทยกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผลิตตำราเรียนสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). พิมพ์ครั้งที่ 2. *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษ-ไทย ฉบับบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วราภรณ์ รัตนวิศิษฏ์กุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Becker, L. A. (1999). *GLM repeated-measures designs: One within-subject factor*. (available at <http://web.uccs.edu/lbecker/spss/glm-1within.htm#7.%20Interpreting%20Significant%20Effects:20Hos%20Pairwise%20Comparisons>)
- Field, A. P. (2003). *One-way repeated measures ANOVA using SPSS*. 1-9. (available at <http://www.sussex.ac.uk/Users/andyf/teaching/m2/onewaymspss.pdf>)



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1.1 ค่าเฉลี่ย

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{n}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum_{i=1}^N x_i$  คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$n$  คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ  $SD$  คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$x_i$  คือ คะแนนเฉลี่ย

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$  คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$n$  คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

## 2.1 ค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha)

$$\alpha = \left( \frac{n}{n - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$n$  คือ จำนวนข้อคำถาม

$S_i^2$  คือ ความแปรปรวนของคำถามข้อที่  $i$

$S_x^2$  คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

## 2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (Independent t-test)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left\{ \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right\}}}$$

เมื่อ

$\bar{x}_1$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1
$\bar{x}_2$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2
$S_1^2$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
$S_2^2$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
$n_1$	คือ	จำนวนคนของกลุ่มที่ 1
$n_2$	คือ	จำนวนคนของกลุ่มที่ 2

2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

เมื่อ

X	คือ	ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร X
Y	คือ	ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร Y
N	คือ	จำนวนข้อมูล

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนปฏิบัติธรรม (Pre-test) และหลังปฏิบัติธรรม (Post-test) ด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระ (Dependent t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

เมื่อ

D	คือ	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
N	คือ	จำนวนคู่

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure)

	$F$	=	$\frac{MS_o}{MS_{res}}$
เมื่อ	$F$	คือ	ความแปรปรวน
	$MS_o$	คือ	ค่า mean square ของ treatment
	$MS_{res}$	คือ	ค่า mean square ของ residual

### 3.3 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

	$LSD_\alpha$	=	$t_{\alpha,r} Sd$
โดยที่	$Sd$	=	$\sqrt{MSE \left( \frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$
	$n_i \neq n_j$	และ	$r = n - k$
เมื่อ	$S$	คือ	ค่าสถิติ LSD
	$MSE$	คือ	ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน
	$k$	คือ	จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ
	$n$	คือ	จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด
	$t_{\alpha,r}$	คือ	ค่าสถิติจากตาราง t โดย $df = n - k$

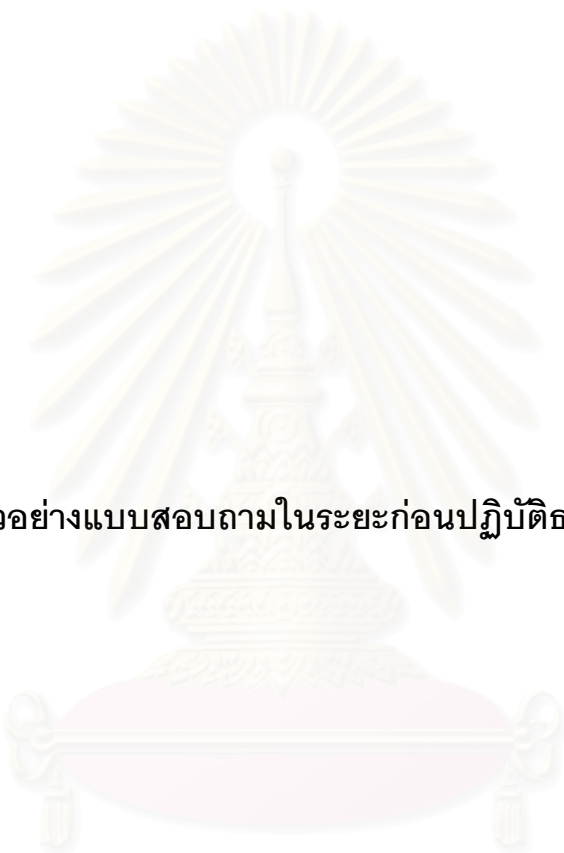
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ตัวอย่างแบบสอบถามในระยะก่อนปฏิบัติธรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยนางสาวภณิดา ชนวิทยาสัทธกุล นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาพทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย” ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านดังนี้

1. ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม ในระยะก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วเป็นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน โดยในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที

2. ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ ประโยชน์ที่ได้รับ การเรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1-1½ ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ยินดี

ให้การสัมภาษณ์ เพื่อนัดสัมภาษณ์ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังการปฏิบัติธรรมเสร็จสิ้นแล้ว

ในกรณีที่ท่านต้องการทราบผลของแบบสอบถาม ผู้วิจัยยินดีแจ้งผลให้ท่านทราบภายหลังจากการปฏิบัติธรรมเสร็จสิ้นแล้ว โดยจะขอเวลาในการดำเนินการประมาณ 4 เดือน ทั้งนี้เพื่อให้ผลของแบบสอบถามตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ท่านอ่านและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน รวมทั้งตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านให้มากที่สุด

อนึ่ง แบบสอบถามชุดนี้ตลอดจนการสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวมและใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บไว้เป็นความลับและนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น นอกจากนี้ ในระหว่างตอบแบบสอบถาม หากท่านไม่ต้องการตอบแบบสอบถามอีกต่อไป ท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบต่อท่านทั้งสิ้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

น.ส. ภณิดา ชนวิทยาสัทธกุล

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย: ขอความกรุณาท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ชัดเจนแล้วจึงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับตัวท่าน

1. 1.1 ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงข้างต้นโดยละเอียด มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย โดยยินดีตอบแบบสอบถามทั้งในระยะ

ก่อนปฏิบัติธรรม หลังปฏิบัติธรรม และติดตามผลหลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว

1.2 ข้าพเจ้าไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย (กรณีที่ท่านเลือกข้อนี้ ขอความกรุณาท่านส่งแบบสอบถามคืนที่ผู้วิจัยได้ทันที)

2. 2.1 ข้าพเจ้ายินดีให้การสัมภาษณ์ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังการปฏิบัติธรรมเสร็จสิ้นแล้ว โดยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่

ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก \_\_\_\_\_

สถานที่ที่ท่านสะดวกให้การสัมภาษณ์ (โปรดระบุ: สามารถเขียนได้มากกว่า 1 ที่) \_\_\_\_\_

2.2 ข้าพเจ้าไม่ยินดีให้การสัมภาษณ์

3. 3.1 ข้าพเจ้าต้องการทราบผลของแบบสอบถาม โดยสามารถส่งไปให้ข้าพเจ้าได้ที่

ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_ (กรณีที่กรอกชื่อ-สกุล ชื่อเล่นในช่อง 2.1 ไปแล้ว ไม่ต้องกรอกซ้ำอีก)

ที่อยู่ที่จะส่งผลของแบบสอบถามไปให้ \_\_\_\_\_

3.2 ข้าพเจ้าไม่ต้องการทราบผลของแบบสอบถาม

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

หมายเหตุ: กรณีที่ท่านไม่ลงชื่อในช่องข้างล่างนี้ หมายความว่าท่านไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

แบบสอบถามชุดนี้เป็นกรเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

**คำแนะนำ** แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนมีคำแนะนำในการตอบ โปรดอ่านคำแนะนำก่อนทำแบบสอบถาม

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย  ในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

- ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_
- อายุ \_\_\_\_\_ ปี
- เพศ  ชาย  หญิง
- ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในระดับ
 

มัธยมต้น	ปริญญาตรี
มัธยมปลาย	อื่นๆ โปรดระบุ _____
- ท่านมาปฏิบัติธรรมที่นี่เป็นครั้งแรก
 

ท่านเคยปฏิบัติธรรมมาแล้ว จำนวน \_\_\_\_\_ ครั้ง
- สาเหตุที่เข้าปฏิบัติธรรม (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

ยินดีและสมัครใจมาเอง

ทางคณะบังคับให้มา

อยากรู้ อยากลอง

เห็นว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้พัฒนาตนเอง

อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_
- สิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

จิตใจสงบขึ้น

สามารถนำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ไม่คาดหวังว่าจะได้อะไร

อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเอง ชุดที่ 1

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
1.ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จ					
2.การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้					
3.ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า					
4.การนึกถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน					
5.ฉันไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำ ความผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ					
6.ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
7.แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่ฉันต้องการทำมีความสำคัญ แต่ถ้ามัน ยุ่งยากนัก ก็สู้ไม่ทำเสียดีกว่า					
8.ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย การกระทำของฉันในวันนี้					
9.ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต					
10.ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก					
11.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ในชีวิตได้					
12.ฉันเชื่อว่าอุปสรรคทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น					
13.ฉันรับผิดชอบและทุ่มเทกับสิ่งที่ทำเสมอ					
14.ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ					
15.ความลำบากและความทุกข์ยากทำให้ฉันได้เห็นมุมมอง ใหม่ๆ มากมาย					
16.ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นกับอาจารย์เกี่ยวกับงานที่ท่าน มอบหมายให้ทำได้					
17.แม้สิ่งที่จะมีประโยชน์ แต่ฉันก็ยังรู้สึกเบื่อ และไม่เห็นว่า มันคุ้มค่าที่จะลงมือทำตรงไหน					

ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
18.ฉันชอบงานของฉันตรงที่มีความหลากหลาย					
19.บางครั้งฉันก็จำเป็นต้องอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน					
20.ฉันไม่สบายใจถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากเดิม					
21.วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงปัญหานั้น					
22.บางครั้งฉันอดอดจนแทบทนไม่ได้ แต่ฉันก็พยายามข่มใจไว้ เมื่อนึกถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น					
23.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแผนที่ฉันวางไว้ได้					
24. ฉันรู้สึกว่าการประสบการณ์ต่างๆ เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ					
25.ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่					
26.ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม วิธีเดิมที่เคยใช้ได้ผล เป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ					
27.ฉันพยายามตั้งใจเรียนทั้งวิชาที่ฉันชอบและไม่ชอบ					
28.บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้คนอื่นกำหนดชีวิตของฉัน					
29.ฉันเชื่อว่าความทุกข์หรือความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินตนเองชุดที่ 2

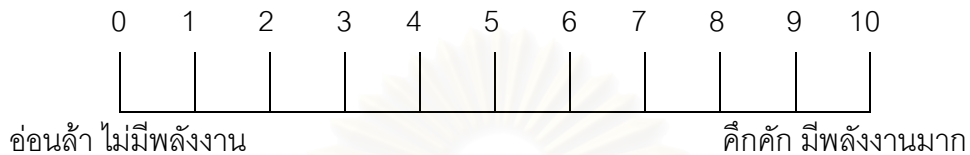
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว แต่ละคำถาม เป็นการถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

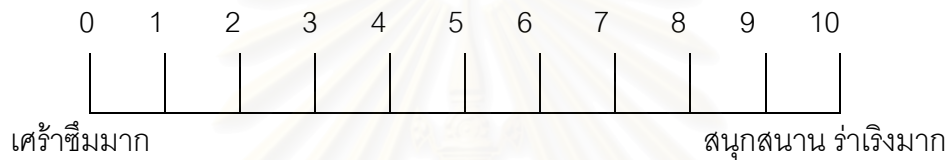
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ตรงกับตัวท่าน					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ตรงเลย
1.โดยทั่วไปฉันมีความสุขดี						
2.ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวลเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำ						
3.ฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ						
4.ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง หรือมีปัญหาหลายอย่างที่ฉันทำเสียจนสงสัยในคุณค่าของสิ่งที่ฉันทำ						
5.ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียดเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำให้เสร็จ						
6.ฉันมีความสุข หรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน						
7.ฉันรู้สึกว่า การควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องลำบาก						
8.ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผัดหวัง						
9.ฉันตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่น และได้พักผ่อนเพียงพอ						
10.ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยแข็งแรง เจ็บป่วยง่าย						
11.ฉันรู้สึกว่า มีสิ่งที่น่าสนใจมากมายในชีวิตของฉัน						
12.ฉันรู้สึกเศร้า หมดกำลังใจ						
13.ฉันมีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง						
14.ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรงเมื่อนึกถึงงานที่รออยู่						

คำถามต่อไปนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 0-10 ซึ่งบรรยายความรู้สึกที่ตรงกันข้าม โปรด**วงกลม**  
**ล้อมรอบตัวเลข**ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลขในแต่ละข้อคำถาม แต่ละคำถาม  
เป็นการถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

15. ท่านรู้สึกคึกคัก มีพลัง มีชีวิตชีวาอย่างน้อยเพียงใด



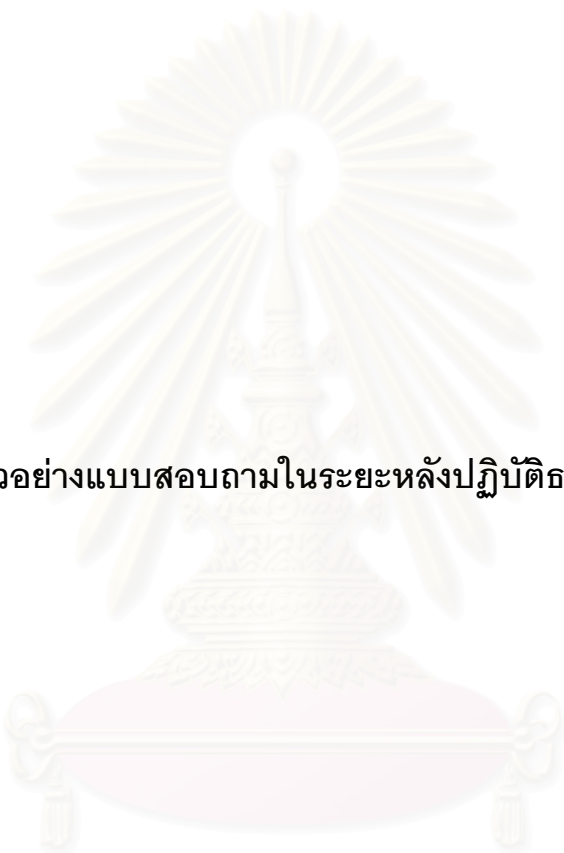
16. ท่านรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริงอย่างน้อยเพียงใด



ท่านมั่นใจว่าตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว

☺☺☺ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ☺☺☺

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่างแบบสอบถามในระยะหลังปฏิบัติธรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสอบถามชุดนี้เป็นกรเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

**คำแนะนำ** แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนมีคำแนะนำในการตอบ โปรดอ่านคำแนะนำก่อนทำแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย  ในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_

2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี

3. เพศ  ชาย  หญิง

4. ที่อยู่ที่คุณสะดวกจะให้ส่งแบบสอบถามไปให้ในระยะเวลาติดตามผล

---

---

---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเอง ชุดที่ 1

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

**ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ**

ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
1.ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จ					
2.การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้					
3.ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า					
4.การนึกถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน					
5.ฉันไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำ ความผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ					
6.ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
7.แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่ฉันต้องการทำมีความสำคัญ แต่ถ้ามัน ยุ่งยากนัก ก็สู้ไม่ทำเสียดีกว่า					
8.ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย การกระทำของฉันในวันนี้					
9.ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต					
10.ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก					
11.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ในชีวิตได้					
12.ฉันเชื่อว่าอุปสรรคทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น					
13.ฉันรับผิดชอบและทุ่มเทกับสิ่งที่ทำเสมอ					
14.ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ					
15.ความลำบากและความทุกข์ยากทำให้ฉันได้เห็นมุมมอง ใหม่ๆ มากมาย					
16.ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นกับอาจารย์เกี่ยวกับงานที่ท่าน มอบหมายให้ทำได้					
17.แม้สิ่งที่จะมีประโยชน์ แต่ฉันก็ยังรู้สึกเบื่อ และไม่เห็นว่า มันคุ้มค่าที่จะลงมือทำตรงไหน					

ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
18.ฉันชอบงานของฉันตรงที่มีความหลากหลาย					
19.บางครั้งฉันก็จำเป็นต้องอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน					
20.ฉันไม่สบายใจถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากเดิม					
21.วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงปัญหานั้น					
22.บางครั้งฉันอดอดจนแทบทนไม่ได้ แต่ฉันก็พยายามข่มใจไว้ เมื่อนึกถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น					
23.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแผนที่ฉันวางไว้ได้					
24. ฉันรู้สึกว่าการประสบการณ์ต่างๆ เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ					
25.ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่					
26.ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม วิธีเดิมที่เคยใช้ได้ผล เป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ					
27.ฉันพยายามตั้งใจเรียนทั้งวิชาที่ฉันชอบและไม่ชอบ					
28.บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้คนอื่นกำหนดชีวิตของฉัน					
29.ฉันเชื่อว่าความทุกข์หรือความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินตนเองชุดที่ 2

