

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ตามหลักพุทธจิตวิทยา*

A Model to Promote the Spiritual Well-Being of Adolescents According to the Principle of Buddhist Psychology

รุ่งสุริยา หอมวัน

Rungsuriya Homwan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: rus_s11@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างรูปแบบความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา และเพื่อตรวจสอบและนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี 2 รูปแบบ คือ 1) การวัดเชิงคุณภาพในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ และ 2) วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ปัจจัยที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ 1) ความสุขสงบทางด้านจิตใจ 2) รู้จักเผชิญปัญหา 3) การมีสติ สมาธิ และปัญญา 4) ใช้ชีวิตด้วยหลักธรรม 5) ความเข้าใจตน 6) มีความเชื่อมั่นในตนเอง 7) ฝึกฝนตนเอง 8) การเห็นคุณค่าในตนเอง 9) ครอบครัวยุติธรรม และ 10) ความสัมพันธ์กับเพื่อน

2. รูปแบบความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ประกอบด้วย ตัวแปรภายนอกแฝง คือ ตัวแปรปัจจัยจิตลักษณะ มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง 3) การเผชิญปัญหา ตัวแปรภายในแฝงมี 2 ตัวแปรคือ ตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อนมีตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร คือ 1) เพื่อนมีอุปการะ 2) เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข 3) เพื่อนแนะนำประโยชน์ 4) เพื่อนมีน้ำใจ และตัวแปรความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) ความสุข สงบ ไม่เห็นแก่ตัว 2) ความเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต

*ได้รับบทความ: 3 กุมภาพันธ์ 2561; ตอบรับตีพิมพ์: 19 ธันวาคม 2561

Received: February 3, 2018; Accepted: December 19, 2018



และ 3) การมีศีล สติ สมาธิ ปัญญา

3. ผลการตรวจสอบความตรงของรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไคสแควร์ เท่ากับ 24.70 องศาอิสระเท่ากับ 17 ความน่าจะเป็นเท่ากับ .102 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเท่ากับ .990 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้วเท่ากับ .960 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ เท่ากับ .035 ปัจจัยจิตลักษณะสามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ ร้อยละ 81.00 ปัจจัยจิตลักษณะและความสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ 101.00 เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรง พบว่า อิทธิพลทางตรงจากปัจจัยจิตลักษณะ ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.38 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ ปัจจัยจิตลักษณะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.90 ความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.66 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อนทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิตวิญญาณ; วัยรุ่น; พุทธจิตวิทยา

Abstract

This article is intended to study the factors enhancing a spiritual well-being of adolescents according to the principle of Buddhist Psychology, to create a spiritual well-being model of spiritual well-being of adolescents according to Buddhist Psychology, and to validate, to propose a model of spiritual well-being of adolescents on Buddhist Psychology. It is a qualitative and quantitative, 1) qualitative Measures to develop quantitative instrument and 2) quantitative method to extend qualitative results.

1. The factors enhanced the spiritual well-being of adolescents were 1) peace of mind, 2) knowing how to face with problems, 3) having consciousness, meditation and wisdom, 4) living along with Dharma, 5) self-understanding, 6) self-confidence, 7) self-practice, 8) self-esteem, 9) warm family, and 10) having a relationship with friends.

2. The developed spiritual well-being model of adolescents according to the principle of Buddhist Psychology had a relationship among variables. It consisted of exogenous latent variable which was a variable of mind and it had 3 observed variables,



1) achievement motivation, 2) self-confidence, 3) problem confrontation, and endogenous latent variable consisted of 2 variables, variable of relationship among friends which had 4 measurement variables, 1) friends are helper, 2) friends who is the same in weal and woe, 3) friends who give good counsel, 4) friends who sympathizes, and the variable of spiritual well-being consists of 3 measurement variables, 1) peace, silence and generous, 2) happy with duties and living, and 3 keep precepts, consciousness, meditation and wisdom.