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว แต่ละคำถาม เป็นการถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ตรงกับตัวท่าน					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ตรงเลย
1.โดยทั่วไป ฉันมีความสุขดี						
2.ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวลเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำ						
3.ฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ						
4.ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง หรือมีปัญหาหลายอย่างที่ฉันทำเสียจนสงสัยในคุณค่าของสิ่งที่ฉันทำ						
5.ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียดเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำให้เสร็จ						
6.ฉันมีความสุข หรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน						
7.ฉันรู้สึกว่า การควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องลำบาก						
8.ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผัดหวัง						
9.ฉันตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่น และได้พักผ่อนเพียงพอ						
10.ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยแข็งแรง เจ็บป่วยง่าย						
11.ฉันรู้สึกว่า มีสิ่งที่น่าสนใจมากมายในชีวิตของฉัน						
12.ฉันรู้สึกเศร้า หมดกำลังใจ						
13.ฉันมีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง						
14.ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรงเมื่อนึกถึงงานที่รออยู่						

คำถามต่อไปนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 0-10 ซึ่งบรรยายความรู้สึกที่ตรงกันข้าม โปรด**วงกลม**  
**ล้อมรอบตัวเลข**ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลขในแต่ละข้อคำถาม แต่ละคำถาม  
เป็นการถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

15. ท่านรู้สึกคึกคัก มีพลัง มีชีวิตชีวาอย่างน้อยเพียงใด



อ่อนล้า ไม่มีพลังงาน

คึกคัก มีพลังงานมาก

16. ท่านรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริงอย่างน้อยเพียงใด



เศร้าซึมมาก

สนุกสนาน ร่าเริงมาก

ท่านมั่นใจว่าตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว

😊😊😊 ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ 😊😊😊

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่างแบบสอบถามในระยะติดตามผล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้เป็นกรเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

**คำแนะนำ** แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนมีคำแนะนำในการตอบ โปรดอ่านคำแนะนำก่อนทำแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** กรุณากรอกข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย  ในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

2. เพศ  ชาย  หญิง

3. ที่อยู่ี่สะดวกจะให้ส่งผลของแบบสอบถามไปให้ (เฉพาะท่านที่แสดงความจำนงต้องการทราบผลของแบบสอบถามไว้แล้วและมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่)

\_\_\_\_\_

4. ขอให้ท่านเล่าถึงความรู้สึกหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. สิ่งที่ท่านได้ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้คือ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ท่านรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมในครั้งนี้หรือไม่ อย่างไร โปรดยกตัวอย่าง

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ท่านได้นำสิ่งที่คุณได้รับจากการปฏิบัติธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร โปรดยกตัวอย่าง

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเอง ชุดที่ 1

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
1.ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จ					
2.การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้					
3.ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า					
4.การนึกถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน					
5.ฉันไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำ ความผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ					
6.ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
7.แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่ฉันต้องการทำมีความสำคัญ แต่ถ้ามัน ยุ่งยากนัก ก็สู้ไม่ทำเสียดีกว่า					
8.ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย การกระทำของฉันในวันนี้					
9.ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต					
10.ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก					
11.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ในชีวิตได้					
12.ฉันเชื่อว่าอุปสรรคทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น					
13.ฉันรับผิดชอบและทุ่มเทกับสิ่งที่ทำเสมอ					
14.ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ					
15.ความลำบากและความทุกข์ยากทำให้ฉันได้เห็นมุมมอง ใหม่ๆ มากมาย					
16.ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นกับอาจารย์เกี่ยวกับงานที่ท่าน มอบหมายให้ทำได้					
17.แม้สิ่งที่จะมีประโยชน์ แต่ฉันก็ยังรู้สึกเบื่อ และไม่เห็นว่า มันคุ้มค่าที่จะลงมือทำตรงไหน					



ข้อคำถาม	ตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ตรงเลย
18.ฉันชอบงานของฉันตรงที่มีความหลากหลาย					
19.บางครั้งฉันก็จำเป็นต้องอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน					
20.ฉันไม่สบายใจถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากเดิม					
21.วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงปัญหานั้น					
22.บางครั้งฉันอดอดจนแทบทนไม่ได้ แต่ฉันก็พยายามข่มใจไว้ เมื่อนึกถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น					
23.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแผนที่ฉันวางไว้ได้					
24. ฉันรู้สึกว่าการประสบการณ์ต่างๆ เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ					
25.ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่					
26.ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม วิธีเดิมที่เคยใช้ได้ผล เป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ					
27.ฉันพยายามตั้งใจเรียนทั้งวิชาที่ฉันชอบและไม่ชอบ					
28.บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้คนอื่นกำหนดชีวิตของฉัน					
29.ฉันเชื่อว่าความทุกข์หรือความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ส่วนที่ 3** แบบประเมินตนเองชุดที่ 2

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว แต่ละคำถาม เป็น การถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

**ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ**

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ตรงกับตัวท่าน					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ตรงเลย
1.โดยทั่วไป ฉันมีความสุขดี						
2.ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวลเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำ						
3.ฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ						
4.ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง หรือมีปัญหาหลายอย่างที่ฉันทำเสียหายในคุณค่าของสิ่งที่ฉันทำ						
5.ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียดเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำให้เสร็จ						
6.ฉันมีความสุข หรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน						
7.ฉันรู้สึกว่า การควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องลำบาก						
8.ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผิดหวัง						
9.ฉันตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่น และได้พักผ่อนเพียงพอ						
10.ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยแข็งแรง เจ็บป่วยง่าย						
11.ฉันรู้สึกว่า มีสิ่งที่น่าสนใจมากมายในชีวิตของฉัน						
12.ฉันรู้สึกเศร้า หมดกำลังใจ						
13.ฉันมีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง						
14.ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรงเมื่อนึกถึงงานที่รออยู่						

คำถามต่อไปนี้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 0-10 ซึ่งบรรยายความรู้สึกที่ตรงกันข้าม โปรดวงกลม **ล้อมรอบตัวเลข** ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลขในแต่ละข้อคำถาม แต่ละคำถามเป็นการถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง **1 เดือนที่ผ่านมา**

15. ท่านรู้สึกคึกคัก มีพลัง มีชีวิตชีวาอย่างน้อยเพียงใด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
อ่อนล้า ไม่มีพลังงาน											คึกคัก มีพลังงานมาก

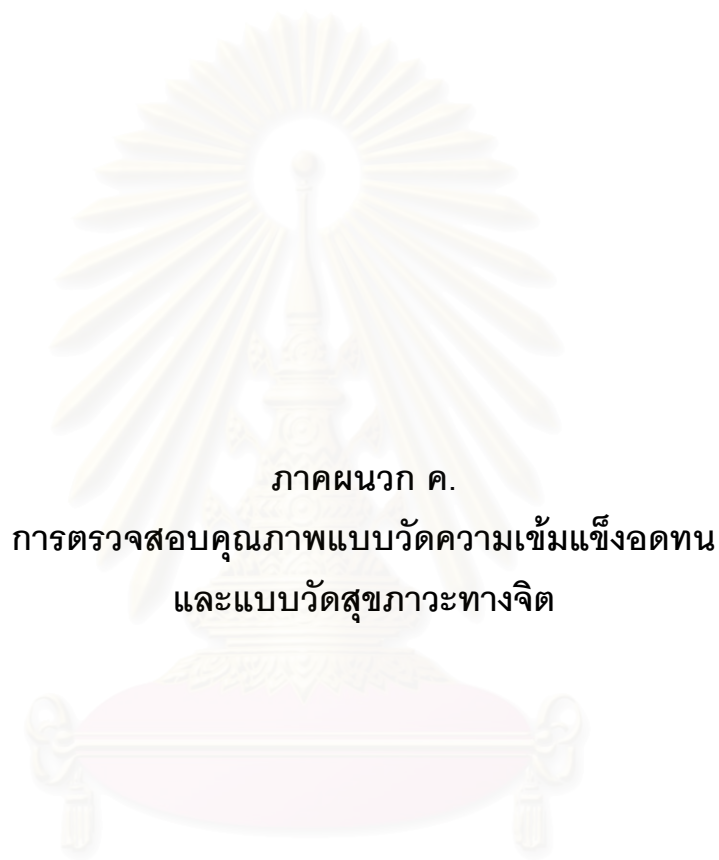
16. ท่านรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริงอย่างน้อยเพียงใด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
เศร้าซึมมาก											สนุกสนาน ร่าเริงมาก

ท่านมั่นใจว่าตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว

☺☺☺ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ☺☺☺

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งอดทน  
และแบบวัดสุขภาวะทางจิต

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 35)

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความถาม	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)</b>			$\alpha = .6396$		
1	+	ฉันพยายามทำในสิ่งที่ฉันตั้งใจไว้ให้สำเร็จ	.784	.1398	.1957
4	+	การนึกถึงความสำเร็จที่รออยู่ ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน	2.500*	.4798	.3794
7	+	ฉันพยายามไม่เข้าเรียนสายแม้จะเป็นวิชาที่ฉันไม่ชอบ	.516	.2764	-.0251
10	-	ถ้าต้องทำอะไรที่มันวุ่นวาย ผู้ไม่ทำเสียดีกว่า	1.213	.0689	.1998
13	-	ถ้ารถติดมากๆ ฉันจะโดดเรียน แม้ว่าจะเป็นวิชาที่ฉันชอบก็ตาม	1.800	.3635	.0526
17	+	ถึงจะวุ่นมาก แต่ฉันก็ตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือให้จบทันสอบ	.555	.1988	-.0631
21	+	ฉันรักษาสัญญาเสมอ	1.525	.2131	.3379
25	-	ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องปิดเสียงโทรศัพท์ในห้องสมุด เพราะคนอื่นก็ไม่ปิดเสียงเหมือนกัน	.343	-.1940	-.0748
28	+	ฉันทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่เสมอ	3.000*	.7058	.4519
33	+	ในชั่วโมงเรียน ฉันกระตือรือร้นที่จะฟังความรู้ที่อาจารย์ถ่ายทอดให้เสมอ	4.000*	.3485	.3019
37	+	ฉันตั้งใจเรียน แม้ว่าจะเป็นวิชาที่ฉันไม่ชอบ	1.677	.4988	.3498
46	+	แม้รายงานที่ทำงานจะยาก ฉันก็มั่นใจว่าฉันสามารถทำออกมาได้ดี	4.366*	.5696	.5388
<b>2. องค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)</b>			$\alpha = .5923$		
2	+	การวางแผนล่วงหน้าสามารถช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาในอนาคตได้	3.671*	.2577	.5369
5	+	ฉันส่งงานตรงเวลาเสมอ	2.596*	.0269	.2745
8	-	ฉันพบว่าเป็นเรื่องยากเหลือเกินที่จะแก้ไขความผิดพลาดที่ฉันสร้างขึ้น	1.280	.3027	.0963
12	-	ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรเมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำความผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ	1.395	.1887	.1946

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความถาม	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
14	-	ชีวิตขึ้นอยู่กับดวง	1.333	.2660	.2006
18	-	บ่อยครั้งเหลือเกินที่ฉันรู้สึกว่่า ทำไมต้องเป็นฉันที่เจอเหตุการณ์แบบนี้	2.794*	.4284	.3851
22	-	แม้จะเข้าใจเหตุผล แต่ถ้าถูกบังคับฉันก็จะไม่ทำ	-.905	-.1055	-.1969
26	+	ฉันไม่เชื่อในพรหมลิขิต เพราะฉันต่างหากที่เป็นคนกำหนดชีวิตของตัวเอง	3.780*	.4684	.3845
29	+	ฉันพยายามระวังตัวเอง ไม่ให้มีเรื่องกับคนที่ฉันไม่ชอบ	1.639	.1244	.3569
34	+	แม้ว่าจะอึดอัด แต่ฉันก็มั่นใจว่าฉันจะผ่านเหตุการณ์แย่ๆ นั้นไปได้	1.512	.2801	.3963
38	-	ฉันเชื่อว่า อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เราไม่สามารถทำอะไรได้	1.368	.1838	.1315
40	+	ฉันเชื่อว่าถ้าไม่ฆวนฆวาย ถึงมีพรสวรรค์ก็ไร้ประโยชน์	2.309*	.2486	.2763
42	+	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที้อาจเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ได้ด้วยการกระทำของตัวเองในวันนี้	1.265	.2348	.3338
44	+	ฉันสามารถข่มใจไม่พุดจ่าร้ายๆ ออกไป เมื่อเพื่อนพุดไม่ดีกับฉัน	.849	.0837	.2695
47	+	ฉันเป็นคนกำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง	3.671*	.5521	.4953
<b>3. องค์ประกอบด้านความท้าทาย (Challenge)</b>			$\alpha = .8016$		
3	+	ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือไม่ดีล้วนมีคุณค่า	4.707*	.6118	.5522
6	-	ฉันชอบสิ่งที่มีความแน่นอนหรือคาดการณ์ได้	1.525	.1505	.1071
9	+	ชีวิตในแต่ละวันมีแต่เรื่องน่าสนุก	-.358	.0596	-.0959
11	+	ฉันชอบชีวิตที่ไม่ซ้ำซากจำเจ	4.000	.6795	.6251
15	-	การมีสิ่งที่ไม่คาดฝันมาขัดขวางการทำกิจวัตรประจำวันของฉันเป็นสิ่งทีรบกวนจิตใจฉันมาก	.762	.0722	.0357
16	+	ฉันรู้สึกตื่นเต้นและท้าทาย เมื่อนึกถึงงาน/กิจกรรมของฉัน	1.131	.3245	.2364
19	+	เมื่อเจอเรื่องแย่ๆ บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่่าเป็นโอกาสอันดีทีจะได้ทดสอบตัวเอง	2.334*	.3136	.3345
20	+	ฉันชอบทีจะทำอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ เสมอ	3.000*	.4371	.4485
23	+	ไม่ว่าจะเจอกับอะไร ฉันก็พร้อมทีจะเผชิญกับมัน	3.244*	.5679	.6366
24	+	ยังเป็นวิชาทีไม่ชอบ ยิ่งทำทหายให้ฉันต้องทำเกรด A ให้ได้	5.409*	.4526	.6552

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
27	+	ฉันสนุกที่จะได้ลองทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม	2.971*	.4938	.4814
30	-	ฉันคิดว่า การไม่คิดถึงปัญหานั้นเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการ แก้ปัญหาส่วนใหญ่	3.244*	.3817	.4371
31	+	การไม่หลับระหว่างอ่านหนังสือเตรียมสอบ เป็นเรื่องทำทายน มากสำหรับฉัน	-.194	.0896	.0004
32	+	ฉันคิดว่า การเรียนรู้บางสิ่งเกี่ยวกับความสามารถของตัวเอง เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น	1.265	.4512	.3755
35	+	ฉันมองว่าเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ เป็นเพียงรสชาติหนึ่งของ ชีวิต	1.941	.4474	.4368
36	+	ฉันชอบทำกิจกรรม/งานที่มีความหลากหลาย	1.768	.4869	.3580
39	-	ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจถ้าฉันต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตร ประจำวันไปจากปกติ	2.000	.3878	.3764
41	-	ฉันไม่เห็นว่าการทำตามข้อบังคับจะเป็นสิ่งที่ทำทายนให้ลอง ตรงไหน	.555	.1413	.1071
43	+	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถสอบได้เกรด A ในวิชาที่ขึ้นชื่อว่ายาก มาก และน้อยคนนักที่จะได้ A ในวิชานี้	2.673*	.2878	.4289
45	+	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตฉัน	1.474	.4269	.2695
48	+	ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต	1.874	.5491	.4128
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ = .8264					

\* sig .05 level

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาพทางจิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (n = 35)

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านความกังวลใจ (Anxiety)</b>			$\alpha = .689$		
2	-	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวล	5.488*	.713	.6549
5	-	ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียด	3.798*	.339	.2157
8	-	ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผิตหวัง	6.325*	.688	.6983
16	-	ทำนรู้สึกล่อนคลายหรือตึงเครียดมากน้อยเพียงใด	10.922*	.488	.7620
<b>2. องค์ประกอบด้านความซึมเศร้า (Depression)</b>			$\alpha = .749$		
4	-	ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง หรือมีปัญหาหลายอันสงสัยว่าสิ่งที่ฉันทำมีคุณค่าหรือไม่	4.472*	.670	.7200
12	-	ฉันรู้สึกเศร้า หมดกำลังใจ	5.013*	.557	.6697
18	+	ทำนรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริงมากน้อยเพียงใด	5.540*	.551	.6634
<b>3. องค์ประกอบด้านสุขภาพทางบวก (Positive well-being)</b>			$\alpha = .791$		
1	+	โดยทั่วๆ ไปฉันรู้สึกดี	7.845*	.756	.7785
6	+	ฉันมีความสุข หรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน	5.427*	.635	.6808
11	+	ชีวิตในแต่ละวันของฉันมีแต่สิ่งที่น่าสนใจ	3.951*	.520	.4536
<b>4. องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self-control)</b>			$\alpha = -.037$		
3	+	ฉันควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.802*	.052	.6076
7	-	ฉันขาดสติ ควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองไม่ได้	-6.16	-.228	-.2975
13	+	ฉันมีอารมณ์มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง	4.670*	.227	.5556
<b>5. องค์ประกอบด้านความมีชีวิตชีวา (Vitality)</b>			$\alpha = .383$		
9	+	ฉันตื่นนอนด้วยความสดชื่น และรู้สึกว่าได้พักผ่อนเพียงพอ	1.414	.132	.1656
14	-	ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรง	4.315*	.364	.5771
17	+	ทำนรู้สึกมีพลัง คึกคัก มีชีวิตชีวา มากน้อยเพียงใด	5.500*	.254	.4955



ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
6.องค์ประกอบด้านสุขภาพโดยทั่วไป (General health)			$\alpha = .652$		
10	-	ฉันถูกรบกวนจากโรคภัยไข้เจ็บ ความผิดปกติของร่างกาย ความเจ็บปวด หรือความกลัวเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน	2.475*	.671	.3686
15	-	ท่านกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	1.604	.671	.1767
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับ = .8424					

\* sig .05 level

ตารางที่ 13 สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมด  
ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 35)

แบบวัด	องค์ประกอบ commitment	องค์ประกอบ control	องค์ประกอบ challenge	แบบวัดสุข ภาวะทางจิต
แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ทั้งฉบับ	.550**	.819**	.872**	.452**
องค์ประกอบ commitment		.264	.173	-.028
องค์ประกอบ control			.626**	.557**
องค์ประกอบ challenge				.448**

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 แสดงค่าอำนาจจำแนกและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 160)

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)</b>			$\alpha = .8066$		
1	+	ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จ	9.035*	.6107	.5941
4	+	การนี้ถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน	5.753*	.5122	.4302
7	-	แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่ฉันต้องการทำมีความสำคัญแต่ถ้ามันยุ่งยากนัก ก็สู้ไม่ทำเสียดีกว่า	7.289*	.3848	.4724
10	-	ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก	9.417*	.5911	.5812
13	+	ฉันรับผิดชอบและทุ่มเทกับสิ่งที่ทำเสมอ	6.497*	.5980	.4745
17	-	แม้สิ่งที่จะทำจะมีประโยชน์ แต่ฉันก็ยังรู้สึกเบื่อ และไม่เห็นว่ามันจะคุ้มค่าที่จะลงมือทำตรงไหน	7.267*	.4857	.5274
19	+	บางครั้งฉันก็จำเป็นต้องอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน	5.789*	.4096	.3794
22	+	บางครั้งฉันอดอดจนแทบทนไม่ได้ แต่ฉันก็พยายามข่มใจไว้เมื่อนึกถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น	3.130*	.3380	.2896
25	+	ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่	7.793*	.5588	.4958
28	+	ฉันพยายามตั้งใจเรียนทั้งวิชาที่ฉันชอบและไม่ชอบ	3.764*	.4116	.2252
<b>2. องค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)</b>			$\alpha = .6934$		
2	+	การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้	7.177*	.3266	.4512
5	-	ฉันไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ	4.706*	.3106	.2841
8	+	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วยกรกระทำของฉันในวันนี้	6.424*	.4201	.5606
11	+	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้	5.606*	.3252	.3818
14	-	ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ	7.464*	.4474	.5140
16	+	ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นกับอาจารย์เกี่ยวกับงานที่ท่านมอบหมายให้ทำได้	6.627*	.3694	.4005

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
21	-	วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงปัญหานั้น	4.265*	.3281	.3478
23	+	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแผนที่ฉันวางไว้ได้	7.174*	.4363	.5319
26	-	เมื่อเจอกับเรื่องร้ายๆ ในชีวิต บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่า ทำไมต้องเป็นฉันที่เจอเหตุการณ์แบบนี้	2.723*	.1863	.1026
29	-	บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้คนอื่นกำหนดชีวิตของฉัน	6.732*	.4478	.3853
<b>3. องค์ประกอบด้านความท้าทาย (Challenge)</b>			$\alpha = .7807$		
3	+	ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า	5.374*	.5324	.4376
6	+	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	7.240*	.4512	.4974
9	+	ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต	5.917*	.4962	.4748
12	+	ฉันเชื่อว่าอุปสรรคทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น	6.332*	.5510	.4483
15	+	ความลำบากและความทุกข์ยากทำให้ฉันได้เห็นมุมมองใหม่ๆ มากมาย	5.919*	.6154	.4820
18	+	ฉันชอบงานของฉันตรงที่มีความหลากหลาย	7.731*	.2781	.4358
20	-	ฉันไม่สบายใจถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากเดิม	4.015*	.2213	.3073
24	+	ฉันรู้สึกว่าประสบการณ์ต่างๆ เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ	8.127*	.6803	.5981
27	-	ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม วิธีเดิมที่เคยใช้ได้ผล เป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ	3.395*	.2170	.2173
30	+	ฉันเชื่อว่าความทุกข์หรือความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล	6.192*	.5665	.5058
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ = .8805					

\* sig .05 level

ตารางที่ 15 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาพทางจิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (n = 160)

ข้อ ที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านความกังวลใจ (Anxiety)</b>			$\alpha = -.7545$		
2	-	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวล เมื่อนึกถึงงานที่รออยู่	4.557*	.1479	.3925
5	-	ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียดเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำให้เสร็จ	6.988*	.0724	.4646
8	-	ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผิดหวัง	9.520*	-.2017	.5815
16	-	ทำงานรู้สึกผ่อนคลายหรือตึงเครียดมากน้อยเพียงใด	-6.652*	-.5274	-.6329
<b>2. องค์ประกอบด้านความซึมเศร้า (Depression)</b>			$\alpha = .7294$		
4	-	ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง หรือมีปัญหาหลายอย่างจนสงสัยในคุณค่าของสิ่งที่ฉันทำ	10.477*	.5939	.5624
12	-	ฉันรู้สึกเศร้า หมดกำลังใจ	11.101*	.6044	.6478
18	+	ทำงานรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริงมากน้อยเพียงใด	9.963*	.5368	.5135
<b>3. องค์ประกอบด้านสุขภาพทางบวก (Positive well-being)</b>			$\alpha = .5858$		
1	+	โดยทั่วไปฉันมีความสุขดี	7.623*	.4833	.5324
6	+	ฉันมีความสุขหรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน	5.993*	.3848	.4201
11	+	ฉันรู้สึกว่ามีความสนใจในสิ่งที่น่าสนใจมากมายในชีวิตของฉัน	6.779*	.3416	.4598
<b>4. องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self-control)</b>			$\alpha = .5350$		
3	+	ฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	5.130*	.4316	.3938
7	-	ฉันรู้สึกว่า การควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องลำบาก	6.075*	.2925	.4175
13	+	ฉันมีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง	6.954*	.3714	.5135
<b>5. องค์ประกอบด้านความมีชีวิตชีวา (Vitality)</b>			$\alpha = .5501$		
9	+	ฉันตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นและได้พักผ่อนเพียงพอ	6.045*	.3541	.2789
14	-	ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรง เมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำ	9.017*	.4148	.5345
17	+	ทำงานรู้สึกคึกคัก มีพลัง มีชีวิตชีวา มากน้อยเพียงใด	10.538*	.4260	.5291

ข้อ ที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความคำถาม	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
6.องค์ประกอบด้านสุขภาพโดยทั่วไป (General health)			$\alpha = -2.5029$		
10	-	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยแข็งแรง เจ็บป่วยง่าย	4.508	-.6934	.1812
15	-	ท่านกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของท่านมากน้อยเพียงใด	-2.968*	-.6934	-.4212
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดสุขภาพทางจิตทั้งฉบับ = .6094					

\* sig .05 level

ตารางที่ 16 สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และแบบวัดสุขภาพทางจิต ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 160)

แบบวัด	องค์ประกอบ commitment	องค์ประกอบ control	องค์ประกอบ challenge	แบบวัดสุขภาพ ทางจิต
แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ทั้งฉบับ	.818**	.861**	.840**	.501**
องค์ประกอบ commitment		.546**	.498**	.270**
องค์ประกอบ control			.630**	.555**
องค์ประกอบ challenge				.444**

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 แสดงค่าอำนาจจำแนกและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับจริง (n = 103)

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)</b>			$\alpha = .7829$		
1	+	ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจไว้จนสำเร็จ	6.481*	.4938	.4263
4	+	การนี้ถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น ทำให้ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน	5.218*	.4649	.3910
7	-	แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่ฉันต้องการทำมีความสำคัญ แต่ถ้ามันยุ่งยากนัก ก็สู้ไม่ทำเสียดีกว่า	6.106*	.5112	.5475
10	-	ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก	8.338*	.6045	.6375
13	+	ฉันรับผิดชอบและทุ่มเทกับสิ่งที่ทำเสมอ	5.891*	.5788	.4426
17	-	แม้สิ่งที่จะทำจะมีประโยชน์ แต่ฉันก็ยังรู้สึกเบื่อ และไม่เห็นว่ามันคุ้มค่าที่จะลงมือทำตรงไหน	6.821*	.4902	.4780
19	+	บางครั้งฉันก็จำเป็นต้องอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน	4.134*	.3069	.3616
22	+	บางครั้งฉันอดอดจนแทบทนไม่ได้ แต่ฉันก็พยายามข่มใจไว้ เมื่อนึกถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น	2.611	.1514	.2384
25	+	ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่	7.603*	.5216	.5494
27	+	ฉันพยายามตั้งใจเรียนทั้งวิชาที่ฉันชอบและไม่ชอบ	4.602*	.4169	.3610
<b>2. องค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)</b>			$\alpha = .6638$		
2	+	การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้	6.746*	.3884	.4557
5	-	ฉันไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหาว่าฉันทำ ความผิดในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ	4.855*	.3135	.3981
8	+	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย การกระทำของฉันในวันนี้	4.483*	.2149	.3470
11	+	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้	4.457*	.4451	.3746
14	-	ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ	3.925*	.3135	.3684
16	+	ฉันกล้าเสนอความคิดเห็นกับอาจารย์เกี่ยวกับงานที่ท่าน มอบหมายให้ทำได้	5.396*	.4327	.3611

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
21	-	วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่คือการไม่คิดถึงปัญหานี้	2.746*	.1385	.2303
23	+	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำตามแผนที่ฉันวางไว้ได้	5.974*	.4764	.5387
28	-	บ่อยครั้งที่ฉันปล่อยให้คนอื่นกำหนดชีวิตของฉัน	4.897*	.4564	.3868
<b>3. องค์ประกอบด้านความท้าทาย (Challenge)</b>			$\alpha = .6869$		
3	+	ฉันเชื่อว่าทุกๆ ประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า	4.228*	.3743	.3467
6	-	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	6.115*	.2730	.4067
9	+	ฉันเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต	3.025*	.2244	.8651
12	+	ฉันเชื่อว่าอุปสรรคทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น	5.042*	.5426	.8593
15	+	ความลำบากและความทุกข์ยากทำให้ฉันได้เห็นมุมมองใหม่ๆ มากมาย	6.727*	.5880	.8588
18	+	ฉันชอบงานของฉันตรงที่มีความหลากหลาย	2.954*	.0991	.8643
20	-	ฉันไม่สบายใจถ้าต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากเดิม	3.869*	.7265	.3226
24	+	ฉันรู้สึกว่ประสบการณ์ต่างๆ เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ	8.061*	.5579	.6899
26	-	ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม วิธีเดิมที่เคยใช้ได้ผล เป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ	1.869*	.1299	.1647
29	+	ฉันเชื่อว่าความทุกข์หรือความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล	4.518*	.1694	.4383
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ = .8650					

\* sig .05 level

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดสุขภาพทางจิต ฉบับจริง (n = 103)

ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความคำถาม	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
<b>1. องค์ประกอบด้านความกังวลใจ (Anxiety)</b>			$\alpha = .734$		
2	-	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวล เมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำ	6.303*	.610	.5526
5	-	ฉันรู้สึกกดดันหรือเครียดเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องทำให้เสร็จ	4.315*	.499	.3990
8	-	ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือผัดหวัง	11.045*	.582	.6812
<b>2. องค์ประกอบด้านความซึมเศร้า (Depression)</b>			$\alpha = .687$		
4	-	ฉันรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หดหวัง หรือมีปัญหาหนักเสียจนสงสัยในคุณค่าของสิ่งที่ฉันทำ	9.757*	.537	.6676
12	-	ฉันรู้สึกเศร้า หดกำลังใจ	10.971*	.601	.7386
16	+	ทำนรู้สึกเศร้าซึม หรือรู้สึกสนุกสนาน ว่างเปล่ามากน้อยเพียงใด	7.097*	.461	.4980
<b>3. องค์ประกอบด้านสุขภาพทางบวก (Positive well-being)</b>			$\alpha = .654$		
1	+	โดยทั่วๆ ไปฉันมีความสุขดี	6.041*	.424	.4521
6	+	ฉันมีความสุข หรือพอใจกับชีวิตส่วนตัวของฉัน	5.770*	.618	.5134
11	+	ฉันรู้สึกว่ามีความน่าสนใจมากมายในชีวิตของฉัน	4.482*	.376	.4143
<b>4. องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง (Self-control)</b>			$\alpha = .440$		
3	+	ฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของฉันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	5.922*	.363	.4711
7	-	ฉันรู้สึกว่า การควบคุมการแสดงออก การพูด ความคิด ความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องลำบาก	5.140*	.270	.4401
13	+	ฉันมีอารมณ์มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง	4.721*	.190	.4452
<b>5. องค์ประกอบด้านความมีชีวิตชีวา (Vitality)</b>			$\alpha = .600$		
9	+	ฉันตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่น และได้พักผ่อนเพียงพอ	4.792*	.393	.4045
14	-	ฉันรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย หรือหมดแรงเมื่อนึกถึงงานที่รออยู่	8.083*	.403	.5950
15	+	ทำนรู้สึกคึกคัก มีพลัง มีชีวิตชีวา มากน้อยเพียงใด	8.237*	.476	.6257



ข้อที่	ด้าน (+ / -)	ข้อความ	t-test	CITC	
				แยก องค์ประ กอบ	ทั้งฉบับ
6.องค์ประกอบด้านสุขภาพโดยทั่วไป (General health)			$\alpha = -$		
10	-	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยแข็งแรง เจ็บป่วยง่าย	4.548*	-	.3488
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดสุขภาพทางจิตทั้งฉบับ = .8707					

\* sig .05 level

หมายเหตุ ไม่สามารถค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านสุขภาพโดยทั่วไปเมื่อแยกองค์ประกอบได้ เนื่องจากมีข้อความเพียงข้อเดียวในองค์ประกอบ

ตารางที่ 19 สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัดสุขภาพทางจิต ฉบับจริง (n = 103)

แบบวัด	องค์ประกอบ commitment	องค์ประกอบ control	องค์ประกอบ challenge	แบบวัดสุขภาพ ทางจิต
แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ทั้งฉบับ	.864**	.847**	.842**	.606**
องค์ประกอบ commitment		.588**	.586**	.502**
องค์ประกอบ control			.586**	.602**
องค์ประกอบ challenge				.442**

\*\* correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



ภาคผนวก ง.  
ความรู้สึกของลูกโยคี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

[http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=8](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=8)

**ความรู้สึกเรื่อง :** อยากรับโยคี

**สถานที่ :** อ.แก่ง จ. ระยอง

**โดยลูกโยคี :** เนวิกา

**วันที่ :** 2004-01-26

**ความรู้สึกของลูกโยคี มีดังนี้ :**

แม่ของข้าพเจ้าได้มานั่งวิปัสสนากรรมฐานที่นี้ทั้งหมด 3 วัน ซึ่งตอนแรกแม่ก็ชวนข้าพเจ้าสมัครด้วย แต่เพราะแม่บอกว่าพูดกันไม่ได้นะ ข้าพเจ้าจึงปฏิเสธแม่ไป (ในใจก็คิดว่าไม่ให้พูดกันไม่ได้ เราต้องทนไม่ไหวแน่) แต่พอ 3 วันผ่านไป แม่กลับมาด้วยหน้าตาที่สดใส ด้วยความคิดถึงและอยากรู้ว่าแม่อยู่ที่วัดเป็นไงบ้างก็เข้าไปถาม แม่เล่าทุกอย่าง(คาดว่าทุกอย่าง) ที่พระอาจารย์วิทยากร เล่าให้แม่ฟัง เล่าไปก็ร้องไห้ไป หลังจากแม่ไปวัดสังเกตได้ว่าแม่เป็นคนที่ยิ้มแย้มมากขึ้น เวลาทำอะไรก็คิด (คือไม่ยอมให้ลูกตบยุง เพราะมันบาป) มีเมตตา อยากรับบุญ แล้วก็ชวนลูกๆไปวัด ทำเหมือนแม่บ้าง ตอนนี้ข้าพเจ้าก็อยากไปแล้ว ไปเป็นโยคี โยคีที่มีใจใสเพื่อพัฒนาจิตใจให้เหมือนแม่ของข้าพเจ้า

[http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=4](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=4)

**ความรู้สึกเรื่อง :** การเรียนดีขึ้น ท้อปหลายวิชา

**สถานที่ :** ยุวพุทธฯ พ.ศ. 2540

**โดยลูกโยคี :** คุณปัทมา แก้วนาค

**วันที่ :** 2003-04-29

**ความรู้สึกของลูกโยคี มีดังนี้ :**

จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งแรก รู้สึกตัวว่าดีขึ้นกว่าเดิม จากที่เคยเฉื่อยพ้อเฉื่อยแม่ พอกลับไปครั้งแรกก็ไปกราบขอขมาท่าน ประทับใจอย่างมาก รู้สึกสำนึกบุญคุณท่านอย่างมาก รู้สึกห่วงท่านทั้งสองอย่างมาก รักท่านมากขึ้นกว่าเดิม รู้สึกซึ่งพระคุณท่าน การเรียนก็ดีขึ้น ท้อปหลายวิชา มีสติในการเรียนอย่างมาก รู้สึกขยันอ่านหนังสือเป็นอย่างดี มีความอดทนต่อการเรียนดี

พอมาปฏิบัติเป็นครั้งที่สอง ก็รู้สึกว่าดีกว่าครั้งแรก มีความเมตตาต่อคนอื่นมากกว่าแต่ก่อน รู้จักการให้อภัย ความเสียสละ เคารพผู้อาวุโสกว่า รักและเคารพพ่อแม่มากขึ้นอีก ไม่อยากทำให้ท่านเสียใจ

พอครั้งที่สามรู้สึกดีมาก มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา กำหนดสติได้เร็วขึ้นกว่าเดิม กำหนดสติได้เรื่อยๆ มีความอดทน รู้สึกสบายและชอบในการปฏิบัติ

<http://www.kondee.com/8story.php>

**ความรู้สึกเรื่อง :** สอนให้เรารู้จักบาปบุญคุณโทษ

**สถานที่ :** สวนพุทธธรรม : 12-19 พฤษภาคม 2545

**โดยลูกโยคี :** ชลิตา เพ็ญอารมณ์

**วันที่ :** 2003-04-29

### ความรู้สึกของลูกโยคี มีดังนี้ :

ก่อนมาปฏิบัติธรรมรู้สึกเฉยๆ แต่คิดว่าคงดีเพราะคุณแม่ (ธนาภรณ์) ได้เคยมาปฏิบัติกับคุณแม่สิริมาแล้วถึง 4 ครั้ง และครั้งนี้คุณแม่ก็ชวนให้มาปฏิบัติด้วยกัน ก่อนมาไม่เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมสักเท่าไร รู้แต่ว่าการนั่งสมาธิให้กำหนด "พุทโธ" หรือกำหนดการหายใจเข้าออก เติมน้ำจกรมก็ไม่มี ไม่เคยกำหนดอิริยาบถย่อย ปกติก็จะนั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนเข้านอนทุกคืน แต่เพราะความไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงทำให้ฟุ้งซ่าน คิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย จึงไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

ในระหว่างการปฏิบัติก็มีเบื่อบ้าง เพราะต้องตื่นเช้า เติมน้ำจกรมและนั่งสมาธิทั้งวัน แต่คิดว่า奈何ๆ ก็มีโอกาสดำเนินมาแล้วก็ต้องปฏิบัติอย่างตั้งใจที่สุด เพราะอยากได้รับความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติธรรม

หลังการปฏิบัติ รู้สึกดีมาก เพราะในชีวิตประจำวันของเรา คงไม่มีโอกาสได้ทำอย่างนี้ เราทำอะไรตามใจตัวเองมามากแล้ว ควรทำอะไรเพื่อตัวเองบ้าง การเติมน้ำจกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย ให้อะไรกับตัวเองมากมาย เข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรมมากขึ้น รู้จักการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นศาสตร์ความรู้ที่น่าทึ่งมาก สอนให้เรารู้จักบาปบุญคุณโทษ และเกรงกลัวต่อบาป

ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมครั้งนี้มาก ตั้งใจว่าจะนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน คือทำอะไรเราต้องมีสติ รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ เช่น ขับรถก็ต้องรู้ว่าเรากำลังขับรถ ไม่ใช่ใจลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น สติก็จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว อาจทำให้เกิดอันตรายได้ สติสอนให้เรายู่กับปัจจุบันขณะ รับได้กับสภาวะหรือสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่คาดหวังอะไรมากเกินไปในสิ่งที่ยังไม่เกิด อีกทั้งยังสอนให้กลัวบาป ตั้งใจว่าจะรักษาศีลและเป็นคนดี การมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ สอนให้รู้ว่า บาปบุญมีจริง ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า โชคดีเท่าไรแล้วที่ชาตินี้เราเกิดมาครบ 32 ไม่เป็น ไบ้หูหนวก พิกลพิการ ซึ่งแสดงว่าชาติที่แล้วเราเคยรักษาศีล เรายังมีบุญเก่าอยู่ ถ้าอยากเกิดมา

ชาติหน้าให้ดียิ่งๆ ขึ้นอีก เราก็ต้องทำบุญทำความดีมากขึ้น ได้เอาสติกลับไปใช้ในการดำเนินชีวิต ปัจจุบัน ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วเราก็จะดำเนินชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข

ประทับใจในธรรมะและคำสั่งสอนทั้งจากคุณแม่สิริและวิทยากรตลอดเวลาของการปฏิบัติธรรม แต่ที่ประทับใจสุดๆ จนลืมไม่ลงก็คือ พิธีขอขมาลาโทษ ระลึกถึงคุณบิดามารดา เราอยู่ในโลกที่มีแต่การแก่งแย่งชิงดี และโลกที่มีวิทยากรก้าวล้ำ จนลืมนึกถึงพระคุณของท่าน อยู่กับเพื่อนฝูงมากเกินไป จนลืมนึกว่าบุคคลที่รักและมีบุญคุณกับเรามากที่สุดนั่นคือบิดามารดาของเรา กลับไปคราวนี้ตั้งใจว่าจะดูแลท่านให้มากขึ้น จะชวนคุณพ่อมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้ท่านได้มีความสุขเหมือนกับเรา

[http://www.kondee.com/9feel\\_detail.php?id=2](http://www.kondee.com/9feel_detail.php?id=2)

**ความรู้สึกเรื่อง :** นั่งสำนึกผิด น้ำตาตกอยู่พักใหญ่

**สถานที่ :** ยุวพุทธฯ 19-26 มิถุนายน 2544

**โดยลูกโยคี :** พรชิตา ณ สงขลา

**วันที่ :** 2003-03-09

**ความรู้สึกของลูกโยคี มีดังนี้ :**

หนูเบื่อค่ะ เบื่อมาก เมื่อยมาก ในชีวิตไม่เคยทรมานเท่านี้มาก่อน ก่อนมาก็คิดไว้แล้ว ว่าต้องเมื่อย ต้องเบื่อ แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย คิดดูสิคะ ชีวิตนี้ไม่เคยทำอะไรซ้ำๆ นานๆ แบบนี้เลย แต่ก็ต้องทำค่ะ เพราะได้รับการแนะนำจากคุณแม่ของหนูเอง และพี่ๆ ทั้งหลายในวงการบินเทิงบอกว่า "ดีคะน้อง มาแล้วจะหายดี และจะมีสองมากกว่านี้" เชื่อไหมคะ ว่าตั้งแต่ครั้งแรกที่เดินเข้ามาในยุวพุทธนี้ เห็นรูปปั้นหุ่นขี้ผึ้งของคุณแม่สิริ แล้วขนลุกเลยคะ ทั้งๆ ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้รู้สึก ว่าเราต้องทำได้ค่ะ แล้วศรัทธามันเกิดเองคะ เราตั้งใจ ตั้งใจมาก แต่มันก็เมื่อย แล้วก็ยังไม่เห็นว่า มีอะไรดีขึ้น นอนก็เมื่อย ไม่หลับด้วย แต่มันเย็นลงคะ อารมณ์เย็นลง นี่เป็นวันแรกนะคะ

พอวันที่ 2-3 ได้ฟังการบรรยายธรรมจากวิทยากรหลายๆ ท่าน ทำให้มีกำลังใจปฏิบัติขึ้นมาบ้าง แล้วความตั้งใจก็ได้บังเกิดขึ้น ตั้งใจมากเพราะอยากทำได้แบบคนอื่น แต่ความปวดเมื่อยมันไม่ได้คลายไปเลย ก็ยังปวดอยู่ดี

วันที่ 4 มีการฟังธรรมะเรื่องพระในบ้าน ทำให้เราได้รำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ขึ้นมาทันที ว่าเรื่องที่เราได้ทำไว้กับท่านนั้นมันพองเลยคะ นั่งสำนึกผิดน้ำตาตกอยู่พักใหญ่ และสิ่งที่ได้คือ "เราต้องกลับไปกราบทำท่านทั้งสอง และพยายามทำตัวให้เป็นลูกที่ดีกว่าเดิมให้ได้"

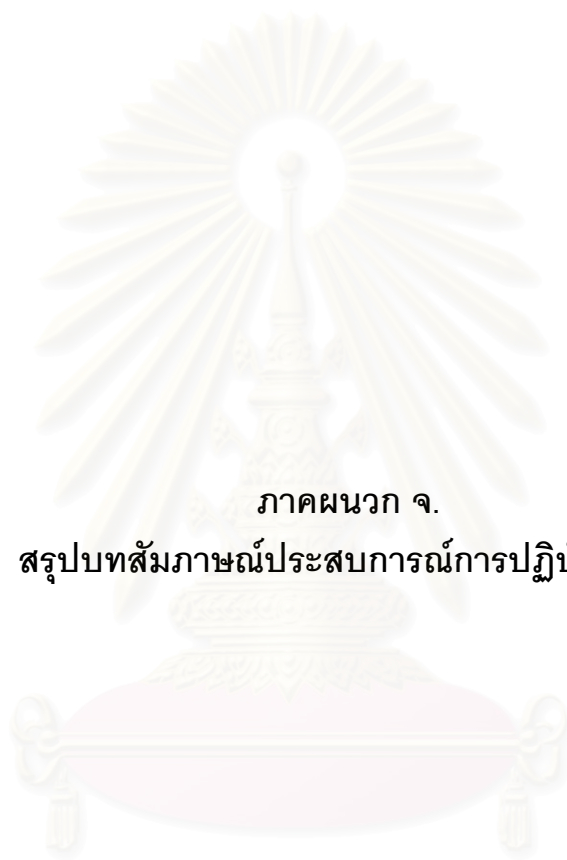
พอเช้าวันที่ 5-6 ความมานะพยายามแลความสงบบังเกิดขึ้นอย่างประหลาด อาจเป็นเพราะหนูได้รับประทานอาหาร โຕ้ะเดียวกับคุณแม่สิริทุกวันมั้งคะ สิ่งที่เราเห็นคือผู้ใหญ่ธรรมดาคน

หนึ่ง ว่าเราได้ยินแต่ชื่อมาว่า "คุณแม่สิริ" ที่นั่งยิ้มตลอด และตอบคำถามลูกโยคีซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างไม่เบื่อหน่าย หัวเราะสนุกสนานเหมือนผู้ใหญ่คนอื่นที่ใจดี แต่เชื่อไหมคะ ที่เราสามารถกราบคนๆ นี้ ได้อย่างไม่มีอคติ เรากราบได้ด้วยความเต็มใจและศรัทธาอย่างแรงกล้า อยู่ได้แล้วอยากทำความดีคะ หากคนอย่างนี้ได้ที่ไหนอีกคะ อาจเป็นเพราะคุณแม่สิริที่ทำให้หนูมีกำลังใจ ในการปฏิบัติต่อไป

วันที่ 7 ตื่นเข้ามานั่งสวดมนต์ เชื่อไหมคะว่า หนูนั่งยิ้มคนเดียว เดินจงกรม นั่งกินข้าวก็ยิ้ม ก็ไม่รู้เหมือนกันว่ายิ้มทำไม มันมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก ประหลาดมากคะ พอไปนั่งทานข้าวกับคุณแม่สิริตามปกติ คุณแม่ก็ถามว่า "ใครมีอะไรจะถามไหมคะ คุณแม่ตอบได้นะ" ก็เลยถามคุณแม่ว่า "หนูเป็นอะไรไม่ทราบคะ นั่งยิ้มคนเดียวตั้งแต่เช้าแล้ว" คุณแม่ตอบว่า "เหอห อ แม่เห็นยิ้มตั้งแต่เมื่อวานแล้วละ" ยิ้มหนักเลยคราวนี้ อารมณ์มันดีเป็นพิเศษ (ไม่รู้ว่าจะจะได้กลับบ้านรีไปค่า แต่พอมานั่งคิดแล้ว มันไม่ใช่คะ มันสุขใจอย่างบอกไม่ถูก)

กลับบ้านไป หนูจะเอาตาชั่งมาชั่งเขาข้างหนึ่ง กับชั่งหัวมันข้างหนึ่งอย่างที่คุณแม่สิริบอก จะได้ไม่ต้องคิดมาก แล้วก็นำสติและปัญญาทั้งหมดที่ได้เก็บไป และจะให้คงไว้ตลอดเลย (ถึงแม้จะผลอบ้างนะคะ) ความโกรธ ความแค้น ความอิจฉาต่างๆ ก็คงจะลดลง จะนำสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการปฏิบัติไปใช้ประโยชน์ และสิ่งที่สำคัญ หนูคงจะมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีกแน่นอนคะ ขอขอบคุณคุณแม่สิริมากคะ ที่ให้ความเมตตาสาธอน และให้สติปัญญากับหนูมากมาย ขอขอบคุณวิทยากรทุกท่านด้วยคะ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

สรุปบทสัมภาษณ์ประสพการณ์การปฏิบัติธรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 แสดงระดับของความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 10 ราย

	Pre-test		Post-test		Follow-up
	N = 103	N = 48	N = 103	N = 48	N = 48
ความเข้มแข็งอดทน					
M	3.72	3.79	3.88	4.01	3.97
SD	.4	.05	.39	.04	.04
ค่าคะแนนของ C1	3.86		3.59		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C1 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C2	2.90		3.28		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C2 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C3	3.45		3.93		สูง
C3 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		
ค่าคะแนนของ C4	4.21		4.03		สูง
C4 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C5	4.17		4.45		สูง
C5 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C6	3.21		3.59		สูง
C6 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		
ค่าคะแนนของ C7	3.38		3.48		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C7 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C8	3.41		3.45		ปานกลาง
C8 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C9	4.10		4.24		สูงมาก
C9 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C10	3.93		4.17		สูง
C10 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		



	Pre-test		Post-test		Follow-up
การผูกมัดตนเอง	N = 103	N = 48	N = 103	N = 48	N = 48
M	3.70	3.80	3.87	4.06	3.96
SD	.48	.53	.52	.58	.58
ค่าคะแนนของ C1	3.6		3.6		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C1 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C2	3.0		3.1		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C2 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C3	3.4		4.4		4.1
C3 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C4	4.5		4.2		4.4
C4 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C5	4.0		4.3		4.0
C5 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C6	3.2		3.7		3.7
C6 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C7	3.1		3.3		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C7 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C8	2.9		2.8		2.8
C8 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง
ค่าคะแนนของ C9	3.9		4.0		4.7
C9 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูงมาก
ค่าคะแนนของ C10	4.3		4.2		4.2
C10 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง

การควบคุม สถานการณ์	Pre-test		Post-test		Follow-up
	N = 103	N = 48	N = 103	N = 48	N = 48
M	3.64	3.71	3.70	3.80	3.83
SD	.49	.07	.44	.06	.06
ค่าคะแนนของ C1	4.11		3.67		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C1 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C2	2.44		2.67		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C2 อยู่ในระดับ	ต่ำ		ปานกลาง		
ค่าคะแนนของ C3	3.44		3.44		3.67
C3 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง
ค่าคะแนนของ C4	4.00		3.56		4.00
C4 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C5	4.11		4.56		4.67
C5 อยู่ในระดับ	สูง		สูงมาก		สูงมาก
ค่าคะแนนของ C6	3.11		3.56		3.56
C6 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C7	3.44		3.56		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C7 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		
ค่าคะแนนของ C8	3.56		3.78		3.78
C8 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C9	4.44		4.33		4.67
C9 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูงมาก
ค่าคะแนนของ C10	3.67		4.11		3.78
C10 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง

ความท้าทาย	Pre-test		Post-test		Follow-up
	N = 103	N = 48	N = 103	N = 48	N = 48
M	3.81	3.87	4.04	4.15	4.09
SD	.43	.06	.46	.55	.57
ค่าคะแนนของ C1	3.9		3.5		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C1 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C2	3.2		4.0		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C2 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		
ค่าคะแนนของ C3	3.5		3.9		3.7
C3 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C4	4.1		4.3		4.2
C4 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C5	4.2		4.5		4.5
C5 อยู่ในระดับ	สูง		สูงมาก		สูงมาก
ค่าคะแนนของ C6	3.3		3.5		3.5
C6 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C7	3.6		3.6		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C7 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C8	3.8		3.8		3.9
C8 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C9	4.0		4.4		4.4
C9 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C10	3.8		4.2		4.2
C10 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง

	Pre-test		Post-test		Follow-up
<b>สภาวะทางจิต</b>	N = 103	N = 48	N = 103	N = 48	N = 48
M	70.46	72.23	75.21	76.69	78.79
SD	13.88	11.21	13.42	11.36	11.63
ค่าคะแนนของ C1	75		79		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C1 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		
ค่าคะแนนของ C2	39		36		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C2 อยู่ในระดับ	ต่ำ		ต่ำ		
ค่าคะแนนของ C3	50		75		71
C3 อยู่ในระดับ	ต่ำ		สูง		ปานกลาง
ค่าคะแนนของ C4	66		70		74
C4 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		สูง
ค่าคะแนนของ C5	75		85		88
C5 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C6	71		81		78
C6 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C7	54		55		ไม่ได้ส่งแบบสอบถาม กลับคืนมา
C7 อยู่ในระดับ	ต่ำ		ต่ำ		
ค่าคะแนนของ C8	67		68		63
C8 อยู่ในระดับ	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง
ค่าคะแนนของ C9	89		95		103
C9 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง
ค่าคะแนนของ C10	75		80		86
C10 อยู่ในระดับ	สูง		สูง		สูง