3. The result of validity examination of a developed model of adolescents' spiritual well-being in Buddhist psychology found that it was in accord with an empirical data which had a value of Chi-square 70, degree of freedom 17, probability.102, Goodness of Fit Index. 990, Adjusted Goodness of Fit Index 960, and Root Mean Square Error of Approximation 035. The factors of mind explained the variance value of spiritual well-being of 81.00 percent, the factors of mind and relationship with friends explained the variance value of the spiritual well-being of 101.00 percent. The direct effect speculation found that the direct effect from the factors of mind effected on the spiritual well-being. It had an effect size of 0.38 with a statistical significance value of .01 level. The indirect effected on the spiritual well-being was the factors of mind which effected on the relationship with friends with an effect size of 0.90. The relationship with friends effected on the spiritual well-being had an effect size of 0.66 with a statistical significance value of .01 level. It showed that the variable of relationship with friends acted as a mediator in the developed model.

Keywords: Spiritual Well-Being; Adolescents; Buddhist Psychology

1. บทนำ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความสุข ทุกอย่างของร่างกายอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากความดี หรือการมีกิเลสน้อย มีสติ สมาธิ และปัญญา มีสภาวะจิตใจที่เกิดความสุข มีความสงบเย็น มีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ รู้ตื่นและเบิกบาน กับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต จิตที่อบรมดีแล้ว

ถึงจะมีความอึด ความเต็มที่ไม่กลับมาหิวอีกและ ก็สามารุเข้าถึงความอึดตลอดกาล คืออบรมธรรม หรือนิพพาน (Phara Jathammanitet, 2012)

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในจังหวัดบุรีรัมย์ มีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ ไม่ว่าจะเป็น เทคโนโลยียานยนต์ เทคโนโลยีการติดต่อ



สื่อสาร เป็นต้น ประกอบกับวัยรุ่นอยู่ในช่วงเวลาที่ มีความสับสนทางจิตใจมากกว่าวัยอื่นๆ เป็นระยะ หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและ ความเป็นผู้ใหญ่ มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ รวมทั้งสติปัญญาด้วยทำให้ วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหา ยาเสพติด และปัญหาความรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุ สำคัญจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัว ที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงใน สังคม เป็นต้น

ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึก เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกของ แต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ผู้ที่มีความผาสุกทาง จิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมาย ในชีวิตมีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่นและรับรู้ ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึง พระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าได้ ความผาสุกทาง จิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (Limsup, 2014) มีกำลังใจที่ทำ ฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป ดังนั้นหาก วัยรุ่นปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมและเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง มีความสุข พึงพอใจในชีวิต มีความต้องการทางด้าน จิตวิญญาณคือ ต้องการความรัก ความหวัง กำลังใจ โดยการหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่สนองความต้องการ ด้านจิตวิญญาณ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การทำให้ ผู้ป่วยเกิดความเข้มแข็งในจิตใจ มีพลังในการเผชิญ กับปัญหาต่างๆ ที่มาคุกคามเพื่อการมีชีวิตอยู่และ มีความสุขกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นอยู่ (Fannie, et al., 2013) จนสามารถแสดงความพึงพอใจหรือ ชื่นชมในประสบการณ์ของตนและมีความสุขในการ ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้ตามปกติ (Phrapalad Weerachon Khemaweero, 2017) ระดับความ ผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับ ปัจจัยในหลายด้าน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ความรัก การเรียน และสุขภาพ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง กันอย่างซับซ้อน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หากวัยรุ่นใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในทางที่ดี (Pobon, 2014) นอกจากนี้ หากรู้คุณค่าแห่งตนน้อยจะมี ลักษณะไม่เข้าใจตนเอง ขาดความพอใจในตนเอง ไม่สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ ขาดความเชื่อมั่น มีความคิดเชิงลบ ไม่อดทนต่ออุปสรรค ขาดความ กล้าแสดงออก หากได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากเพื่อน มีความศรัทธายึดมั่นทางศาสนา สามารถ ประยุกต์หลักการทางศาสนาเป็นส่วนหนึ่งใน การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (Therasupkul, 2006; Suyaprom, 2017) ตลอดจนการประพฤติ ตนที่แสดงถึงการรักนับถือคนไทยและชาติไทย ปกป้องยกย่องความเป็นชาติไทย รู้ความสำคัญ ให้ความเคารพชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ไม่เห็นชาติอื่นดีกว่าชาติไทย และการรักษา ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย เป็นการอนุรักษ์ สืบทอดวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย



ชื่นชมในศิลปกรรมแบบไทย เห็นความสำคัญและร่วมกิจกรรมในวันสำคัญของชาติ (Sitsira-at, 2017)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา เนื่องจากสังคมวัยรุ่นในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตมากขึ้น มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสาร การรับวัฒนธรรมค่านิยมของสังคมเมืองและวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตจากชาติตะวันตกเข้ามามากขึ้น ผลที่ได้จากการวิจัยนี้จะทำให้ผู้ปกครอง นักจิตวิทยาการศึกษาและนักวิชาการ มีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับมิติทางด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน รวมทั้งนำผลการวิจัยที่ได้มาแสวงหาและเสริมสร้างแนวทางในการส่งเสริมระดับจิตวิญญาณของวัยรุ่นต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อสร้างรูปแบบความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อตรวจสอบและนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นในจังหวัดบุรีรัมย์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research)

โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการศึกษาอิทธิพลความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ระยะที่ 2 ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ระยะที่ 3 ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม และระยะที่ 4 ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ในการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้น และศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมระหว่างตัวแปรในโมเดล

ผู้วิจัยได้ใช้แผนแบบการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Klomkul, 2011) วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quantitative Method to Extend Qualitative Results)

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ได้แก่ การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ภาคสนามสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น เพื่อนำไปออกแบบเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณตามวัตถุประสงค์ข้อคำถามการวิจัย และสนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางเสริมสร้างความผาสุกทางจิต



วิญญานของวัยรุ่น

ขอบเขตด้านประชากร ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และผู้นำด้านจิตวิญญานในชุมชน รวมจำนวน 15 รูป/คน
- 2) ประชากร คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีอายุระหว่าง 12-20 ปี จำนวน 375 คน แจกแบบสอบถามปลายปิด
- 3) การสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ด้านพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านวัยรุ่น จำนวน 15 รูป/คน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล

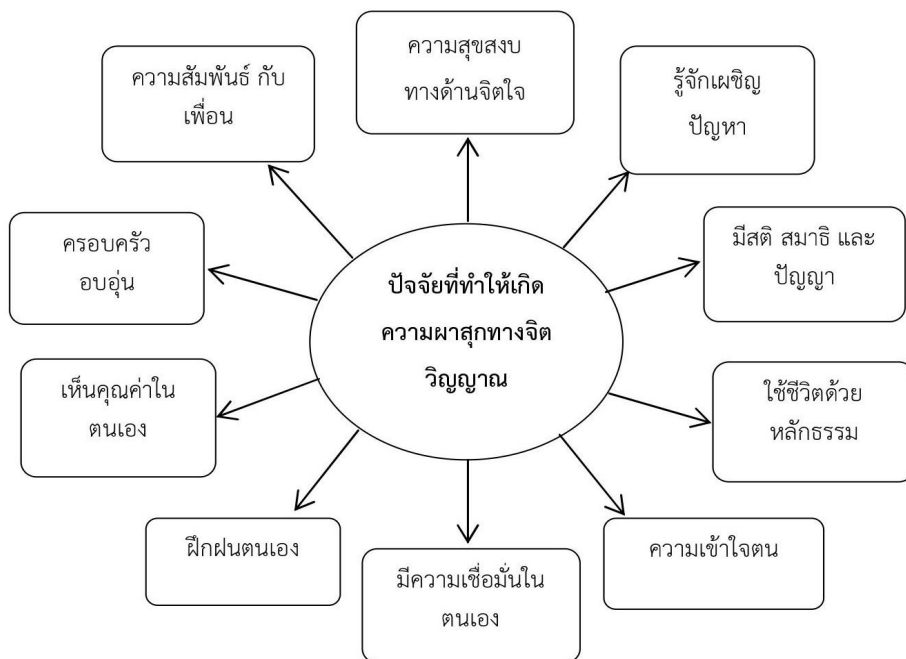
1 “บุรีราษฎร์ดรุณวิทยา” โรงเรียนประโคนชัย