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1: C1

เพศ: หญิง

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นปี 1)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

C1 มาปฏิบัติธรรมเพราะต้องการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีสติ มีสมาธิในการอ่านหนังสือ และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เพราะ C1 มองว่าตนขี้โมโห หงุดหงิด และเพื่อให้เตรียมใจกับผลการสอบ Entrance ได้ C1 ยังเคยทราบจากเพื่อนว่าปฏิบัติธรรมแล้วหน้าตาสดใส เปล่งปลั่ง จึงรู้สึกสนใจ C1 ตั้งใจมารับการฝึก 2 ครั้งแล้ว แต่มีเหตุขัดข้องจึงเพิ่งได้มาในครั้งนี้ โดยมากับ C5 และ P (นามสมมติ) โดย P เคยเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมมาแล้ว

#### ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ก่อนมาয়วพุทธฯ ที่โรงเรียนของ C1 มีการสอนนั่งสมาธิ ซึ่ง C1 ก็นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้คิดหรือเข้าใจอะไรสักอย่างจึงรู้สึกว่าตนเองนั่งอยู่กับความว่างเปล่าเท่านั้น จึงหะการหายใจก็ไม่สอดคล้องกับการภาวนาเข้า-ออก แต่หลังจากปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ แล้ว ก็มีความรู้สึกเท่าทันตัวเอง C1 จึงสนุกกับวิธีการปฏิบัติธรรมของยุวพุทธฯ มากกว่าวิธีเดิมที่เคยเรียนรู้อา

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

C1 ไม่เคยทราบมาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืน ห้ามมิให้มีการคุยกัน C1 จึงตกใจมากแต่ก็ยังคุยกับเพื่อนในช่วงแรก แต่เมื่อ C5 และ P ไม่คุยด้วยจึงจำต้องเลิกคุยแต่กระนั้นก็ยังคุยกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ แทน ในระยะต่อมา C1 รู้สึกว่าการคุยไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรเลย จึงเลิกคุย และเมื่อทำเช่นนั้นได้ก็รู้สึกดีใจ แต่การต้องทำตามตารางการปฏิบัติธรรมที่ถูกกำหนดไว้ ทำให้ C1 รู้สึกอึดอัดจนบางครั้งอยากหนีออกไปนั่งสมาธิในห้องน้ำ แต่เมื่อคิดได้ว่าคนอื่นก็ทำได้ ตนก็ควรจะทำให้ได้เช่นกัน จึงพยายามอดทนต่อไป

ราววันที่ 4 ของการปฏิบัติธรรม C1 รู้สึกจิตใจสงบ ไม่ค่อยฟุ้งซ่าน รู้การกระทำของตนในแต่ละขณะ สามารถปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่วิทยากรสอนได้เป็นครั้งคราว จนกระทั่งวันที่ 5 การบรรยายของวิทยากรช่วยสร้างแรงบันดาลใจและทำให้ C1 ตั้งใจว่าจะต้องปฏิบัติให้ได้ แต่แม้จะตั้งใจแล้ว C1 ก็มักหลับขณะนั่งสมาธิ ดังนั้น C1 จึงดีใจมากหากมีครั้งใดที่ตนไม่หลับขณะนั่งสมาธิ อยากรู้ก็ตาม เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ถอนจากสมาธิ C1 กลับรู้สึกว่าตนสามารถกำหนดอิริยาบถและจับความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนมากกว่า เนื่องจากสบายใจที่ไม่มีคนมาคอยสังเกตตนเองระหว่างนั่งสมาธิ

วันที่ 6-7 ของการปฏิบัติธรรม C1 ได้ข่าวเกี่ยวกับการประกาศผลสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากโทรศัพท์มือถือที่ตนแอบเปิดทิ้งไว้ กอปรกับเพื่อนเริ่มชวนคุยและร้องไห้ ทำให้ C1 เริ่มกังวล เครียด และฟุ้งซ่าน จนไม่ได้กำหนดอิริยาบถ แต่การเห็นหน้าวิทยากรทำให้ C1 กลับมากำหนด อิริยาบถอีกครั้งและคิดได้ว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด C1 จึงกลับมาพยายามปฏิบัติธรรมต่ออีกครั้ง แต่รู้สึกว่าการทำไม่ได้ดีเท่าครั้งที่ไม่ได้กังวล จนกระทั่งวันสุดท้าย แม่ของ C1 โทรศัพท์มาบอกว่าผล การสอบยังไม่ออก C1 จึงกลับมาตั้งใจปฏิบัติธรรมต่อได้

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C1 รู้สึกว่าตนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ใจเย็นลง คิดก่อนทำมากขึ้น จากเดิมที่ ทะเลาะกับน้องบ่อย หลังเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมแล้วยังคงมีอารมณ์โกรธ แต่จะไม่แสดงออก ทัศนคติเหมือนแต่ก่อน ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะ C1 เกรงว่าพ่อแม่จะไม่สบายใจ

C1 มองว่าการคุยโทรศัพท์ ไปเที่ยว เป็นเรื่องไร้สาระ เป็นการใช้เวลาที่ไม่มีประโยชน์ และ เมื่อเพื่อนทักว่า C1 แลกลไป C1 ก็ไม่รู้สึกว่าตนแปลกประหลาด เนื่องจากรู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่

นอกจากนี้ C1 ยังรู้สึกว่าตนคิดในแง่บวกมากขึ้น เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้คณะที่ตน ไม่ชอบ C1 มองว่าแม้ตนจะไม่ชอบก็ไม่มีประโยชน์ เพราะถึงอย่างไรก็ต้องเรียน ผู้ทำให้ดีไปเลย ดีกว่า หรือคิดได้ว่าแม่จะอิจฉาญาติที่สอบได้คณะที่ C1 อยากเรียน แต่ก็ควรยินดีกับเขา ซึ่ง C1 มองว่าการคิดเช่นนี้ทำให้รู้สึกดีและสบายใจขึ้น โดย C1 บอกว่า “มันจะมีอีกตัวหนึ่งเข้ามาแทรกว่า เราทำอย่างนี้ดีกว่าไหม” ซึ่ง C1 เปรียบเทียบว่า “เหมือนมีเทวดากับมารร้ายอยู่ในใจ 2 คน”

อย่างไรก็ตาม C1 รู้สึกว่ายิ่งเวลาผ่านไป ความหลงลืมที่จะปฏิบัติธรรมยิ่งทำให้ไม่ค่อยได้ กำหนดอิริยาบถ ส่งผลให้ C1 กลับไปมีพฤติกรรมเดิมๆ เช่น ไม่คิดก่อนพูด C1 จึงตั้งใจว่าจะ กลับไปปฏิบัติธรรมอีกเพื่อแก้ตัว โดยจะตั้งใจปฏิบัติธรรมและปฏิบัติตามกฎระเบียบของยุวพุทธฯ ให้มากขึ้น

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ความรู้ว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะส่งผลอย่างไร ทำให้ C1 ผูกมัดตนเองกับการปฏิบัติธรรม แต่ มีสิ่งที่น่าสังเกตว่า C1 ตั้งใจจะมาปฏิบัติธรรมถึง 2 ครั้ง แต่กลับไม่ทราบระเบียบของยุวพุทธฯ ที่ ห้ามไม่ให้มีการคุยกัน

ระหว่างปฏิบัติธรรม C1 ทำตามข้อตกลงของทางยุวพุทธฯ ในเรื่องของการคุยได้ไม่ตลอด แต่กลุ่มเพื่อนที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกันไม่คุย ทำให้ C1 จำต้องไม่คุยไปด้วย ซึ่ง C1 ให้สัมภาษณ์ว่า หากเลือกได้ตนก็จะเลือกที่จะคุย อันแสดงถึงความลำบากในการควบคุมตนเอง กล่าวคือ C1 ยัง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องมีคนกำกับจึงจะทำได้

การบรรยายและการควบคุมดูแลความเรียบร้อยของผู้ปฏิบัติธรรมของวิทยากรส่งผลต่อ C1 ทั้งจุดประกายให้ผู้กล้าตัดสินใจกับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ทั้งทำให้อึดอัดที่มีคนคอยสังเกตพฤติกรรมของตน และยังทำให้ C1 ปฏิบัติธรรมต่อไปได้แม้จะมีความกังวลเรื่องผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นอกจากนี้ การที่ C1 แอบเปิดโทรศัพท์ไว้ แสดงให้เห็นถึงควบคุมตนเองที่ต่ำ เพราะไม่ทำตามข้อตกลงเรื่องโทรศัพท์ซึ่งทางยุวพุทธฯ ให้ฝากไว้ตั้งแต่วันแรกและมารับคืนในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม แสดงว่า แม้ C1 จะมีความตั้งใจในเบื้องต้น แต่ในระหว่างปฏิบัติธรรมยังไม่ได้เรียนรู้การควบคุมตนเอง ยังมีความลำบากในการควบคุมสถานการณ์ ผู้กล้าตัดสินใจ

ความรู้สึกดีจากการปฏิบัติธรรมผนวกกับความรู้สึกดีและภูมิใจที่ผลการปฏิบัติธรรมเป็นไปในทางที่ตนคาดหวัง เช่น ควบคุมการแสดงอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น มีความคิดและมุมมองที่กว้างขึ้น จึงส่งผลให้ C1 มีความรู้สึกที่ดี ที่พึงพอใจในตัวเอง สะท้อนถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้น

มีข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่งจากการให้สัมภาษณ์ของ C1 ว่ายิ่งเวลาผ่านไป C1 ยิ่งไม่ค่อยได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่องทำให้กลับไปมีพฤติกรรมเหมือนก่อนปฏิบัติธรรม จึงคิดจะมาฝึกอีก เพราะตนยังไม่ทำตามโปรแกรมการฝึก โดยตั้งใจจะทำตามกฎในระยะการฝึกปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 2: C2

เพศ: หญิง

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: มัธยมศึกษา (ชั้นม.6)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

C2 รู้สึกกำลังระหว่างต้องการมาปฏิบัติธรรมและไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม กล่าวคือ ส่วนหนึ่งเพราะแม่ขอร้องแกมบังคับ และตนก็ไม่เคยห่างบ้านกับแม่ เป็นห่วงบ้านและสัตว์เลี้ยง อีกส่วนหนึ่งก็อยากลอง

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

วันแรก C2 ร้องให้จะกลับบ้าน รู้สึกอึดอัดและทรมานที่ต้องทำตามตารางที่กำหนดไว้ทั้งวัน ไม่เห็นประโยชน์และไม่เข้าใจว่าทำไมต้องทำเช่นนั้น จึงเริ่มคุยกับเพื่อน โดยมากจะแลกเปลี่ยนเรื่องการปฏิบัติธรรมว่าทำได้หรือไม่ ต้องปฏิบัติอย่างไร และคุยทุกวัน โดย C2 อ้างว่าตนอยากมีเพื่อน ถ้าไม่คุยจะรู้สึกเหงา บางครั้งก็รับทุกข์กับเพื่อนและช่วยกันนับว่าแต่ละวันต้องปฏิบัติธรรมอีกกี่บิลลิ่งก็เหลืออีกกี่ชั่วโมงจึงจะหมดวัน

เมื่อปฏิบัติธรรมไปได้สักระยะ C2 รู้สึกว่าตนปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น จากเดิมที่ปวดเมื่อยหลัง ก็เริ่มกำหนดคิริยาบถได้ตามที่อาจารย์สอนมากขึ้น จึงรู้สึกว่าตนต้องทำให้ได้ ทำให้อดทนต่อความปวดเมื่อยได้ และเริ่มชิน จนในที่สุดไม่รู้สึกปวดเมื่อยอีกต่อไป ทำให้ C2 ภูมิใจ เพราะรู้สึกว่าตามปกติเมื่อตนทำอะไรไม่สำเร็จจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทน ส่งผลให้ C2 ตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก เช่น แม้จะมีความลำบากในการบังคับตนเอง แต่ C2 ก็พยายามเข้าห้องน้ำระหว่างเดินจงกรมเพราะว่างน้อยครั้งลงเรื่อยๆ จนไม่ต้องเข้าห้องน้ำเลย ครั้งไหนที่ C2 บังคับตนเองไม่สำเร็จ จะตั้งเป้าว่าครั้งต่อไปต้องทำให้ดีขึ้น ซึ่ง C2 บอกว่าตนได้แรงบันดาลใจมาจากเพื่อนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมคนอื่นๆ ว่าเมื่อคนอื่นทำได้ ตนก็ต้องทำได้เช่นกัน แม้ใจจริงจะรู้สึกท้อแท้และอยากกลับบ้านทุกวันก็ตาม

C2 เห็นว่าสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าตนต้องอดทนและต้องการปฏิบัติธรรมต่อไปจนกว่าจะครบ 8 วัน มาจากเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความรู้สึกดี ไม่ว่าจะทำอะไรก็รู้ตัวตลอด ซึ่งตนไม่เคยรู้สึกเช่นนี้มาก่อน

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C2 กล่าวว่าเดิมตนเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ทะเลาะกับใครแล้วมักจะขว้างปาข้าวของ ซึ่งช่วงแรกที่กลับมา C2 ยังมีปฏิกริยากับแม่ไม่ต่างจากก่อนปฏิบัติธรรม คือเถียงแม่บ้าง แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง คือ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสติ



คือ เวลาทำอะไรรู้สึกตัวมากขึ้น ชุ่มช้ำมน้อยลง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อนำไปใช้ในการเรียนก็พบว่าความจำดีขึ้น ไม่หลงลืมง่าย

C2 สังเกตเห็นว่าตนมีมุมมองเปลี่ยนไป โดยมองบวกมากขึ้น ยอมรับคนอื่นมากขึ้น แต่ก่อนจะมองว่าตนถูกตลอด คนอื่นต่างหากที่ทำไม่ถูก แต่หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรม มองว่าทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ ต้องมีผิดพลาดบ้างเป็นเรื่องธรรมดา

C2 รู้สึกดีและภูมิใจที่ตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และสังเกตว่าวันใดที่ตนปฏิบัติธรรมจะมีสติและควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี มีความสุข ทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย แต่ถ้าวันไหนไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะรู้สึกวุ่นวายและกลับไปมีพฤติกรรมเหมือนก่อนเข้ารับการศึกษา C2 จึงตั้งใจว่าตนจะปฏิบัติธรรมต่อไปเนื่องจากเห็นว่าเป็นประโยชน์กับตนเอง

อย่างไรก็ตาม C2 เห็นว่าสภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรมเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากกว่าเนื่องจากไม่ต้องทำอย่างอื่นนอกเหนือไปจากการปฏิบัติธรรม ไม่มีเรื่องให้ต้องคิดหรือรบกวนใจ ต่างจากการอยู่ที่บ้านหรือโรงเรียนซึ่งมีเรื่องให้คิดให้ทำมากมาย ทำให้ C2 ต้องการกลับไปปฏิบัติธรรมที่อุวพุทธฯ อีกหากมีโอกาส

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ในระยะแรก C2 ผู้ก้มัดตนเองเข้ากับการปฏิบัติธรรมต่ำ เนื่องจากยังไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมและเบื่อกับตารางการฝึกปฏิบัติ ทำให้ระหว่างปฏิบัติธรรมไม่มีใครจะควบคุมตนเองในเรื่องของการคุยเมื่อรู้สึกเบื่อ อึดอัด แต่เมื่อเริ่มปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์สอนได้ เกิดความรู้สึกดี ภูมิใจ เพราะ C2 รู้สึกว่าตามปกติเมื่อตนทำอะไรไม่สำเร็จจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทน C2 จึงผู้ก้มัดตนเองต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้น พยายามควบคุมตนเองมากขึ้น โดยมีแรงเสริมคือความภูมิใจ รู้สึกดีที่ตนทำได้

กลุ่มเพื่อนที่สามารถปฏิบัติธรรมได้กระตุ้นให้ C2 รู้สึกทำทนาย ยอมแพ้ไม่ได้ ส่งผลให้ผู้ก้มัดตนเองต่อการปฏิบัติธรรมต่อ

หลังปฏิบัติธรรม C2 ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม เช่น จากเดิมที่ใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ทะเลาะกับใครแล้วมักจะขว้างปาข้าวของ ก็เปลี่ยนเป็นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีมุมมองทางบวกและกว้างขึ้น เกิดความรู้สึกดีกับตนเองและภูมิใจอันแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติธรรม

มีข้อสังเกตจากการให้สัมภาษณ์ของ C2 ว่าวันใดที่ปฏิบัติธรรมจะมีสติและควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี มีความสุข ทุกอย่างเป็นเรื่องง่าย แต่หากวันใดไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะรู้สึกวุ่นวายและกลับไปมีพฤติกรรมเหมือนก่อนเข้ารับการศึกษา ซึ่งการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องกับความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตน่าจะมีความสัมพันธ์กัน

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3: C3

เพศ: ชาย

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นปี 1)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

ญาติแนะนำและแม่ของ C3 ก็ต้องการให้ C3 มาปฏิบัติธรรม แต่โดยส่วนตัว C3 รู้สึกเฉยๆ เพียงแต่ไม่อยากขัดคำสั่งของแม่ และเห็นว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมะ ไม่มีอะไรเสียหายที่จะลองมา C3 คาดหวังว่าหลังปฏิบัติธรรม ตนเองน่าจะอ่านหนังสือได้มากขึ้น

#### ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

โดยปกติ C3 มักจะนั่งสมาธิที่บ้านอยู่แล้ว แต่ไม่ได้มีการกำหนดอิริยาบถเหมือนที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

C3 สามารถปฏิบัติธรรม คือเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถได้โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องยากหรือลำบาก เนื่องจากตามปกติก็นั่งสมาธิที่บ้านอยู่แล้ว เพียงแต่เบื่อบ้างและอึดอัดที่ต้องอยู่แต่ในห้องกรรมฐาน จึงเริ่มคุยในวันทำยาๆ

C3 เปรียบเทียบการฝึกปฏิบัติธรรมกับการฝึกกร.ด.ทั้งในเรื่องของสถานที่และการฝึก โดยพอใจกับสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สะอาดสะอ้านมากกว่า แต่รู้สึกเบื่อกับการฝึก เพราะไม่สนุกสนานหรือทำท่ายความสามารถเท่าการฝึกกร.ด.