พิทยาคม และโรงเรียนห้วยราชพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงทางด้านวิชาการ และด้านการกีฬา ที่ผลปกรองนิยมส่งบุตรหลานมาเข้าเรียน

4. สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยความผาสุกทางจิตวิญญานของวัยรุ่นในจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้สรุปเป็น 3 ตอน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญานของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญานของวัยรุ่น สามารถสรุปเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาน



2. รูปแบบความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ประกอบด้วย ตัวแปรภายนอกแฝงคือ ตัวแปรปัจจัยจิตลักษณะ มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง 3) การเผชิญปัญหา ตัวแปรภายในแฝงมี 2 ตัวแปรคือ ตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อน มีตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร คือ 1) เพื่อนมีอุปการะ 2) เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข 3) เพื่อนแนะนำประโยชน์ 4) เพื่อนมีน้ำใจและตัวแปรความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) ความสุข สงบ ไม่เห็นแก่ตัว 2) ความเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และ 3) การมีศีล สติ สมาธิ ปัญญา

3. ผลการตรวจสอบความตรงของรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไคสแควร์เท่ากับ 24.70 องศาอิสระ (df) เท่ากับ 17 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .102 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .990 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .960 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .035

เมื่อพิจารณาค่าความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ตัวแปรสังเกตได้มีค่าความเที่ยงอยู่ระหว่าง .290 ถึง .660 โดยตัวแปรที่มีค่าความเที่ยงสูงสุดคือ เพื่อนแนะนำประโยชน์ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .660 รองลงมาคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .610 และตัวแปรที่มีค่า

ความเที่ยงต่ำสุดคือ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .290

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R-SQUARE) ของสมการโครงสร้างตัวแปรภายในแฝงพบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน มีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เท่ากับ .810 แสดงว่า ตัวแปรภายในโมเดล ประกอบด้วย ปัจจัยจิตลักษณะสามารถอธิบายความแปรปรวนความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ร้อยละ 81.00 ส่วนความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เท่ากับ 1.010 แสดงว่า ตัวแปรภายในโมเดล คือ ปัจจัยจิตลักษณะและความสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ร้อยละ 101.00

เมื่อพิจารณาเมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง พบว่า ค่าพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ในช่วง .725 ถึง .829 โดยตัวแปรมีความสัมพันธ์แบบทางเดียว (ค่าความสัมพันธ์เป็นบวก) ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนและปัจจัยจิตลักษณะ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .829 แสดงว่า เมื่อความสัมพันธ์กับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยจิตลักษณะก็เพิ่มมากขึ้นด้วย และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รองลงมา คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .809

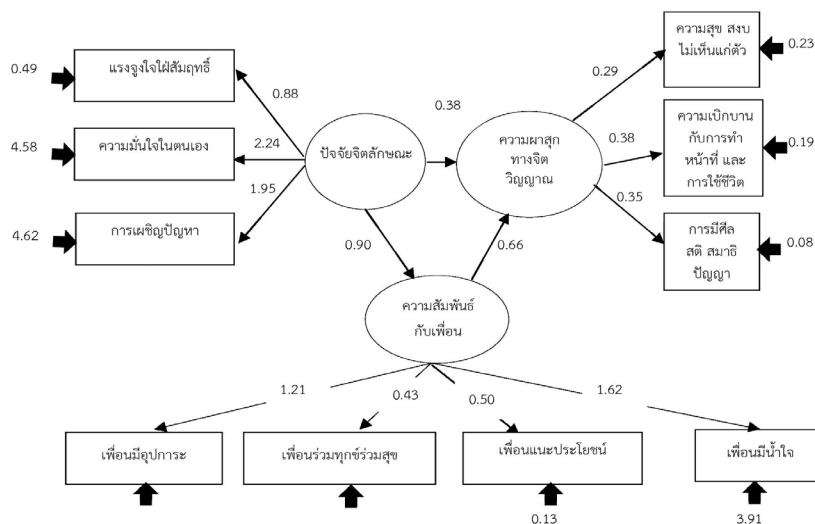
เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ



พบว่าตัวแปรดังกล่าว ได้รับอิทธิพลทางตรงจากปัจจัยจิตลักษณะ และความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .380 และ .660 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ นอกจากนี้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก ปัจจัยจิตลักษณะ ผ่านตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .590 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่าขนาดอิทธิพลทางอ้อมของปัจจัยจิตลักษณะ มีขนาดสูงกว่าอิทธิพลทางตรง แสดงว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นตัวแปรส่งผ่าน

ที่ทำให้ความผาสุกทางจิตวิญญาณ มากขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยจิตลักษณะ มีทั้งอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม โดยอิทธิพลทางตรงคือ ปัจจัยจิตส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ อิทธิพลทางอ้อมคือปัจจัยจิตลักษณะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณแสดงให้เห็นว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้นเกิดจากปัจจัยจิตลักษณะและความสัมพันธ์กับเพื่อนนั่นเอง



ภาพที่ 2 อิทธิพลของความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่ค้นพบและน่าสนใจควรนำมาอภิปรายดังนี้

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยจิตลักษณะมีทั้งอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม โดยอิทธิพล

ทางตรงคือ ปัจจัยจิตลักษณะส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ อิทธิพลทางอ้อมคือ ปัจจัยจิตลักษณะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ แสดงให้เห็นว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้นเกิดจากปัจจัยจิตลักษณะและความ



สัมพันธ์กับเพื่อน

เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณพบว่า ตัวแปรดังกล่าว ได้รับอิทธิพลทางตรงจากปัจจัยจิตลักษณะ และความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .380 และ .660 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ นอกจากนี้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก ปัจจัยจิตลักษณะ ผ่านตัวแปรความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .590 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่าขนาดอิทธิพลทางอ้อมของปัจจัยจิตลักษณะ มีขนาดสูงกว่าอิทธิพลทางตรง แสดงว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีทำให้ความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น ชี้ให้เห็นว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเกิดจากปัจจัยจิตลักษณะและความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นส่วนสำคัญ ดังนั้นควรที่จะมีกัลยาณมิตรคอยส่งเสริม สนับสนุนอยู่เรื่อยๆ ซึ่งสอดคล้องกับนิทรรศปิลาวสน์ กล่าวว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมหรือการกระทำในชีวิตวัน เช่น การกล้าพูด กล้าแสดงออก มีจิตใจมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจในความคิดของตน และพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเล ไม่มีความวิตกกังวล กล้าเผชิญต่อความจริง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะนำไปสู่การสร้างความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตเมื่อเติบโต เป็นผู้ใหญ่ ฝึกฝนตนเอง คือฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไป เป็นคนธรรมดา ฝึกให้เป็นคนนิ่งๆ

ฝึกให้เสียสละ และยอมเสียเปรียบ ฝึกให้ตัวเองรู้จักเลือกคนต้นแบบที่ถูกต้องตรงธรรม ฝึกให้เป็นคนไม่ทะเลาะกับคนใกล้ชิดให้เข้าใจคำสอนและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาตน ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการฝึกฝนการพัฒนาตนเองว่า สิกขา 1 หรือไตรสิกขาเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือในการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ 1) อริสถสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อริจิตตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อริปัญญาสิกขา สิกขา คือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา (Tipitaka 11/228/231) ดังมีพุทธพจน์ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนเองของมนุษย์ และเร้าเตือน พร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกศึกษาพัฒนาตนจนถึงที่สุด เช่น วมสสตรา ทนตา อาขานียา จ สินธวา กุญชรา จ มหานาคา อตตทนต์โต ตโต วร “อัสตร สินธพ อาขานีย กุญชร และช้างหลวง ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่า (ทั้งหมด) นั้น” (Tipitaka 25/33/57) ทนโต เสฏฐโน มนุสเสสุ “ในหมู่มนุษย์ ผู้ประเสริฐสุด คือคนที่ฝึกแล้ว” (Tipitaka 25/33/57) วิชชาจรณสมปนโน โส เสฏฐโน เทวานุเส “ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจริยะ เป็นผู้ประเสริฐสุด ทั้งในหมู่มนุษย์และมวลเทวา” (Tipitaka 16/724/331) การเห็นคุณค่าใน



ตนเอง วยรู้ต้องการสภาพแวดล้อมบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ต้องการความเข้าใจ และยอมรับความสามารถของตนเอง ต้องการโอกาสแสดงความคิดเห็นครูหรือผู้ปกครองควรกระตุ้นให้วัยรู้แสดงออกในทางที่เหมาะสม ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้วัยรู้ได้เห็นและปฏิบัติตาม ครูควรร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ปัญหาของนักเรียน เป็นผู้คอยชี้แนะ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการรู้คุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่รู้คุณค่าแห่งตนน้อยจะมีลักษณะคือ ไม่เข้าใจตนเอง ขาดความพอใจในตนเอง ไม่สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้และไม่อดทนต่ออุปสรรค ขาดความกล้าแสดงออก ขาดเป้าหมายในชีวิต ไม่มีแรงขับที่จะทำให้ชีวิตตนเองให้มีคุณค่าเพิ่มขึ้น การมีครอบครัวที่อบอุ่น จะส่งผลให้วัยรู้มีความสุขทางจิตวิญญาณ ฉะนั้น ครอบครัวต้องไม่คาดหวังสูงกับวัยรู้ เพราะอาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าถูกกดดันหรือถูกเปรียบเทียบ ทำให้รู้สึกเก็บกด ครอบครัวที่อบอุ่นต้องเข้าใจสถานะเปลี่ยนแปลงของวัยรู้ สร้างแรงบันดาลใจ สร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรู้ไม่ให้แสวงหาหนทางเข้าสู่อบายสอดคล้องกับงานวิจัยของบรรพชิต โพธิ์บอน (Pobon, 2014 : 62-71) ว่าระดับความสุขทางจิตวิญญาณของวัยรู้มีความสัมพันธ์กับปัจจัยในหลายๆ ด้าน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ความรัก การเรียน และสุขภาพ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ

ปัญญา หากวัยรู้ได้ใช้เวลาในชีวิตประจำวันไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในทางที่ดี สร้างสรรค์ และประโยชน์ ร่วมกับครอบครัว พี่น้อง เพื่อนสนิท มีร่างกายแข็งแรง ร่าเริง เบิกบาน ตลอดจนมีสติ และปัญญาอันสมบูรณ์ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้หน้าที่และเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม และจริยธรรมอันเป็นเกราะป้องกันทางเสื่อมให้กับชีวิตก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรู้มีความสุขทางจิตวิญญาณในระดับสูงขึ้นไป

การมีเพื่อนที่ดีต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักพูด รู้จักฟัง เรียนรู้ที่จะพูดเรื่องต่างๆ ในจังหวะที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้เพื่อนได้แสดงความคิดเห็น เอาใจใส่และให้ความสำคัญกับเพื่อนด้วยความบริสุทธิ์ใจ ตลอดจนมีความซื่อสัตย์ จริงใจต่อเพื่อน และรู้จักแนะนำ ชักชวนเพื่อนร่วมกิจกรรมที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของสมจิตต์ ธีรทรัพย์กุล (Therasupkul, 2006) ว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนของหญิงวัยรู้ที่ทำแท้งผิดกฎหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขทางจิตวิญญาณในความศรัทธายึดมั่นทางศาสนาและมีความสุขทางจิตวิญญาณ (โดยรวม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้บรรพชิต โพธิ์บอน (Pobon, 2014 : 62-71) พบว่า วัยรู้ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ ความสุขทางจิตวิญญาณ ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านที่ 1 ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 ด้านที่ 2 ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านที่ 3 การมีสติ สมาธิ และปัญญา ผลการสนทนากลุ่มพบว่า วัยรู้กลุ่มตัวอย่างส่วนมากได้สะท้อนให้เห็นถึงความสุขทางจิตวิญญาณที่มี



ความสัมพันธ์กับเพื่อน การได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับกลุ่มเพื่อน เช่น การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การช่วยเหลือผู้อื่น สามารถนำไปใช้เป็นวิถีชีวิต พัฒนาวิธีคิดได้ (Puchthonglang, 2016)

การที่ความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นสัมพันธ์กับเพื่อน เนื่องจากลักษณะทางสังคมของวัยรุ่นเป็นสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยเฉพาะเพื่อนอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่น ส่วนมากมีเวลาอยู่ในโรงเรียนกับเพื่อนมากกว่าอยู่ที่บ้าน ดังนั้นการรวมกลุ่มกับเพื่อนจึงเป็นโอกาสในการร่วมคิดร่วมทำกิจกรรมต่างๆ การทำความดี การมีคุณธรรม จริยธรรมของเด็กวัยรุ่น เกิดการเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมนี้ จากการได้ร่วมกับเพื่อนทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เป็นการเรียนรู้เพื่อค้นหาคุณค่าในตนเองและพัฒนาบทบาทของตนในสังคม

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ซึ่งยังไม่ค่อยมีผู้ศึกษามากนักในประเทศไทย แบบสอบถามต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่จะเป็นตัวชี้วัด ระดับความ

ผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นได้จริง ควรมีการปรับปรุงพัฒนาแบบสอบถามต่อไปทั้งในด้านข้อคำถาม แม้แต่การพัฒนาแบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณตามองค์ประกอบด้านอื่นๆ

1.2 ผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงปริมาณร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ทราบปัจจัยที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแนวทางในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น และจากผลการวิจัยที่ได้ควรนำผลการวิจัยไปวิเคราะห์เพื่อพัฒนาระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นต่อไป ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณปานกลาง จึงควรนำการวิจัยนี้ ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ในวันรุ่น หรือนักเรียนระดับอื่น ที่อาจจะเป็นกลุ่มมีความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับต่ำหรือก่อปัญหาแก่สังคม เช่น นักศึกษาอาชีวะ นักศึกษาและวัยรุ่นที่ชอบแข่งรถในสนามช้าง อินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต บุรีรัมย์ เป็นต้น

References

- Fannie, G., et al. (2013). The Relationships Among Coping Strategies, Religious Coping, and Spirituality in African American Woman with Breast Cancer Receiving Chemotherapy. *Oncology Nursing Forum*, 40(2), 120.
- Klomkul, L. (2011). Effects of Reflection Process on the Effectiveness of Classroom Action Research: Mixed Methods Research. *Thesis Department of Psychology: Research and Education*. Graduate School : Chulalongkorn University.



- Limsup, K. (2014). The Spiritual Well-Being of the Elder at the Senior Service Center Din Dang, Bangkok from Self-Awareness, Optimism and Life Satisfaction. *Journal of Graduate Volunteer Center*, 11(1), 203-234.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Tipitaka (Thai Translation) Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Phara Jathammanitet. (2012). *Barom Dhamma*. Nonthaburi : Chanakarn Printing.
- Phrapalad Weerachon Khemaweero. (2017). Enhancement of Elder People's Spiritual Well-Being According to Buddhism Doctrines. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(1), 78-88.
- Pobon, B. (2014). Factors Related To Spiritual Well - Being Of Adolescents in Studying Secondary at Pakmai Wittayanukul School, Sisaket Province. *Journal of Education Graduate Studies Research*, 9(2), 62-71.
- Puchthonglang, P. (2016). Learning Provision Model for Develop Right Consumption Behavior Based on the Philosophy of Sufficiency Economy for Adolescents. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(2), 17-37.
- Sitsira-at, S. (2017). A Study of Psychosocial Factors Related to Thai-Valued Behavior of Undergraduate Students. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(1), 28-40.
- Suyaprom, S. (2017). The Monitoring and Evaluation for Strengthen Health and Learning according by Buddhist Way. *Dhammathas Academic Journal*, 17(1), 1-15.
- Therasupkul, S. (2006). Selected Factors Related to Spiritual well-being of Adolescents with post-illegal Abortion. *Nursing Master's Thesis*. Graduate School : Burapha University.