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C3 กล่าวว่า การฟังธรรมบรรยาย ทำให้ตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เช่น ก่อนปฏิบัติธรรมเมื่อయాของ C3 ใส่อารมณ์ C3 จะตะโกนกลับ แต่หลังปฏิบัติธรรมแล้ว C3 จะคำนึงถึงความรู้สึกของยามากขึ้น จึงพยายามพูดดีๆ และคิดก่อนพูด นอกจากนี้ C3 ยังพยายามพูดจาไพเราะมากขึ้น เพราะคิดว่าตนผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมมาแล้ว และคิดว่าการพูดคำหยาบไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น อีกทั้งยังแปลกใจกับปฏิกิริยาของแม่ที่พูดเพราะกับ C3 ผิดปกติ เมื่อตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

C3 เห็นว่าตนได้ประโยชน์ในเรื่องของสติและสมาธิ คือ รู้ว่าขณะนั้นตนกำลังทำอะไรอยู่ และมีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น กล่าวคือไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นขณะอ่าน

C3 ไม่รู้สึกว่าตนมีความเปลี่ยนแปลงในเรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากการควบคุมอารมณ์ เพราะตนไม่มีเรื่องต้องกังวลใจ หากเกิดความเครียดก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อย ซึ่ง C3 จะใช้การกำหนดอิริยาบถช่วยคลายความเครียด

C3 รู้สึกดีที่ได้ไปปฏิบัติธรรมและต้องการชักชวนเพื่อนไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ด้วย เพราะเห็นว่าดีและมีประโยชน์ และต้องการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องแต่มีความลำบากในการปฏิบัติ โดยเฉพาะการกำหนดอิริยาบถ เนื่องจากมักจะลืมนั่งและกำหนดไม่ทัน ทั้งที่ระหว่างอยู่ที่ยุวพุทธฯ สามารถปฏิบัติธรรมได้ C3 เห็นว่าเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมนอกสถานปฏิบัติธรรมไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพราะต้องทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรวดเร็วและในชีวิตประจำวันมีสิ่งต่างๆ ให้คิดให้ทำมากมาย ทำให้ผลใจได้ง่าย ส่งผลให้ยิ่งนานวันผลของการปฏิบัติธรรมยิ่งลดลงอย่างเห็นได้ชัด

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

C3 มาปฏิบัติธรรมเพราะแม่ต้องการให้มาและโดยส่วนตัวไม่รู้สึกละอายใจในชั่วขณะ ไม่รู้สึกรำคาญหรือลำบากในการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยากหรือลำบาก เมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกกรรมฐานแล้ว ก็ไม่รู้สึกรำคาญหรือทำอะไรยาก เพราะโดยปกติก็นั่งสมาธิเมื่ออยู่ที่บ้านอยู่แล้ว

แม้ C3 จะไม่แสดงความคิดเห็นระหว่างปฏิบัติธรรมมากนัก แต่หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว C3 ก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของตน เช่น การควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น การมีสติสมาธิมากขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่ง C3 กล่าวว่าได้รับอิทธิพลมาจากธรรมบรรยาย นอกจากนี้ยังได้รับปฏิกริยาที่ดีจากแม่เมื่อตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของ C3 นี้ส่งผลให้ C3 รู้สึกดีกับตนเอง ไม่มีเรื่องกังวลใจ หากมีความเครียดก็สามารถจัดการได้ แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติธรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4: C4

เพศ: ชาย

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นปี 1)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

ส่วนหนึ่งพ่อแม่บังคับ ซึ่งเดิม C4 ตั้งใจจะบวชให้แม่ 1 พรรษา แต่สอบได้คณะแพทย์ คาดว่าเวลาไม่พอสำหรับการบวช จึงมาปฏิบัติธรรมในโครงการเนกขัมมบารมีแทน อีกส่วนหนึ่งก็ต้องการพัฒนาตนเองให้ใจเย็นมากขึ้น เพื่อนำไปใช้ในวิชาชีพแพทย์ โดย C4 เคยได้ฟังประสบการณ์การปฏิบัติธรรมจากพี่สาวของ C4 ซึ่งเคยไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ทำให้ C4 รู้สึกกลัวและเครียดกับกฎระเบียบที่ห้ามพูด ห้ามเขียน ห้ามนำสิ่งอื่นไปในสถานปฏิบัติธรรมนอกจากเสื้อผ้า

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

วันแรกๆ C4 อึดอัดและเบื่อกับกฎระเบียบที่ห้ามพูดคุยและต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิทั้งวัน ซึ่งตรงข้ามกับบุคลิกของ C4 ที่ช่างพูดช่างคุย ไม่ชอบอยู่นิ่ง ทำให้รู้สึกทรมานและอยากกลับบ้าน แต่ C4 เลือกที่จะไม่กลับ เพราะรู้สึกว่าถ้าแค่นี้ทนไม่ได้ อนาคตหากเจอเรื่องที่หนักกว่านี้จะยิ่งทนไม่ได้ และถึงแม้จะต้องการกลับบ้านก็กลับไม่ได้ จึงคิดว่าเมื่อเสียเวลามาแล้วก็ควรตั้งใจทำให้ดีที่สุด C4 จึงหันมาตั้งใจปฏิบัติธรรมแทน

ในระยะแรก C4 ไม่เข้าใจว่าเหตุใดจึงต้องกำหนดอิริยาบถและทำอะไรซ้ำๆ แต่เมื่อปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ก็เริ่มเข้าใจด้วยตนเองว่าเป็นเพราะถ้าทำเร็วๆ จะตามอิริยาบถตัวเองไม่ทัน ทำให้สติไม่ต่อเนื่อง

ความอึดอัดของ C4 เริ่มจางลงเมื่อ C4 ปฏิบัติธรรมต่อไปแล้วเริ่มรู้สึกชินและเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม คือ รู้สึกสงบ มีสติรู้การกระทำของตนเอง “ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น” ทำให้ C4 เกิดความรู้สึกดี สงบ มีความสุข ภูมิใจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้ ความรู้สึกอยากกลับบ้านในวันแรกเปลี่ยนเป็นไม่อยากกลับบ้าน

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C4 รู้สึกว่าตนมีสติมากขึ้น เช่น ก่อนปฏิบัติธรรม เวลาโกรธจะไม่รู้ตัวว่าตนกำลังโกรธอยู่ บางครั้งก็หาทางระบายด้วยการชกกำแพงหรือพูดจาไม่ดี แต่หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วเวลาโกรธจะรู้ตัว สติยังส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ของ C4 ด้วยการไม่แสดงอารมณ์ออกมาทันที แต่จะอยู่กับความรู้สึกของตนเองแทน

C4 กล่าวว่าเดิมตนจะคิดมาก ทำให้วิตกกังวลและมองโลกในแง่ลบ แต่หลังจากปฏิบัติธรรม กลับเห็นว่าไม่มีประโยชน์ที่จะคิดถึงอดีต เป็นการดีกว่าที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้ผลที่ได้เป็นไปอย่างที่มีนัยจะเป็น C4 ยังแสดงความเห็นเกี่ยวกับกฎไตรลักษณ์ว่าทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาล ทำให้คิดได้ว่าตนต้องพยายามปรับตัว ส่งผลให้ C4 มองโลกในแง่บวกมากขึ้น

นอกจากนี้ C4 ยังรู้สึกสำนึกในบุญคุณของพ่อแม่มากขึ้น เข้าใจมุมมองของพ่อแม่มากขึ้น ว่าท่านเป็นห่วงตน ส่งผลให้แสดงออกต่อพ่อแม่ในทางที่ดีขึ้น

โดยรวม C4 รู้สึกดีที่ตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คนรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ล้วนทักว่า C4 เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นขึ้น ซึ่งตัว C4 เองมองว่าการเปลี่ยนแปลงของตนเป็นเพราะความตั้งใจของตนเอง

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

C4 มีการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการศึกษา คือรู้ถึงข้อบังคับของยุวพุทธฯ ทำให้กลัวและเครียด และระหว่างอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม C4 ก็อดอัดและเบื่อกับกฎระเบียบและตารางการปฏิบัติธรรม แต่เพราะความคิดที่ว่าตนจะต้องอดทนและเพื่อให้คุ้มกับเวลาที่เสียไปจึงผูกมัดตนเองกับการปฏิบัติธรรมและบังคับตนเองให้ทำตามระเบียบของยุวพุทธฯ จนกระทั่งเริ่มเข้าใจด้วยตนเองว่า เพราะเหตุใดจึงมีกฎระเบียบตลอดจนวิธีการปฏิบัติเช่นนี้

ความสุขสงบ ได้รู้จักตนเองมากขึ้นแสดงถึงระดับของสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นของ C4 และผลักดันให้ C4 ผูกมัดตนเองต่อการปฏิบัติธรรมมากกว่าอยากกลับบ้านเหมือนวันแรกๆ

หลังปฏิบัติธรรม C4 สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของตน เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น อันแสดงถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติธรรม ความวิตกกังวลลดลง มีมุมมองที่กว้างขึ้น แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 5: C5

เพศ: หญิง

อายุ: 17 ปี

การศึกษา: มัธยมศึกษา (ชั้นปี 1)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

C5 มาปฏิบัติธรรมเพราะต้องการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องของสมาธิ เพราะ C5 รู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีสมาธิในการอ่านหนังสือ C5 คาดหวังว่าหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วจะเรียนเก่งขึ้น และต้องการเป็นอย่างเพื่อนที่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้วหน้าตาเปล่งปลั่งขึ้น C5 มาปฏิบัติธรรมกับ C1 และ P (นามสมมติ) โดย P เคยเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมมาแล้ว

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

C5 กังวลกับผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยตั้งแต่วันแรกที่มา ประกอบกับเพื่อนที่มาด้วยก็กังวลเช่นกัน ทำให้ C5 ยิ่งคิดฟุ้งซ่านและหงุดหงิด C5 จึงแก้ปัญหาด้วยการกำหนดอิริยาบถและปรึกษากับอาจารย์วิทยากร นอกจากนี้ความมุ่งมั่นว่าจะต้องทำอะไรกลับไปก็ช่วยให้ C5 คลายความกังวลลงได้

ช่วงแรก C5 รู้สึกปวดเมื่อยเวลานั่งสมาธิ และท้อแท้ใจที่นิ่งสมาธิและเดินจงกรมไม่ได้ แต่เมื่อพี่เลี้ยงมาบรรยายเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติธรรมในวันแรกของการปฏิบัติธรรม กอปรกับที่ C5 เห็นแบบอย่างจากอาจารย์วิทยากรซึ่งสามารถปฏิบัติธรรมได้ดี จึงประทับใจและมีแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม โดยรู้สึกว่าตนเองควรปฏิบัติธรรมให้ได้และตั้งใจว่าจะต้องทำได้ ซึ่ง C5 มองว่าการนั่งสมาธิทำลายความสามารถมากกว่าเดินจงกรม เพราะการนั่งสมาธิต้องต่อสู้กับความปวดเมื่อย ดังนั้นเมื่อ C5 สามารถนั่งสมาธิได้โดยไม่สนใจความเจ็บปวดอีกต่อไป จึงรู้สึกสุขสงบ และพอใจอย่างมากที่ตนผ่านความเจ็บปวดนั้นมาได้ ที่สำคัญคือครั้งที่ C5 ไม่ใส่ใจกับความเจ็บปวดได้ เป็นครั้งแรกที่ทางยุวพุทธฯ ให้แผ่นเมตตาคูทิศส่วนกุศลจากการปฏิบัติธรรมให้กับบุคลากรหรือบุคคลที่ตนต้องการส่งความปรารถนาดีให้ C5 จึงภูมิใจในตนเองเป็นพิเศษ

การกำหนดอิริยาบถตอนนอนและการตื่นนอนตั้งแต่ 4 ครั้งไม่เป็นปัญหาสำหรับ C5 และ C5 ก็ไม่รู้สึกง่วงระหว่างปฏิบัติธรรม แต่คืนวันที่ 5 C5 ฝันว่าสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทำให้กังวลคิดฟุ้งซ่าน และหงุดหงิดที่ตนฟุ้งซ่านไม่เลิก ส่งผลให้ C5 ไม่สามารถปฏิบัติธรรมต่อได้ แม้จะพยายามกำหนดอิริยาบถและตั้งใจปฏิบัติธรรมแล้ว C5 รู้สึกว่าปฏิบัติธรรมได้ไม่ดีเท่า 4 วันแรกจึงเกิดความท้อแท้ใจ และเริ่มคุยปรับทุกข์กับเพื่อน (C1) แต่การที่ C5 และ C1 เห็น P สามารถปฏิบัติธรรมได้ดี ทำให้ C5 รู้สึกยอมแพ้ไม่ได้ จึงกลับมาตั้งใจปฏิบัติธรรมอีกครั้ง C5 รู้สึกว่าตนเองมีความมุ่งมั่นตั้งใจมากกว่าเดิม แม้ว่าประสิทธิภาพของการปฏิบัติธรรมจะไม่ดีเท่าวันก่อนหน้าก็ตาม

อนึ่ง C5 กล่าวว่าแม้ช่วงที่รู้สึกท้อแท้ว่าตนปฏิบัติธรรมไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ C5 ก็ไม่รู้สึกอยากกลับบ้าน เพียงแต่หงุดหงิดที่ทำไม่ได้ และตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อ เนื่องจากเกิดความสงบขึ้นในใจเมื่อสามารถปฏิบัติได้

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C5 รู้สึกว่าตนมีสติในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น รู้การกระทำของตนในแต่ละขณะ ก่อให้เกิดความมั่นใจและภูมิใจว่าไม่เสียแรงที่ไปปฏิบัติธรรมมา และมองว่าการเล่น internet การไปเที่ยวกับเพื่อน เป็นการใช้เวลาไปอย่างเปล่าประโยชน์

C5 สังเกตว่าตนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นและมีเหตุผลมากขึ้น ก่อนปฏิบัติธรรม C5 มักจะทะเลาะกับน้องด้วยความสนุก สบายใจ แต่หลังกลับจากปฏิบัติธรรมแล้วกลับรู้สึกผิดที่ตะคอกน้อง C5 มองว่าเรื่องที่ทะเลาะกันไม่ใช่เรื่องรุนแรง น่าจะพูดดีๆ กันได้ และได้้นำการกำหนดอิริยาบถมาช่วย

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับ C5 ดีขึ้น จากเดิม C5 รู้สึกว่าตนไม่รักพ่อ พุดจากับพ่อไม่ดี แต่ข้อคิดจากธรรมบรรยายและการพูดคุยกับวิทยากรเมื่อครั้งยังอยู่ที่ยุวพุทธฯ ทำให้ C5 รู้สึกรักพ่อมากขึ้นและพุดจาดีกับพ่อมากขึ้น

เพื่อนทัก C5 ว่าพุดจามีหลักการมากขึ้น แต่ตัว C5 เองกลับไม่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในส่วนนี้ แต่สังเกตว่าคนอื่นให้ความสนใจเวลาที่ C5 พุดมากขึ้น แต่ C5 มีความลำบากในการอธิบายถึงปฏิกริยาจากคนอื่นที่มีต่อตน

C5 เห็นผลดีจากการปฏิบัติธรรม จึงแนะนำให้คนอื่นไปปฏิบัติธรรมบ้างและสอนวิธีการกำหนดอิริยาบถให้กับคนในครอบครัว แต่ช่วงหลังๆ C5 ไม่ได้เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง มีเพียงกำหนดอิริยาบถอย่างเดียว เนื่องจากชะล่าใจว่าตนกำหนดได้และขี้เกียจปฏิบัติธรรม กอปรกับสิ่งแวดล้อมมีเรื่องให้คิดให้ทำมากมาย ทำให้ C5 รู้สึกว่าตนกลับมามีปัญหาเหมือนก่อนปฏิบัติธรรม ยิ่งไปกว่านั้น C5 ยังสังเกตว่ายิ่งนานวันผลของการปฏิบัติธรรมยิ่งลดลง เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันระหว่างยุวพุทธฯ กับที่บ้าน โดยที่ยุวพุทธฯ จะสงบเงียบ ไม่มีเรื่องให้กังวล ในขณะที่กลับมาอยู่ที่บ้านมีทั้งเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งเพื่อน แม้ C5 จะคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าแล้วว่าผลของการปฏิบัติธรรมจะลดลงหลังจากกลับมาแล้วก็ตาม C5 มีความเห็นว่าควรจะปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ซึ่งความคิดนี้ส่งผลให้ C5 ต้องการกลับไปปฏิบัติธรรมอีกครั้ง

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ C5 ผูกมัดและควบคุมตนเองในการปฏิบัติธรรม และคลายความกังวลใจเรื่องผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย คือ ความรู้สึกที่ว่ามาแล้วต้องได้อะไรกลับไป และวิทยากร

รวมทั้งเพื่อนในสถานปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดี ทำให้ C5 ตั้งใจและอดทนที่จะปฏิบัติธรรมต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ เมื่อสามารถปฏิบัติธรรมได้ก็รู้สึกสุขสงบ พึงพอใจเป็นอย่างมาก แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีและเกิดความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมทำทลายความสามารถของตน

เมื่อกลับจากยุวพุทธฯ การมีสติรู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ทำให้ C5 เกิดความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง ตลอดจนมีความเปลี่ยนแปลงในด้านการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น การมีสัมพันธภาพกับพ่อที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกดีซึ่งล้วนส่งผลต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตาม C5 ให้ข้อสังเกตว่าสภาพแวดล้อมรวมทั้งความถี่ในการปฏิบัติธรรมมีผลต่อพฤติกรรมของตน โดยสถานปฏิบัติธรรมเชื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากกว่าเพราะมีสิ่งเข้ายวนใจน้อยกว่า และยังห่างเหินจากการปฏิบัติธรรมและเวลายิ่งผ่านไปนานเท่าไร ก็ยังมีแนวโน้มที่จะกลับไปมีพฤติกรรมเหมือนก่อนปฏิบัติธรรมมากเท่านั้น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6: C6

เพศ: ชาย

อายุ: 17 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นม.6)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

ตัว C6 เองไม่ได้ต้องการมาปฏิบัติธรรม แต่แฟนและเพื่อนชวน จึงลองมา โดยหวังว่าจะมีสมาธิมากขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง

#### ทัศนคติเกี่ยวกับปฏิบัติธรรม

C6 เชื่อว่าคนที่มาปฏิบัติธรรมหลายครั้งจะมีความเข้าใจลึกซึ้งมากกว่าคนที่มาปฏิบัติธรรมครั้งแรก

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

C6 เบื่อที่จะต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิหลายๆ ครั้งในแต่ละวัน โดยอ้างว่าตนเองต้องการมีเวลาพักผ่อน และรู้สึกเหงาที่ไม่ได้คุยกับคนอื่น ทำให้อยากกลับบ้าน แม้ C6 จะบอกว่าตนเองไม่ค่อยเข้าใจอะไรมาก แต่เพราะนั่งสมาธิแล้วรู้สึกดี สงบ อยู่กับตัวเองได้ จึงต้องการปฏิบัติธรรมต่อมากกว่า ทำให้ C6 อุดหนุนและมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ การเห็นเพื่อนที่ไม่ตั้งใจยังสามารถปฏิบัติธรรมได้ดี ก็ส่งผลให้ C6 รู้สึกว่าตนเองจะยอมแพ้ไม่ได้ ทำให้ C6 ยิ่งตั้งใจปฏิบัติธรรมมากขึ้น โดยจะเน้นที่การนั่งสมาธิและเดินจงกรมมากกว่าการกำหนดอิริยาบถ

ช่วงสอบอารมณ์ C6 ต้องการมีประสบการณ์ทางสมาธิ เช่น เห็นนิมิต เหมือนดังที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ขณะนั่งสมาธิให้ฟังบ้าง แต่ C6 มีความลำบากในการอธิบายความรู้สึกและการสังเกตตนเองในขณะนั้นทำให้ไม่ทราบแน่ชัดว่าตนเองเห็นนิมิตอย่างไรหรือไม่ อย่างไรก็ตามการนั่งสมาธิแล้วไม่ใส่ใจกับความปวดเมื่อยได้ ทำให้ C6 ภูมิใจในตนเองมาก และเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรมต่อ

การที่เพื่อนบางคนคุยเสียดัง สุนัขหรือ ผลไม้ C6 ไม่ค่อยพอใจ และรู้สึกถูกรบกวนสมาธิ C6 จึงไม่คุยกับเพื่อนเนื่องจากไม่อยากผูกมิตรกับเพื่อนกลุ่มนี้และตั้งใจจะมาปฏิบัติธรรมแล้วต้องการได้ประโยชน์กลับไป แต่วันที่ 7 ของการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่นคุยกันมาก ทำให้ C6 ร่วมคุยกับเพื่อนในช่วงเช้าของใจด้วย

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C6 ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณมีความแตกต่างจากก่อนปฏิบัติธรรม แต่ได้นำการกำหนดอิริยาบถ มาช่วยคลายความกังวลขณะเรียนพิเศษ ทำให้ไม่หลับ ตั้งใจเรียน และตื่นตัว ซึ่งต่างจากก่อนเข้ารับการฝึกที่มักจะหลับระหว่างเรียนเสมอ

C6 สังเกตเห็นว่าตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้การกระทำของตนในแต่ละขณะ รู้อารมณ์ของตัวเอง เช่น เวลาโกรธจะรู้ว่าตนเริ่มหงุดหงิด นอกจากนี้ C6 ยังสังเกตว่าตนคิดมากน้อยลง ต่างจากเดิมที่เคยคิดมากในทุกๆ เรื่อง มีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้บ่นน้อยลง โดย C6 คิดได้ว่าการบ่นไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ในระยะแรก C6 ไม่ได้ต้องการมาปฏิบัติธรรมด้วยตนเองและเป้าหมายกับตารางการปฏิบัติธรรม แต่เพราะความรู้สึกดีและสงบจากการนั่งสมาธิ ทำให้ C6 ผูกมัดตนเองกับการปฏิบัติธรรมและควบคุมให้ตนอยู่ในระเบียบของยุวพุทธฯ นอกจากนี้ การเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเพื่อนคนอื่นส่งผลให้ C6 ไม่ต้องการพูดคุยด้วยและไม่ต้องการเป็นเหมือนเพื่อนกลุ่มนั้นทำให้ C6 ไม่ได้คุยกับใครเลยตลอดการปฏิบัติธรรม ยกเว้นวันสุดท้ายที่ผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่นคุยกันมาก ทำให้ C6 ร่วมคุยด้วย จะเห็นได้ว่า กลุ่มเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมของ C6 ทั้งช่วยให้ควบคุมและไม่ควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบของยุวพุทธฯ

หลังการปฏิบัติธรรม C6 มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ไม่หลับขณะเรียน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น คิดมากน้อยลง ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพทางจิตที่ดีกว่าก่อนปฏิบัติธรรม แม้ตัว C6 เองจะกล่าวว่าตนไม่ค่อยรู้สึกถึงความแตกต่างจากก่อนปฏิบัติธรรมก็ตาม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7: C7

เพศ: ชาย

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: ปริญญาตรี (ชั้นปี 2)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

ญาติพี่น้องของ C7 แทบทุกคนเคยมาปฏิบัติธรรมกันหมดแล้ว จึงเหมือนกับถึงคราวของ C7 ที่จะต้องมาปฏิบัติธรรมเสียที และ C7 เองก็ต้องการพิสูจน์ว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร ช่วยให้ มีสมาธิจริงหรือไม่ ประจวบกับจังหวะเวลาอำนวยให้มาเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมได้

#### การเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม

C7 ตัดบุญหรือและทราบว่ายาวพุทธฯ มีกฎไม่ให้สูบบุหรี่ จึงตั้งใจว่าจะลองงดบุหรี่ระหว่าง มาปฏิบัติธรรม

#### ความรู้สึกก่อนมาปฏิบัติธรรม

มีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับพ่อ การเรียน และแฟน

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

วันแรกๆ C7 รู้สึกเบื่อ ไม่เข้าใจว่าจะนั่งสมาธิและฟังธรรมบรรยายไปเพื่ออะไร “ไม่รู้จะมา ทำไม” จากเดิมที่ตั้งใจว่าจะไม่รู้จักใครจึงเริ่มคุยเมื่อเจอเพื่อนที่โรงเรียน และเริ่มมีเพื่อนสูบบุหรี่ (โดยได้บุหรี่จากเพื่อนที่แอบนำมา) โดยจะสูบในห้องน้ำ ซึ่งอาจารย์ที่ดูแลห้องพักของ C7 ก็ทราบ แต่ไม่ได้ทำอะไร

ระหว่างปฏิบัติธรรม มีการประกาศจากอาจารย์วิทยากรว่ามีโครงการเลิกบุหรี่ หากใคร สนใจให้มาพบเป็นการส่วนตัว C7 รู้สึกสนใจจึงลองไปพบและปฏิบัติตามที่อาจารย์สอน คือ ให้ เดินกำหนดอิริยาบถและนั่งสมาธิ หลังปฏิบัติ C7 รู้สึกโล่ง แต่ยังคงต้องการสูบบุหรี่อยู่ ซึ่ง C7 ให้ เหตุผลว่าเป็นเพราะตนไม่ได้ต้องการเลิกบุหรี่จริงๆ

C7 กล่าวว่ามันสามารถนั่งสมาธิได้ดีขึ้นตามลำดับ คือฟังชานน้อยลง ซึ่งส่วนหนึ่งเป็น เพราะไม่ต้องการเป็นเหมือนผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่นที่ไม่ตั้งใจ C7 จึงตั้งใจปฏิบัติธรรม

C7 ได้ซักถามอาจารย์วิทยากรถึงเหตุผลที่ต้องกำหนดอิริยาบถตลอดการนั่งสมาธิ และ เหตุผลที่ต้องกำหนด\* นอกจากนี้ยังปรึกษาอาจารย์วิทยากรเกี่ยวกับความกังวลใจที่จะต้อง กราบพ่อแม่ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม เนื่องจาก C7 ทะเลาะกับพ่อและไม่ได้คุยกันมาเป็น

\* กำหนดเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการฝึกสติ โดยเมื่อกำมือ ให้กำหนดว่า “กำ” เขี่ยดมือหรือแบมือจนสุด ให้กำหนดว่า “เขี่ยด”

เวลานานแล้ว ซึ่งการตอบคำถามของอาจารย์วิทยากรเกี่ยวกับการฟังธรรมบรรยายเรื่อง “พระในบ้าน” อันเป็นการพูดถึงบุญคุณพ่อแม่ ล้วนทำให้ C7 ประทับใจและได้แง่คิด

วันก่อนสุดท้าย มีการให้ผู้ปฏิบัติธรรมแบ่งกลุ่มตามกลุ่มสอบอารมณ์แสดงเหตุการณ์จำลองเพื่อที่ว่าหลังสิ้นสุดการปฏิบัติธรรมแล้วจะได้นำการกำหนดอิริยาบถไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปรึกษากัน ทำให้เมื่อจบกิจกรรมแล้ว มีผู้ปฏิบัติธรรมหลายคนยังพูดคุยกันต่อ รวมถึง C7 เองด้วย โดย C7 รู้สึกดีที่ได้มีเพื่อนใหม่

กิจกรรมสัมพันธ์เนกขัมมบารมีที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมกราบพ่อแม่ในวันสุดท้าย ช่วยให้ C7 สามารถกลับมาคุยกับพ่อแม่เหมือนก่อนทะเลาะกันได้สำเร็จ หลังจากที่ตั้งใจจะขอโทษพ่อแม่มานานแต่ไม่กล้าเสียที่

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C7 เล่าว่าวันแรกที่กลับบ้าน สมาชิกในครอบครัวต่างพากันทักว่า C7 หน้าตาผ่องใสขึ้น แต่ตัว C7 เองไม่ได้สังเกตในส่วนนั้น

C7 นำการตบมือ 12 จังหวะไปใช้ในการรวบรวมสมาธิก่อนสอบและใช้เพื่อช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งก่อนปฏิบัติธรรม C7 ใช้การมองควันบุหรี่ปู่รวบรวมสมาธิ นอกจากนี้ยังสังเกตเห็นว่าตนอ่านหนังสือได้มากขึ้นเมื่อรู้สึกว่าจะต้องอ่าน

C7 รู้สึกว่าตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น กล่าวคือเดิมหากพ่อแม่พูดจาไม่ถูกใจ C7 ก็จะมีตะคอกใส่ทันที แต่หลังปฏิบัติธรรม การกำหนดอิริยาบถช่วยให้ C7 พูดจาดีขึ้น ไม่ค่อยโกรธใครง่าย C7 ยังสังเกตว่าหากตนโกรธแล้วกำหนดอิริยาบถ ความโกรธจะลดลงอย่างรวดเร็ว

C7 รู้สึกว่าตนมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้ ผลจากการได้พูดคุยกับวิทยากรขณะปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ก็ทำให้ C7 มีมุมมองเปลี่ยนไป คือมีความกล้าในการกระทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น

หลังกลับจากปฏิบัติธรรม C7 ให้เหตุผลว่า เพราะกำหนดอิริยาบถไม่ทันและขี้เกียจ ตนจึงไม่ได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง อีกทั้งยังไม่รู้วิธีการนำการกำหนดอิริยาบถไปใช้และยังคิดว่าเพื่อนอีกหลายคนก็คงจะเป็นเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม C7 ให้ข้อคิดเห็นว่า การไปปฏิบัติธรรมแม้จะไม่ตั้งใจก็ได้ประโยชน์กลับไปแน่นอน ขึ้นอยู่กับว่าจะปฏิบัติธรรมหรือไม่ เพราะแม้แต่ตนเองซึ่งไม่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดยังรู้สึกว่าได้ประโยชน์ ยิ่งไปกว่านั้น ความสบายใจและประทับใจวิทยากร ผนวกกับสภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ปฏิบัติธรรมได้เต็มที่มากกว่าก็ส่งผลให้ C7 ต้องการกลับไปปฏิบัติธรรมอีก

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ความอยากรู้อยากลองทั้งในการมาปฏิบัติธรรม และการเข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่ระหว่างอยู่ที่ยุวพุทธฯ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นให้ C7 สนใจ แต่ไม่มากพอที่จะทำให้ C7 รู้สึกทำท่าย หรือผูกมัด และควบคุมตนเองตลอดโครงการ

การสูบบุหรี่ตามเพื่อน โดยเฉพาะเมื่ออาจารย์ไม่ดูว่าจึงยิ่งทำให้เข้าใจว่าสูบได้ การร่วมคุยตามกลุ่มเพื่อนและรู้สึกดีที่มีเพื่อนใหม่ โดยไม่ได้คำนึงถึงระเบียบการปฏิบัติตนในโครงการ สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่ากลุ่มเพื่อนและวิทยากรมีผลต่อการผูกมัดและควบคุมตนเองของ C7 มาก อย่างไรก็ตาม ข้อแนะนำที่ตรงใจจากวิทยากรก็ช่วยให้ C7 กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เช่น กล้าลดทิวฐิของตัวเองเพื่อขอโทษพ่อก่อน

ความสุข ความรู้สึกดีจากการปฏิบัติธรรมทั้งระหว่างและหลังกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว รวมถึงปฏิกิริยาจากคนรอบข้างหลังปฏิบัติธรรม ทำให้ C7 รู้สึกดีกับตัวเอง ภาคภูมิใจ ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี นอกจากนี้ การกำหนดอิริยาบถซึ่งช่วยให้การควบคุมอารมณ์ของ C7 ดีขึ้นก็แสดงถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งดีขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติธรรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 8: C8

เพศ: หญิง

อายุ: 17 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นปี 1)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

เพื่อนชวน และตัว C8 เองไม่รู้สึกลึบยิบดีใจร้าย “เพราะว่าตั้งแต่เด็กก็ไปวัดอยู่แล้ว ก็เลยไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร”

#### ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

C8 ไปนั่งสมาธิที่วัดกับแม่มาตั้งเด็ก แต่ปฏิบัติธรรมแบบไม่ต้องกำหนดอิริยาบถและไม่จำกัดเวลา โดยแนวทางปฏิบัติธรรมจะเน้นประสบการณ์ส่วนตัวมากกว่า ทำให้เวลามีคำถาม C8 ไม่ได้รับคำตอบที่กระฉ่างแจ่มจากพระผู้นำการปฏิบัติธรรม

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

C8 รู้สึกเบื่อและอึดอัดที่ต้องปฏิบัติธรรมแบบจำกัดเวลาตามตารางที่จัดไว้ แต่ไม่มีความคิดที่จะกลับบ้านเพราะคิดว่าไม่มีเหตุผลที่ตนจะปฏิบัติธรรมในเวลาเพียง 7 วันไม่ได้ C8 เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยาก จึงไม่เห็นว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ

ความกังวลที่เพื่อนไม่สบายทำให้ C8 ไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์สอนได้ทุกอย่างและรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ไม่เต็มที่ ดังนั้น C8 จึงรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ “ไม่ค่อยได้อะไร” แต่ได้ความรู้และ “ทฤษฎี” ในการปฏิบัติธรรมมากกว่า

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

C8 เล่าว่าตนมีสมาธิและตั้งใจเรียนมากขึ้น จำเนื้อหาหลังอ่านหนังสือได้มากขึ้น โดยเล่าว่าก่อนปฏิบัติธรรมตนเจตนาที่จะไม่ตั้งใจเรียน แต่หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วรู้หน้าที่ว่าควรตั้งใจเรียน แม้จะเป็นวิชาที่ไม่ชอบ ซึ่ง C8 คิดว่าความรู้สึกว่าควรตั้งใจเรียนมาจากการฟังธรรมบรรยายเรื่องพระในบ้านที่พูดถึงพระคุณพ่อแม่ ทำให้ C8 เห็นคุณค่าของเวลามากขึ้น และขี้เกียจน้อยลง

การกำหนดอิริยาบถช่วย C8 ในทุกๆ เรื่อง ทั้งเรื่องของอารมณ์และการแสดงออก เพราะทำให้รู้การกระทำของตนในทุกขณะ เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น แต่ C8 ไม่สามารถยกตัวอย่างเป็นเหตุการณ์ในชีวิตจริงได้ C8 ยังสังเกตว่าตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น หากกำหนดอิริยาบถ แต่ C8 ไม่ได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่องทั้งที่รู้ว่าจะได้ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม โดยอ้างว่าเป็นเพราะความขี้เกียจ

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

C8 ไม่ยินดียินร้ายต่อการปฏิบัติธรรมตั้งแต่แรก ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเคยปฏิบัติธรรมแนวทางอื่นมาแล้ว ทำให้ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องยากหรือท้าทายความสามารถ เพียงแต่ติดขัดกับตารางเวลาเท่านั้น

อุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของ C8 ไม่ได้มาจากการไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์สอนหรือความลำบากในการทำตามกฎระเบียบเช่นเดียวกับผู้ให้สัมภาษณ์รายอื่น แต่เป็นความกังวลใจที่เพื่อนไม่สบายจน C8 ไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์สอนได้ครบทุกอย่าง อันแสดงให้เห็นว่าเพื่อนมีผลต่อการปฏิบัติธรรมของ C8 ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของ C8 ด้วย กล่าวคือ ทำให้รู้สึกเป็นกังวลจนไม่สามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้อย่างราบรื่น

ผลจากการฟังธรรมบรรยายผลักดันให้ C8 เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เห็นคุณค่าของเวลามากขึ้น รู้สึกว่าควรจะต้องตั้งใจเรียน

อย่างไรก็ตาม การอ้างเหตุผลที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่องว่า “ซีเกียจ” อาจเป็นเพราะแม้จะรู้ว่าการปฏิบัติธรรมมีประโยชน์ แต่ยังมีแรงจูงใจไม่มากพอที่จะทำให้ C8 ผูกมัดตนเองที่จะปฏิบัติธรรมต่อ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะ C8 รู้สึกว่าตน “ไม่ค่อยได้อะไร” จากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ เพราะมีความกังวลในเรื่องสุขภาพของเพื่อนจนรบกวนการปฏิบัติธรรมของตนเอง แต่ได้ความรู้และทฤษฎีในการปฏิบัติธรรม ซึ่งตนไม่ได้รับจากแนวทางการปฏิบัติธรรมแบบเดิมที่เคยเรียนรู้มา

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 9: C9

เพศ: ชาย

อายุ: 17 ปี

การศึกษา: มัธยมปลาย (ชั้นม.6)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

แม่และพี่ของ C9 เคยมาปฏิบัติธรรมโดยพี่เล่าว่าเห็นปรากฏการณ์ทางสมาธิ และ C9 ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นของพี่ ทำให้ต้องการพิสูจน์ และคาดหวังว่าจะได้ปรากฏการณ์ทางสมาธิ เช่น เห็นนิมิตเหมือนพี่

#### ทัศนคติต่อการปฏิบัติธรรม

ไม่ศรัทธาในพุทธศาสนา ไม่เข้าใจว่าจะไหว้พระไปเพื่ออะไร

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

เมื่อเห็นตารางการปฏิบัติธรรมแล้ว C9 ไม่แน่ใจว่าตนจะปฏิบัติได้เพราะต้องทำตามตารางการปฏิบัติธรรมที่เหมือนกันทุกวันโดยไม่ให้คุยกับใคร ไม่ให้โทรศัพท์ ไม่มีคอมพิวเตอร์ แต่เนื่องจากต้องการเห็นนิมิตเช่นเดียวกับพี่ของตน ประกอบกับได้ทำตัวเองไว้ว่าจะทำได้หรือไม่ จึงพยายามตั้งใจปฏิบัติธรรมต่อไป

C9 กล่าวว่าตนสามารถปฏิบัติธรรมตามข้อตกลงของยุวพุทธฯ เช่น ไม่คุยได้ ยกเว้นตอนทำในช่วงสอบอารมณ์ที่เริ่มคุยกับเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติธรรม C9 ยังรายงานต่อไปว่าตนไม่สามารถกำหนดอิริยาบถได้ตลอดเวลา แต่พยายามปฏิบัติธรรมต่อเพราะรู้สึกสนุกและตื่นเต้นกับการนั่งสมาธิ เพราะตรงกับที่เคยรับรู้มา เช่น หายปวดเมื่อย เห็นนิมิต และรู้สึกภูมิใจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้

### การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

หลังปฏิบัติธรรม C9 ระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น ส่งผลให้ชุ่มช้ำน้อยลง จนแม่และเพื่อนทักว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น C9 สังเกตเห็นว่าแม่บ่นน้อยลงและยิ้มทุกวัน ทำให้ C9 รู้สึกภูมิใจ และดีใจที่ได้ปฏิบัติธรรม

C9 เล่าว่าตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น จากเดิมที่มักจะไว้วางใจ เปลี่ยนเป็นมีเหตุผลมากขึ้น คิดก่อนพูดและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ส่งผลให้รู้สึกดีกับตัวเองและรู้สึกว่าตนดูดี

C9 กล่าวว่าตนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น สามารถฟังและเข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน รวมทั้งอ่านหนังสือได้นานขึ้นโดยไม่หลับ



นอกจากนี้ยังฟื้นตัวจากอาการอกหักได้เร็ว ไม่เศร้านาน อย่างที่ C9 ไม่คาดคิด C9 กล่าว  
ว่าเมื่อทุกข์ C9 จะหายจากความทุกข์ได้เร็วเพราะคิดได้ โดยให้เหตุผลว่าเป็นเพราะตนมีสติ แต่ไม่  
สามารถอธิบายได้ว่าเหตุใดจึงเรียกสติกลับมาได้เร็ว

ทัศนคติเกี่ยวกับพุทธศาสนาของ C9 เปลี่ยนแปลงไป จากที่ไม่ศรัทธาในพุทธศาสนา ไม่  
เข้าใจว่าจะไหว้พระไปเพื่ออะไร เปลี่ยนเป็นรู้สึกศรัทธาและชอบไหว้พระ เพราะเชื่อว่าตนเจอสิ่งที่  
พระพุทธรูปเจ้าค้นพบคือการเกิดดับในระหว่างนั่งสมาธิแล้ว

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ความต้องการพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่ C9 เคยได้ฟังมาและความรู้สึกทำทนายตนเองโดยมี  
เป้าหมายที่การปฏิบัติธรรม ทำให้ C9 มีการผูกมัดและการควบคุมตนเอง เห็นได้จากการที่ C9 ไม่  
ยอมคุยกับเพื่อน ยกเว้นตอนทำยในช่องสอบอารมณ์ที่เริ่มคุยกับเพื่อนบ้าง

นอกจากนี้ความรู้สึกดี เห็นนิมิต หายปวด ภูมิไจที่ตนสามารถปฏิบัติธรรมได้ ส่งผลต่อสุข  
ภาวะทางจิตที่ดีขึ้นและยังส่งผลให้ C9 รู้สึกผูกมัด ทำทนาย และควบคุมตนเองต่อไปอีก

หลังปฏิบัติธรรม ปฏิกริยาจากคนรอบข้างรวมถึงความเปลี่ยนแปลงในตนเอง เช่น ชุ่มช้ำม  
น้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น มีสมาธิในการเรียน ทำให้ C9 ภูมิไจใน  
ตนเอง ความรู้สึกดีจากการปฏิบัติธรรมผนวกกับความรู้สึกดี ภูมิไจตนเอง ส่งผลให้ C9 มีสุขภาวะ  
ทางจิตดีขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 10: C10

เพศ: หญิง

อายุ: 18 ปี

การศึกษา: มัธยมศึกษา (ชั้นม.6)

### ก่อนปฏิบัติธรรม

#### เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

โดยส่วนตัว C10 ไม่ต้องการปฏิบัติธรรม แต่ถูกแม่บังคับจึงมาปฏิบัติธรรมกับพี่สาว  
สิ่งที่เคยรับรู้ก่อนมาปฏิบัติธรรม

C10 เคยทราบมาว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะมีสมาธิ ทำให้ตนต้องการมีสมาธิมากขึ้น แต่ C10 ไม่ได้คาดหวังมาก โดยให้เหตุผลว่าเป็นเพราะไม่ได้ต้องการมาปฏิบัติธรรมเอง

### ระหว่างปฏิบัติธรรม

วันแรก C10 รู้สึกเบื่อ อยากกลับบ้าน และไม่ได้ปฏิบัติธรรมตามวิธีที่อาจารย์วิทยากรสอน เพราะรู้สึกอึดอัด ทำไม่ได้ กอปรกับไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรมเอง จึงไม่ได้กำหนดอิริยาบถขณะนั่งสมาธิและแอบลืมหัดตามของผู้ปฏิบัติธรรมรายอื่น

วันที่ 3 ของการปฏิบัติธรรม C10 แอบโทรศัพท์ให้แม่มารับ โดยตั้งใจไว้ว่าหากไม่ได้กลับก็ไม่ใช่เป็นไร จะอยู่ปฏิบัติธรรมต่อแทนพี่ แต่แม่ของ C10 ไม่ยอมมารับ C10 จึงลองปฏิบัติธรรมตามวิธีที่วิทยากรสอน หากทำไม่ได้ก็ปรึกษาวิทยากร เมื่อสามารถปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์วิทยากรสอนได้ก็รู้สึกดีใจและภูมิใจ

C10 กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การเดิน การอาบน้ำ ได้เป็นครั้งคราวเนื่องจากความเร่งรีบและลืมหัด บางครั้งก็แสดงออกเหมือนกำหนดอยู่ แต่แท้จริงแล้วไม่ได้กำหนดเพราะมีวิทยากรหรือพี่เลี้ยงมองอยู่

C10 เล่าว่าตนมักจะง่วงนอนในตอนเช้า ทำให้ไม่อยากรั้งสมาธินาน จึงไปเข้าห้องน้ำล้างหน้าให้หายง่วง และมักจะไปบ่อยๆ จนอาจารย์เริ่มว่าว่ามีคนไปเข้าห้องน้ำเยอะ C10 จึงไม่ไป ซึ่ง C10 กล่าวว่าหากอาจารย์ไม่ว่าตนก็จะไปเข้าห้องน้ำ แต่ในที่สุด C10 ก็แก้ปัญหาด้วยการนำผ้าชุบน้ำมาเช็ดหน้ายามรู้สึกง่วงแทน

C10 เห็นว่าการสามารถนั่งสมาธิจากเดิมที่เคยปวดเมื่อยเป็นหายปวด (คือไม่ใส่ใจกับความเจ็บปวด) ทำให้ C10 รู้สึกดีและอยากรั้งสมาธิต่อ นอกจากนี้ C10 ยังชื่นชอบและเชื่อธรรมบรรยายที่ได้ฟัง ซึ่งทำให้ C10 รักษาศีลมากขึ้น เช่นไม่ฆ่าสัตว์

## การเปลี่ยนแปลงหลังปฏิบัติธรรม

หลังปฏิบัติธรรม C10 เล่าว่าตนรู้หน้าที่มากขึ้น ปกติมักจะเถียงเมื่อพ่อแม่เรียกใช้ แต่หลังกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว จะลงมือทำทันที โดยให้เหตุผลว่าเป็นเช่นนี้เพราะระลึกถึงพระคุณของพ่อแม่จากธรรมบรรยายเรื่อง “พระในบ้าน” ที่ได้ฟังมา และคิดว่าเป็นเพราะตนเรียกใช้ง่ายกว่าพี่สาว

C10 รู้สึกได้ประโยชน์จากการฟังธรรมบรรยายมากกว่าการกำหนดอิริยาบถ เช่น ธรรมบรรยายเรื่องภพภูมิซึ่งอธิบายถึงการปฏิบัติตนที่จะทำให้ไปสู่ภพภูมิที่ดีและไม่ดี ทำให้ C10 ไม่ต้องการไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์ เช่น นรกภูมิ จึงควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เพราะเดิมเวลาโมโหจะระบายอารมณ์กับสิ่งของ C10 กล่าวว่าตนใจเย็นขึ้น แต่ไม่ทราบเหตุผลที่ทำให้ตนใจเย็นขึ้น

C10 เล่าว่าตนมีความเชื่อในเรื่องบาปบุญคุณโทษมากขึ้น โดยเปลี่ยนจากฆ่าสัตว์มาเป็นไม่ฆ่าสัตว์และจากที่เคยโกหกพ่อแม่ไปเที่ยวมาเป็นไม่อยากโกหก เพราะกลัวบาป

หลังปฏิบัติธรรม C10 นำการกำหนดอิริยาบถมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ทำได้ไม่ต่อเนื่อง เพราะมักลืม บางครั้งทำได้ซักรกัก็ฟุ้งซ่าน C10 คิดว่าเป็นเพราะตนปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกและไม่ได้ตั้งใจไปปฏิบัติธรรม C10 เชื่อว่าคนที่ไปมา 2-3 ครั้งจะต้องตั้งใจและปฏิบัติธรรมได้มากกว่าตน

C10 ให้สัมภาษณ์ว่าไม่ได้สังเกตตนเองในเรื่องของการใช้สติ แต่เน้นเรื่องการไม่ฆ่าสัตว์มากกว่า ทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่ายิ่งเวลาผ่านไปผลของการปฏิบัติธรรมจะยิ่งจางลงหรือไม่ แต่ต้องการไปปฏิบัติธรรมอีก เพราะเห็นประโยชน์และจะตั้งใจปฏิบัติให้มากขึ้น C10 ให้ข้อคิดเห็นว่สิ่งแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรมเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากกว่าเพราะตนถูกเจ้าอารมณ์จากสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

## สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

C10 ไม่ได้ต้องการมาปฏิบัติธรรมเอง ทำให้ช่วงแรก C10 ไม่พยายามที่จะควบคุมตนเองให้อยู่ในภวะเบียบของยุวพุทธฯ เช่น ไม่กำหนดอิริยาบถตามแนวทางที่อาจารย์สอน ไม่ฝากโทรศัพท์ไว้ตามระเบียบที่กำหนดและยังแอบโทรศัพท์กลับบ้าน (ตามระเบียบ หากมีโทรศัพท์จะให้ฝากไว้กับยุวพุทธฯ และรับคืนในวันสุดท้าย)

หลังจากนั่งสมาธิไปซักระยะแล้ว C10 ไม่ใส่ใจกับความปวดเมื่อยเหมือนในช่วงแรกอีก ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวทำให้ C10 รู้สึกดีและนั่งสมาธิต่อไปได้ แต่วิทยากรและธรรมบรรยายกลับมีผลต่อ C10 มากกว่า กล่าวคือ การที่ C10 รู้สึกกดดันจากความรู้สึกว่ามีวิทยากรคอยจับตาดูอยู่ส่งผลให้ C10 ไม่กล้าทำตามสบายนอกกฎอย่างที่ต้องการทำ ส่วนธรรมบรรยายก่อให้เกิด

ความรู้สึกกลัวบาป ไม่อยากทำสิ่งที่ไม่ดี และอยากรักษาศีลมากขึ้น เมื่อกลับจากปฏิบัติธรรมก็มีผลต่อไป โดย C10 ไม่อยากทำตนไม่ดีกับพ่อแม่ จึงไม่ติดออดเมื่อพ่อแม่เรียกใช้ นอกจากนี้ ในส่วนของตัวเอง C10 รายงานว่าตนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และยังคงตั้งใจรักษาศีลต่อไป

อนึ่ง ความเชื่อว่าคนที่ปฏิบัติธรรมหลายครั้งต้องตั้งใจและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าตน เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ C10 ไม่คาดหวังสูงว่าตนมาปฏิบัติธรรมแล้วต้องได้อะไรกลับไป และอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ C10 ไม่ได้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่องหลังกลับจากยุวพุทธฯแล้ว ทำให้ต้องการกลับไปปฏิบัติธรรมซ้ำอีก



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวภณิดา ชนวิทยาสัททิกุล เกิดวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523 สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2544 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อปีการศึกษา 2545

### ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ประสบการณ์การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
 

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter group)	1	ครั้ง
สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Growth group)	1	ครั้ง
2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ
 

ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter group)	3	ครั้ง
สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Growth group)	3	ครั้ง
3. ประสบการณ์การเป็นผู้ให้การปรึกษารายบุคคลภายใต้การนิเทศ (Individual counseling)  
10 sessions

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย