



การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาธรรม กรณีกิจศึกษา :  
นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สุภารัตน์ ขวดชุม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาธรรม กรณศึกษา :

นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

STUDENTS' RESILIENCE PROMOTION BASED ON GHARĀVĀSADHAMMA:  
A CASE STUDY OF STUDENTS AT SATRI THUNG SONG SCHOOL, THUNG  
SONG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

SUPARAT CHOUDCHUM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT  
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

|                      |                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์    | การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาธรรม |
|                      | กรณีศึกษา : นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัด  |
|                      | นครศรีธรรมราช                                               |
| ชื่อนักศึกษา         | สุภารัตน์ ขวดชุม                                            |
| ชื่อปริญญา           | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต                                          |
| สาขาวิชา             | พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา                                     |
| ปีพุทธศักราช         | 2568                                                        |
| อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก | พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.                    |

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวชิรมณี, ดร. )

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. )

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(พระครูวิจิตรศีลาจาร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## บทคัดย่อ

|                      |                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์    | การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาวธรรม             |
| ชื่อนักศึกษา         | กรณิศศึกษา : นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| ชื่อปริญญา           | นศรศรีธรรมราช                                                            |
| สาขาวิชา             | สุภารัตน์ ขวตชุม                                                         |
| ปีพุทธศักราช         | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต                                                       |
| อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก | พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา                                                  |
|                      | 2568                                                                     |
|                      | พระเมธีวชิราภิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.                                  |

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) เพื่อศึกษาหลักขรรวาวธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน และ 3) เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักขรรวาวธรรมของนักเรียน : กรณิศศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้บริหารและคณะครู และกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 15 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาประกอบบริบทงานวิจัย โดยลดข้อความที่ซ้ำซ้อนและพยายามรักษาสำนวนเดิมให้มากที่สุด

### ผลการวิจัยพบว่า :

- 1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ คือ รู้สึกรักกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สามารถส่งเสริมได้ผ่านสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาโดยใช้หลักขรรวาวธรรม “บ้าน วัด โรงเรียน” ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
- 2) หลักขรรวาวธรรม มี 4 องค์ประกอบ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ เป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยใช้หลักขรรวาวธรรมเป็นตัวช่วยในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้
- 3) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาวธรรมสามารถนำมาส่งเสริม ดังนี้ 3.1) รู้สึกรักกับตนเองด้วยหลักขรรวาวธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองด้วยความรักความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว บุคคลรอบข้างหรือนำตัวเองไปทำในสิ่งที่ตนเองถนัดหรือสนใจ 3.2) จัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรวาวธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนวางแผนในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคเข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ต้องพบเจอ 3.3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักขรรวาวธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นบุคคลที่รักษาคำพูด รู้จักการเสียสละเพื่อตนเองและผู้อื่น 3.4) มีจุดมุ่งหมายใน

ชีวิตด้วยหลักธรรมาธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายในชีวิตและอดทนรอต่เป้าหมายที่กำหนดจนประสบความสำเร็จ

**คำสำคัญ :** การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ, หลักธรรมาธรรมของเยาวชนอ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช



## ABSTRACT

|                |                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thesis Topic   | STUDENTS' RESILIENCE PROMOTION BASED ON<br>GHARĀVĀSADHAMMA: A CASE STUDY OF STUDENTS AT<br>SATRI THUNG SONG SCHOOL, THUNG SONG DISTRICT,<br>NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE |
| Student's Name | Suparat Choudchum                                                                                                                                                        |
| Degree Sought  | Master of Arts                                                                                                                                                           |
| Program        | Buddhist Studies for Development                                                                                                                                         |
| Anno Domini    | 2025                                                                                                                                                                     |
| Advisor        | Phrametheevachirapirat, Asst. Prof. Dr.                                                                                                                                  |

This thesis has the following objectives: 1) to study the concept of the theory of promoting mental toughness, 2) to study the principles of secularism that promote students' mental toughness: a case study of students at Thung Song Girls' School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province, and 3) to promote students' mental toughness according to the principles of secularism: a case study of students at Thung Song Girls' School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province. This is a qualitative research. The population used in the research was divided into 3 groups: (1) a group of Buddhist academics, 5 persons; (2) a group of executives/teachers, 5 persons; and (3) a group of parents and students 5 persons. Data were collected by using a structured in-depth interview with purposive sampling, with 15 persons. Data from the interviews of key informants were analyzed according to the research objectives. Descriptive content analysis techniques were also employed in the research context, reducing redundant text and trying to preserve the original wording as much as possible.

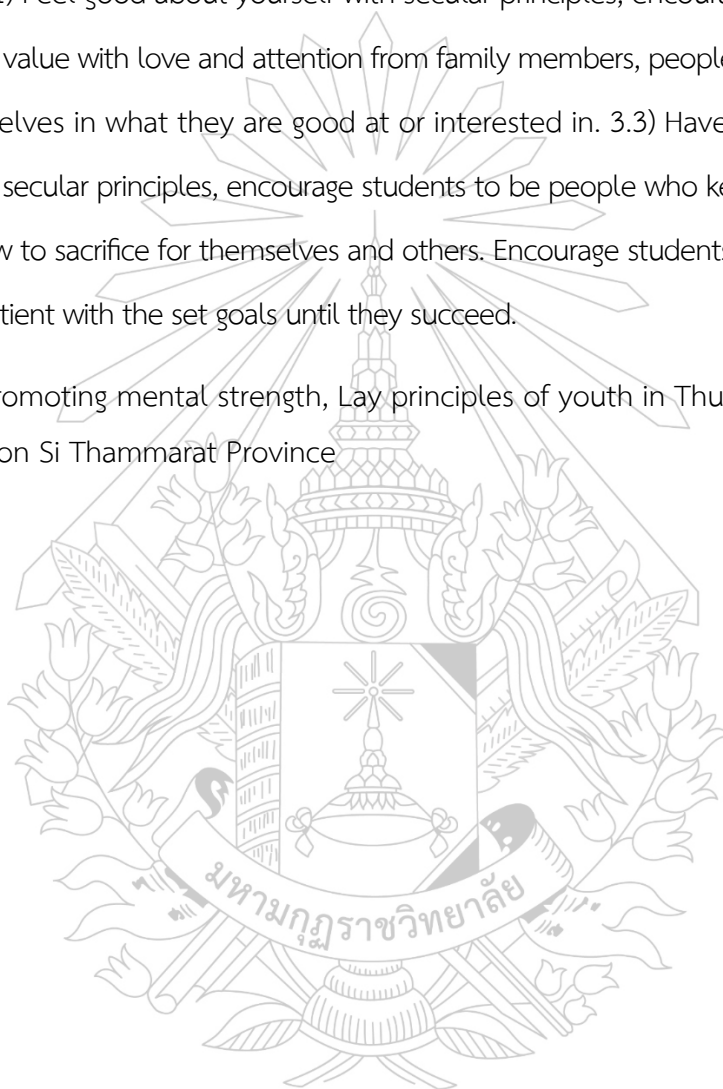
### The results of the research found that :

1) Promoting students' mental strength has 4 components: feeling good about themselves, being able to manage their lives; It can be promoted through family institutions and educational institutions using the principle of "home, temple, school" to promote the psychological strength of students.

2) Secular Dharma Principles: There are 4 components, namely Truth, Dharma, Kanti, and Jaka, which are the principles of life of monks who want to change themselves by using the Secular Dharma principles as a help to promote mental strength so that they can solve problems and obstacles in life.

3) Promoting students' mental strength with secular principles can be promoted. 3.1) Feel good about yourself with secular principles, encourage students to see their own value with love and attention from family members, people around them, or put themselves in what they are good at or interested in. 3.3) Have a relationship supported by secular principles, encourage students to be people who keep their words and know how to sacrifice for themselves and others. Encourage students to set goals in life and be patient with the set goals until they succeed.

**Keywords:** Promoting mental strength, Lay principles of youth in Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาในระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดี รองอธิการบดี คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย และบุคลากรทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษาตลอดหลักสูตร รวมถึงขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา และขอขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี

ขอขอบคุณประธานกรรมการสอบ พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. และคณะกรรมการสอบทุกท่าน ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. ที่ได้ให้คำปรึกษา ตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ รวมถึงบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมา ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโททุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณครอบครัว และญาติมิตรทุกท่าน รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ที่คอยห่วงใยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียนจนจบการศึกษา

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย พระคุณของมารดา บิดา ครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่งและขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่า พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

สุภารัตน์ ชวดชุม





## สารบัญ

|                                                                        | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อ.....                                                          | ก    |
| ABSTRACT .....                                                         | ค    |
| กิตติกรรมประกาศ .....                                                  | จ    |
| สารบัญ .....                                                           | จ    |
| สารบัญตาราง .....                                                      | ช    |
| สารบัญรูปภาพ .....                                                     | ซ    |
| บทที่ 1 บทนำ .....                                                     | 1    |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                | 1    |
| 1.2 คำถามการวิจัย .....                                                | 3    |
| 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                       | 3    |
| 1.4 ขอบเขตของการวิจัย .....                                            | 3    |
| 1.5 วิธีการดำเนินการวิจัย .....                                        | 4    |
| 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....                                    | 4    |
| 1.7 เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                               | 8    |
| 1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย .....                              | 9    |
| 1.9 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย .....                                     | 16   |
| บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ..... | 163  |
| 2.1 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ .....                              | 17   |
| 2.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ .....                               | 20   |
| 2.3 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ .....                             | 23   |
| 2.4 แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ .....                        | 24   |
| 2.5 บริบทพื้นที่การศึกษา.....                                          | 23   |
| 2.6 บทสรุป .....                                                       | 26   |
| บทที่ 3 หลักขรรวาทธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ .....            | 31   |
| 3.1 หลักขรรวาทธรรมในพระไตรปิฎก .....                                   | 32   |
| 3.2 แนวคิดหลักขรรวาทธรรม .....                                         | 34   |
| 3.3 องค์ประกอบของหลักขรรวาทธรรม .....                                  | 38   |



|                                                                                    |                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| 3.4                                                                                | อานิสงส์ของหลักพราวาธรรม.....                              | 42         |
| 3.5                                                                                | ความสำคัญของพราวาธรรม.....                                 | 48         |
| 3.6                                                                                | หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักพราวาธรรม .....            | 50         |
| 3.7                                                                                | บทสรุป.....                                                | 54         |
| <b>บทที่ 4 หัวข้อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักพราวาธรรมของนักเรียน :</b> |                                                            |            |
| <b>กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช .....</b>  |                                                            | <b>57</b>  |
| 4.1                                                                                | การส่งเสริมความรู้สึที่ดีกับตัวเองด้วยหลักพราวาธรรม .....  | 57         |
| 4.2                                                                                | การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักพราวาธรรม .....        | 66         |
| 4.3                                                                                | การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักพราวาธรรม..... | 74         |
| 4.4                                                                                | การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักพราวาธรรม .....  | 80         |
| 4.5                                                                                | บทสรุป .....                                               | 85         |
| <b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>                                   |                                                            | <b>90</b>  |
| 5.1                                                                                | สรุปผล.....                                                | 90         |
| 5.2                                                                                | อภิปรายผล.....                                             | 99         |
| 5.3                                                                                | ข้อเสนอแนะ .....                                           | 101        |
| <b>บรรณานุกรม .....</b>                                                            |                                                            | <b>103</b> |
| <b>บุคลากร.....</b>                                                                |                                                            | <b>107</b> |
| <b>ภาคผนวก .....</b>                                                               |                                                            | <b>107</b> |
| ภาคผนวก ก.....                                                                     |                                                            | 109        |
| ภาคผนวก ข.....                                                                     |                                                            | 111        |
| ภาคผนวก ค.....                                                                     |                                                            | 115        |
| ภาคผนวก ง.....                                                                     |                                                            | 117        |
| ภาคผนวก จ.....                                                                     |                                                            | 134        |
| ภาคผนวก ฉ.....                                                                     |                                                            | 140        |
| <b>ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....</b>                                             |                                                            | <b>144</b> |

## สารบัญตาราง

หน้า

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ตารางที่ 4. 1 แสดงการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรม ..... | 89 |
|--------------------------------------------------------------------------|----|



## สารบัญรูปภาพ

## หน้า

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ภาพที่ 1.1แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 16 |
|-----------------------------------------|----|



## สารบัญคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ให้ใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ที.ส.(ไทย) 9/276/98. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 98 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

### พระสูตรต้นตปิฎก

|          |   |              |             |
|----------|---|--------------|-------------|
| ส.ส.     | = | สังยุตตนิกาย | สคาถวรรค    |
| ขุ.อิติ. | = | ขุททกนิกาย   | อิติวุตตะกะ |
| ขุ.สุ.   | = | ขุททกนิกาย   | สูตรนินบาต  |
| ที.ปา.   | = | ทีฆนิกาย     | ปาฏิภวรรค   |
| ที.ม.    | = | ทีฆนิกาย     | มหาวรรค     |
| ขุ.ชา.   | = | ขุททกนิกาย   | ชาดก        |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศในการสร้างสังคมให้มีคุณภาพ หากเด็กและเยาวชนเติบโตขึ้นด้วยความพร้อมและได้รับการหล่อหลอมที่ดีและสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจก็จะช่วยส่งเสริมให้สังคมไทยมีพลเมืองที่มีคุณภาพได้ต่อไปในอนาคต (muangthaiinsurance, 2567) การพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพกายใจที่ดีนั้นจึงต้องมีทักษะการเรียนรู้ควบคู่กับทักษะชีวิตและให้เติบโตอย่างมีคุณภาพโดยเริ่มต้นบนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งควบคู่กันไปทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา (กรมสุขภาพจิต และ แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 , การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์, 2561- 2580)

ปัจจุบันแม้ว่าทรัพยากรมนุษย์จะมีการกล่อมเกล่าผ่านสถาบันและหน่วยงานต่าง ๆ ก็ตาม แต่ด้วยสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับความเสี่ยงมากมายอันเกิดจากสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่ล้อมรอบตัวเด็ก เด็กและเยาวชนจำนวนมากซึมซับพฤติกรรมความรุนแรง จนพฤติกรรมเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตร่วมสมัยของเด็กและเยาวชนที่เติบโตขึ้นทุกวัน (ศูนย์วิจัยและพัฒนาวัตกรรมการศึกษาเพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบันอันดับแรก คือ ความเครียด รองลงมา คือ ซึมเศร้า อย่างไรก็ตามหากไม่สามารถรับมือกับปัญหาดังกล่าวได้อาจเกิดเป็นอาการซึมเศร้าถึงขั้นป่วยเป็นภาวะทางจิตได้ (กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ:Resilience quotient, 2552) นอกจากนี้แล้วผลประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยในช่วงปี 2564 ที่ผ่านมา ยังพบว่า ร้อยละ 28 ของเด็ก และวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ 22 มีการเข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่อัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2566) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับข้อมูลสายด่วนกรมสุขภาพจิตในปัญหาเด็กติดเกม พบว่า ร้อยละ 54 เด็กเกิดปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด การเรียนตกต่ำ (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ, 2560-2579) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับนักวิชาการด้านไอทีดิจิทัลของไทยและผู้อำนวยการสถาบันไอเอ็มซี สรุปสถิติประเทศไทยมีอัตราส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อประชากรทั้งหมดอยู่ที่ 77.8% ติดอันดับที่ 34 ของโลก แต่เราใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยสูงถึง 9 ชั่วโมง 06 นาทีต่อวัน ติดอันดับที่ 7 ของโลก (ichi, 2566)

เพราะเหตุนี้จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเยาวชนส่งผลกระทบต่อความเครียด อารมณ์ ความรู้สึก บางรายต้องเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนรุนแรงไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาความเครียดในระดับสูงจนมีภาวะอาการซึมเศร้าที่รุนแรงต้องส่งเข้ารับการรักษาที่แพทย์เฉพาะทางด้านจิตเวช บางรายถึงขั้นทำร้ายตัวเองและมีบางรายเช่นกันที่สามารถทำร้ายตนเองได้สำเร็จ ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า สังคมยังพัฒนาแต่จิตใจมนุษย์ ย่อมมีปัญหา การวิ่งตามกระแสโลกและยึดติดอยู่กับโลกเสมือนจริง ทำให้วัยรุ่นต้องใช้ชีวิตแบบดิ้นรน แข่งขัน เพื่อตอบสนองความต้องการ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง สุดท้ายก่อให้เกิดความท้อแท้และความเครียด เพราะให้คุณค่ากับสิ่งภายนอกจนไม่เห็นคุณค่าภายในของตน การส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจ และสามารถมองเห็นคุณค่าแท้จริงในชีวิตและตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว ไม่หลงยึดติดกับค่านิยมที่ผิด ๆ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) ฉะนั้นเมื่อมนุษย์มีความสุขสบายทางกายมากขึ้น แต่กลับประสบปัญหาด้านจิตใจและไม่สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่ทุกคนทุกฝ่ายต้องให้ความสำคัญ และเร่งหาวิธีการป้องกันแก้ไขโดยเร็วที่สุด เป็นการสร้างเกราะและวางรากฐานที่มั่นคงให้แข็งแกร่งจากภายใน จนกระทั่งสามารถจัดการตัวเองจากสิ่งที่มากระทบได้อย่างเหมาะสม เพราะในสภาพความเป็นจริงของชีวิตคนเรานั้น ไม่มีใครควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อมที่มากระทบเราตามที่เราปรารถนาได้ทั้งหมด แต่สิ่งที่เราทำได้ คือ การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากสิ่งที่มากระทบเท่านั้น

โรงเรียนสตรีทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นองค์กรที่มีความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยการนำองค์ความรู้และนวัตกรรมมาใช้ในการดำเนินงานเพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง จึงมีวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งเป็นไปตามอัตลักษณ์ของผู้เรียนและเอกลักษณ์ขององค์กร นำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นไปตามค่านิยมขององค์กร ภายใต้แนวปฏิบัติที่ยึดถือกันมาจนน่าพาโรงเรียนสู่ความสำเร็จ คือ ฟ้าขาวเรานี้มีรัก มาจากชื่อย่อของโรงเรียนสตรีทุ่งสง (<https://www.stss.ac.th/content.php?files=vision>) จากข้อมูลข้างต้นแม้ว่าโรงเรียนสตรีทุ่งสงจะ”การพัฒนาด้านความเข้มแข็งขององค์กรอย่างต่อเนื่องแล้วก็ตาม แต่ด้วยสภาพแวดล้อมในสังคมปัจจุบันกลุ่มเยาวชนปฏิเสธไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดตามข้อมูลสถิติที่กล่าวอ้างมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะนำตัวหลักขรവാสธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมของขรവാส 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน 2) ทมะ หมายถึง การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจ รู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน 3) ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย และ 4) จาคะ หมายถึง ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่นเมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาแล้ว ฉะนั้นแล้วจึงไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะ



ส่งเสริมได้ดียิ่งกว่าการมีสัจจะ ทมะ ชันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว นอกจากการสร้าง “ฌราวาสธรรม” ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานประจำตนและเป็นเกราะป้องกันการเกิดภาวะความเครียดทางจิตใจ มาใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจโดยใช้หลักฌราวาสธรรมแก่นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-6 อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฌราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช”

## 1.2 คำถามการวิจัย

- 1.2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างไร
- 1.2.2 หลักฌราวาสธรรมเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไรบ้าง
- 1.2.3 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักฌราวาสธรรม ทำได้อย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักฌราวาสธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
- 1.3.3 เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักฌราวาสธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษางานวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฌราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

### 1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่

- 1.4.1.1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักฌราวาสธรรม 4 ประการ ประกอบด้วย (1) สัจจะ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ จริ่งใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน (2) ทมะ ได้แก่ การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจ ระวังความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน (3) ชันติ ได้แก่ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย และ (4) จาคะ ได้แก่ ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่น

### 1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย

1.4.2.1 กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป

1.4.2.2 กลุ่มผู้บริหาร/คณะครู จำนวน 4 ท่าน

1.4.2.3 กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 6 ท่าน

#### 1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนสตรีทุ่งสง ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

#### 1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ สิงหาคม 2567 ถึงวันที่ พฤษภาคม 2568

### 1.5 วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการและขั้นตอน ดังนี้

1.5.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.2 กำหนดกรอบแนวคิด ปัญหา และวัตถุประสงค์ในการวิจัย

1.5.3 กำหนดกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย

1.5.4 สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

1.5.5 นำเครื่องมือเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.5.6 จัดทำเอกสารเพื่อขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากสถาบันญาณสังวร

1.5.7 ทดสอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างแบบ CVI เพื่อนำข้อมูลมาประมวลผล

หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

1.5.8 นัดวัน /เวลา เพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง พร้อมทั้งจัดบันทึก บันทึกเทป และถ่ายภาพ ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์

1.5.9 วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูล

1.5.10 สรุปและรายงานผลการศึกษาวิจัย

### 1.6 การออกแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง

คุณภาพ ที่เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ออกแบบข้อคำถามการวิจัย ดังนี้

#### 1.6.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1.6.1.1 ชื่อ - นามสกุล และที่อยู่

1.6.1.2 ระดับการศึกษา

1.6.1.3 สถานที่สัมภาษณ์

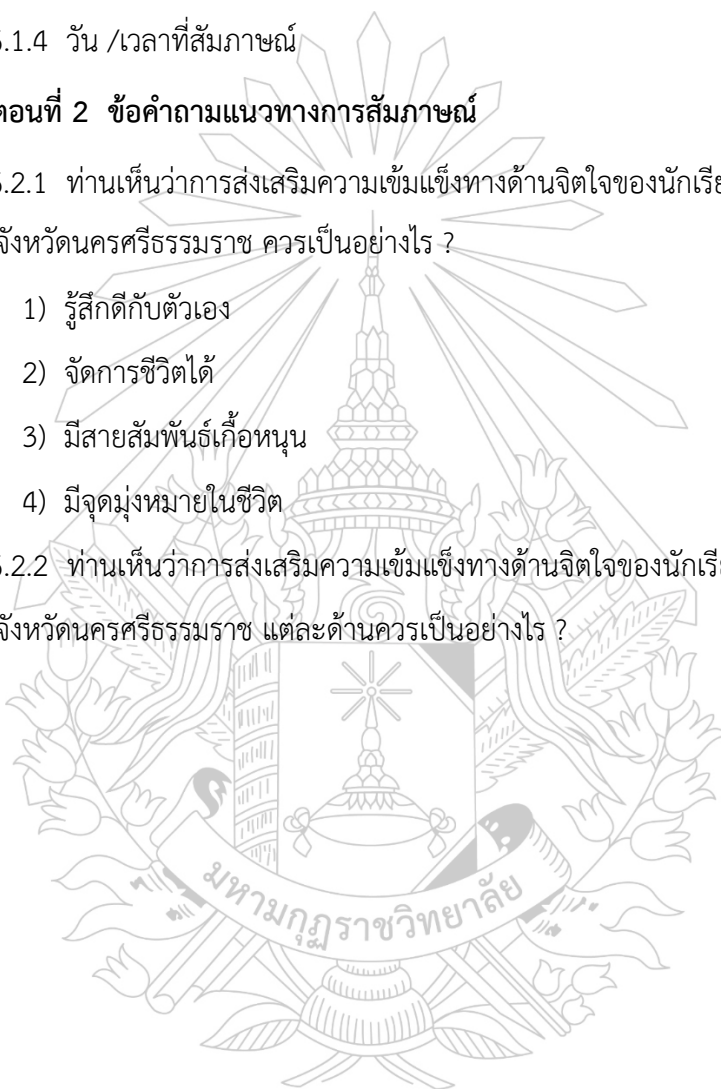
1.6.1.4 วัน /เวลาที่สัมภาษณ์

#### 1.6.2 ตอนที่ 2 ข้อคำถามแนวทางการสัมภาษณ์

1.6.2.1 ท่านเห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ควรเป็นอย่างไร ?

- 1) รู้สึกดีกับตัวเอง
- 2) จัดการชีวิตได้
- 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน
- 4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

1.6.2.2 ท่านเห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แต่ละด้านควรเป็นอย่างไร ?



- 1) ด้านสัจจะ (ความซื่อสัตย์ จริ่งใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน)
  - 2) ด้านทมะ (การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจ รู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง)
  - 3) ด้านขันติ (ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย)
  - 4) ด้านจาคะ (ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่น)
- 1.6.2.3 ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม : กรณศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

### 1.6.3 ตัวแปร

ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย สภาพปัญหาปัจจุบันและความต้องการจำเป็น (Need Assessment) ของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.6.3.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยค้นหาจากพระไตรปิฎก การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยแบบสอบถามเชิงลึกแบบมีโครงสร้าง แล้วนำข้อมูลมาตีความ วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลแล้วสร้างเป็นข้อมูลเชิงวิชาการตามระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์

1.6.3.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมมาจากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและสามารถอ้างอิงได้ในเชิงวิชาการ ประกอบด้วย หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature Review) วารสารและสิ่งพิมพ์ทางวิชาการทั้งที่ใช้ระบบเอกสาร (Document) และสื่อในระบบออนไลน์ (Internet)

### 1.6.4 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย

- 1.6.4.1 กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป
- 1.6.4.2 กลุ่มผู้บริหารและคณะครู จำนวน 4 ท่าน
- 1.6.4.3 กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 6 ท่าน

ดังนั้น ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงผู้ที่มีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีบทบาทสำคัญในโรงเรียนสตรีทุ่งสงในฐานะคณะกรรมการสถานศึกษา และเกี่ยวข้องในการร่วมส่งเสริมความเข้มแข็งตามหลักฆราวาสธรรมแก่นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสงนั่นเอง

### 1.6.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ ด้วยการศึกษาดูเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำแนวคิดทฤษฎีมาสร้างเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

1.6.5.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรยาวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.6.5.2 กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย

1.6.5.3 สร้างเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง

1.6.5.4 นำเครื่องมือการวิจัยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

1.6.5.5 จัดทำเอกสารเพื่อขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากสถาบันญาณสังวร

1.6.5.6 นำเครื่องมือการวิจัยไปพิจารณาแบบประเมินหาคุณค่าดัชนีความสอดคล้อง CVI ของแบบสอบถาม เพื่อหาประสิทธิภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ

1.6.5.7 จัดพิมพ์แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรจริง และสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงที่กำหนดไว้

## 1.6.6 ลักษณะของเครื่องมือ

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1.6.6.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบด้วย (1) ชื่อ-ฉายา/สกุล และที่อยู่ (2) ระดับการศึกษา (3) สถานที่สัมภาษณ์ (4) วัน /เวลาที่สัมภาษณ์

1.6.6.2 ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง เรื่อง การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรยาวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมและรายด้าน ของหลักขรรยาวาธรรม ประกอบด้วย

1) สัจจะ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน



2) ทมะ ได้แก่ การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน

3) ขันติ ได้แก่ ความอดทนอดกลั้นต่อความ หนักและความร้ายแรงทั้งหลาย

4) จาคะ ได้แก่ ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่น

1.6.6.3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1.6.6.4 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

### 1.6.7 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1.6.7.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมด้านเนื้อหา ความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จำนวน 3 ท่าน โดยผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการ ในการพิจารณาเนื้อหาและภาษาของข้อคำถาม ซึ่งการคำนวณค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) จากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการวิจัยและเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง คำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 2 หมายถึง คำถามที่จำเป็นต้องได้รับการพิจารณา ทบทวน และปรับปรุง เป็นอย่างมาก เพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 3 หมายถึง คำถามที่จำเป็นต้องได้รับการพิจารณา ทบทวน และปรับปรุง เล็กน้อยเพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 4 หมายถึง คำถามมีความสอดคล้องกับคำนิยาม



1.6.7.2 ผู้วิจัยนำข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ เชิง  
คุณภาพให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นได้ทำการส่งเครื่องมือพร้อมแบบ วจ.  
01 - วจ.04 เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมในคนเพื่อพิจารณาอนุมัติ

1.6.7.3 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างที่ผ่านการอนุมัติจากอาจารย์ที่  
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรจริงที่กำหนดไว้ตามวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ต่อไป



### 1.6.8 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

1.6.8.1 ผู้วิจัยเขียนคำร้องขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป, กลุ่มผู้บริหารและคณะครู จำนวน 4 ท่าน, กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 6 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง

1.6.8.2 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยื่นต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 15 รูป/คน พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการขออนุญาตจัดบันทึกข้อความ การบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ และการถ่ายภาพประกอบการสัมภาษณ์แก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นได้ทำการนัดหมายวัน /เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์

1.6.8.3 ผู้วิจัยลงพื้นที่สัมภาษณ์ตามวัน /เวลา และสถานที่ที่ทำการนัดหมายจนครบถ้วน

1.6.8.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์มารวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด

### 1.6.9 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1.6.9.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปเสียงและจัดบันทึกเป็นข้อความ

1.6.9.2 นำข้อมูลที่ได้รวบรวมเป็นข้อความมาจำแนกประเด็นโดยเรียงเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด

1.6.9.3 วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาประกอบบริบทการวิจัย

1.6.9.4 สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

## 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ทำให้ทราบแนวคิดและทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาสธรรม : กรณศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.7.2 ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้หลักธรรมาธรรมในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.7.3 ทำให้ทราบแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.7.4 สามารถนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้เสนอต่อผู้เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในการต่อยอดด้านการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาคุณภาพของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสงได้อย่างเหมาะสมต่อไป

## 1.8 เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2567) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 2. นำเสนอผลการประเมินจากการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้อำนวยการและครู โรงเรียนในพื้นที่ จำนวน 10 คน กลุ่มผู้ปกครองจำนวน 14 ครอบครัว และนักเรียนเยาวชนในพื้นที่ 30 คน ในพื้นที่อำเภอเมืองพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก ชุดกิจกรรม แบบสำรวจ และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ t-test และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเป็นชุดกิจกรรม 4 ระยะ ได้แก่ 1.เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ 2.เชื่อมสายใยครอบครัว 3.สื่อสารสร้างสรรค์ 4.สื่อสารเชิงบวก และกิจกรรมครอบครัว ได้แก่ การบรรยายความรู้และการทำจิตอาสา 2. ผลการประเมินจากการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า เยาวชนและผู้ปกครองมีคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจโดยรวมหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมและ ผลเชิงคุณภาพ พบว่า พฤติกรรมของเยาวชนและครอบครัวหรือผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนนักรธรรม บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม 2) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร นักเรียนนักรธรรม

บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรม และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฯ ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ทดลองใช้อบรมสามเณร 30 รูป ติดตามประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรหลังการทดลองไปแล้ว 15 วัน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า T-Value (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ถูกลดทอนด้วยปัญหา คือ 1) การปรับตัวต่อสภาพสังคมใหม่ 2) การเรียนภาษาบาลีเป็นเรื่องยาก เอาใจใส่ในการเรียนน้อย 3) บางรูปไม่กล้าแสดงออก ไม่ยอมตอบคำถาม 4) ไม่ค่อยแสดงออกถึงการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ 5) การถามอะไรแล้วไม่ค่อยพูด
2. สร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร โดยบูรณาการหลักจิตวิทยาด้านการพัฒนาจิตใจ และพละ 5 ออกแบบการฝึกตามหลักไตรสิกขาประกอบด้วย 9 กิจกรรม
3. ผลการทดลองใช้ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การติดตามผล พบว่า สามเณรกล้าที่จะพัฒนาตัวเอง และมีคุณค่ามากขึ้น สามารถยอมรับความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น เกิดกำลังใจที่จะมุ่งสู่เป้าหมายชีวิตและพยายามให้สำเร็จ
5. องค์ความรู้ที่เกิดจากการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณร ทำให้สามเณรเกิดคุณลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง 2) ด้านการพัฒนาตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น 4) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

**ชลตวรรณ ขุมเพชร และคณะ (2565)** ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมความสุขตามหลักขรรวาสธรรมในการปฏิบัติงานของครู บทความนี้ได้นำเอากระบวนการส่งเสริมความสุขมาบูรณาการเข้ากับหลักขรรวาสธรรม 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสัจจะ เช่น การพูดจากันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่เอาแต่ใจตัวเอง 2) ด้านทมะ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงานจนประสบความสำเร็จกับงาน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่นในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนและมีส่วนร่วมกับการครอบครัวบ้าง 3) ด้านขันติ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะทำงานและปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่น คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง 4) ด้านจาคะ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหายุ่งยาก และรู้จัก



ยืนยันสิทธิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษาควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

**นฤภัค ฤทธาพิทย์ และคณะ (2565)** ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน การสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ปรับตัวได้หากพบความผิดหวังหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเติบโต และก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน หรือแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง ในนักเรียนโรงเรียนสนมวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้ระยะเวลา 3 วัน กลุ่มตัวอย่าง 69 คน คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (ResilienceScale RS-48, 13-18 years) ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13-15 ปี กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน มีค่าความเข้มแข็งทางใจดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

**พิษณุ หอมสมบัติ, สมควร นามสีฐาน (2563)** ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมผู้เรียนด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน ตามหลักธรรมาธรรม 4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพังโคนวิทยาคมจังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา เพื่อส่งเสริมผู้เรียนด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน ตามหลักธรรมาธรรม 4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพังโคนวิทยาคม จังหวัดสกลนคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การจัดการเรียนรู้การป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันตามหลักจาละ คือ การจัดการเรียนรู้การป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันตามหลัก สัจจะ คือ ความจริง การจัดการเรียนรู้การป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันตามหลัก ทมะ คือ การข่มใจและด้านการจัดการเรียนรู้การป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันตามหลัก ขันติ คือ ความอดทน รูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา เพื่อส่งเสริมผู้เรียนด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน ตามหลักธรรมาธรรม 4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพังโคนวิทยาคม จังหวัดสกลนคร ด้านสัจจะ ใช้วิธีการสอนแบบสถานการณ์จริง ด้านทมะ ใช้วิธีการสอนแบบกรณีศึกษา ด้านขันติ ใช้วิธีการสอนแบบบทบาท

สมมติ และด้านจาละ ใช้วิธีการสอนแบบแก้ปัญหาแนวทางการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา เพื่อส่งเสริมผู้เรียนด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน ตามหลักฆราวาสธรรม 4 ด้านสัจจะ คุณครูควรใช้วิธีการสอน โดยใช้สื่อข่าวสาร หรือสถานการณ์จริง ผ่านกระบวนการกลุ่มในการระดมความคิดและวิเคราะห์เกี่ยวกับสัจจะ ด้านมะ ครูใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่ ใช้วิธีการสอนแบบกรณีศึกษาให้นักเรียนศึกษา ด้านขันติ ครูใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ ใช้วิธีการสอนแบบ แสดงบทบาทสมมุติแล้วให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ จากการแสดงบทบาทสมมุติ ด้านจาละ ครูใช้วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมผู้เรียนด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน จะใช้หลากหลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสมกับเนื้อหาและพื้นฐานของนักเรียนเช่นวิธีการสอนแบบแก้ปัญหา วิธีการสอนแบบอริยสัจ 4 หรือกระบวนการเรียนรู้แบบจิ๊กซอว์

**กรุณา มธุลาภรังสรรค์ (2560)** ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาสภาพปัญหาการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อสร้างรูปแบบการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) นำเสนอรูปแบบการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การวิจัยนี้เป็น การวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนประชาชนที่อาศัยอยู่ใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 16 อำเภอ จำนวน 399 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ประชาชนที่มีความเสี่ยง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีปัญหาความรุนแรงของครอบครัวใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวม อยู่ในระดับปกติ 2) รูปแบบการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การนำหลักธรรมในการครองเรือน ไปสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวให้มีความซื่อสัตย์ อดทน ช่มใจ และเสียสละ รวมทั้งการส่งเสริมให้เป็นครอบครัวตัวอย่างที่จะไม่ใช้ความรุนแรงในครอบครัวพูดคุยสอบถามด้วยความสนิทสนมกัน ในครอบครัวได้มีเวลาพูดคุยระหว่างสามี ภรรยา มีความเข้าใจกันดีขึ้น มีความไวใจ เชื่อใจ ได้ใช้ความอดทน ได้คุมอารมณ์สละความขัดข้องขุ่นมัว และลดความรุนแรงทั้งกาย ทางวาจา และทางจิตได้มากขึ้น มีการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปในทางที่ดีขึ้นลดเงื่อนไขที่จะนำไปสู่ความรุนแรงใน



ครอบครัว เช่น การปรับปรุงวิธีการพูดจากับคู่สมรส การงดเที่ยวนอกบ้าน และการใส่ใจกับครอบครัวมากขึ้น 3) ผลการนำเสนอรูปแบบขรราวาธรรมคือเมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม

สรุปได้ว่า การศึกษางานวิจัยเล่มนี้มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรราวาธรรม กรณีศึกษา : นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยผู้ศึกษาวิจัยได้ศึกษาเรื่องดังกล่าวเนื่องจากอยู่ในพื้นที่ และปัจจุบันเห็นว่าปัญหาที่ศึกษาเกิดขึ้นจากเด็กนักเรียน ทำให้กลุ่มเด็กนักเรียนจำเป็นต้องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง และต้องการที่จะนำหลักขรราวาธรรมที่เห็นว่าเหมาะสมกับการแก้ปัญหาดังกล่าวมาแก้ปัญหาให้ลดน้อยลงในสังคม โดยได้แก้ปัญหาจากโรงเรียนสตรีทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้บริหารและคณะครู กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อใช้ประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

## 1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การส่งเสริมความเข้มแข็ง** หมายถึง การนำหลักขรราวาธรรมมาส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดขึ้น

**ความเข้มแข็งทางจิตใจ** หมายถึง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ประการ ประกอบด้วย (1) รู้สึกดีกับตัวเอง (2) จัดการชีวิตได้ (3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนและ (4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

**หลักขรราวาธรรม** หมายถึง ธรรมของคฤหัสถ์ในการครองชีวิต ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ

**สัจจะ** หมายถึง ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน

**ทมะ** หมายถึง การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน

**ขันติ** หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อความ หนักและความร้ายแรงทั้งหลาย

**จาคะ** หมายถึง ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่น

นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## 1.9 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและได้กำหนดกรอบแนวคิด “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มากำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมทั้งหลักธรรมที่นำมาส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โดยใช้หลักหลักขรรวาสธรรมมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังนี้



ภาพที่ 1.1แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า พระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของงานวิจัย ดังต่อไปนี้

#### 2.1 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

- 2.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.3 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.4 แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.5 บริบทพื้นที่การศึกษา
- 2.6 บทสรุป

## 2.1 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

### 2.1.1 แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

เวิร์นเนอร์ (Werner, 1971 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปันนชัย, 2557: 21) จากการรวบรวมข้อมูลแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องพบว่า ยังไม่มีทฤษฎีเฉพาะทางที่ช่วยในการให้บุคคลสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับกรอบแนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางใจ นั้นเริ่มมีการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจ เริ่มพัฒนาครั้งแรก ในราวปี ค.ศ. 1970 ซึ่งในขณะนั้นมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของวัยรุ่น ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บิดามารดามีพฤติกรรมและปัญหาทางสุขภาพจิต หรือในสภาวะ แวดล้อมที่ครอบครัวมีการติดยาเสพติด นักวิจัยสงสัยว่าวัยรุ่นจำนวนมากที่ต้องเผชิญความเสี่ยงดังกล่าวทำไม จึงไม่มีผลต่อการพัฒนาการและยังสามารถเป็นผู้ใหญ่ที่ดี โดยเริ่มจาก การ์แมนซี (Garmezy 1991 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปันนชัย, 2557: 21) ได้ศึกษาถึงการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท ซึ่งผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจมีเพียงร้อยละ 10 แต่พบว่า อีกร้อยละ 90 สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ การศึกษานี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสนใจแก่นักวิชาการ ต่อมาการศึกษาในกลุ่ม เด็กที่อาศัยและเติบโตในท่ามกลางสภาพที่มีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิต เช่น ความยากจนบิดา มารดาที่มีปัญหาทางจิต เด็กที่ได้รับการกระทำทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า มากกว่าครึ่งไม่พบภาวะผิดปกติทางด้านจิตใจ จากนั้นจึงเริ่มมีการศึกษาเพื่อที่จะทำความเข้าใจถึงปัจจัยหรือกระบวนการ ที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและไม่เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย (จันทร์อยู่จริง, 2565)

**ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล** กล่าวว่า แนวคิดเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจพัฒนาขึ้นจากความรู้หลายแหล่ง จึงไม่ใช่เป็นทฤษฎีใหม่ แต่เป็นการนำสิ่งที่มีอยู่แล้วมาประยุกต์ใช้ด้วยความชัดเจน มากยิ่งขึ้น โดยมีหลักฐานอ้างอิงจากงานวิจัย เกี่ยวกับความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับ

ปัญหาชีวิต การศึกษาจำนวนมากพบว่า คนเรามีความสามารถในการปรับตัวภายในและความสามารถนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาให้ดีขึ้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม สำหรับวัยรุ่นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเป็นการนำความเข้าใจเรื่องปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง และการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวมาประยุกต์ใช้ในโครงการต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันการฆ่าตัวตาย ซึ่งมนุษย์เรามีวิธีการเผชิญปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เมื่อพบกับปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้าย อื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้าย เราเรียกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวที่ได้ผลดี ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้ายเป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ยุ่ยยาก รุนแรง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ในเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราพบว่าคนเรามีความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง และสถานการณ์วิกฤติจะช่วยให้เราค้นพบและเปิดเผยส่วนนี้ออกมาให้ได้เห็น การที่บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่ได้หมายความว่าคน ๆ นั้นจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด ความเศร้าโศก ในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยับยั้งค้ำฝั้นปัญหาไปได้จนได้ผลลัพธ์ที่ดี ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่ลักษณะที่จับต้องไม่ได้ หรือแฝงอยู่ในบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ของคนเรา แต่เป็นระบบความคิดการแสดงออก การกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ในทุกคน (ตันติพิวัฒนสกุล, พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส, 2551)

สรุปได้ว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีนักวิชาการให้แนวคิดและนิยามไว้มากมาย ซึ่งการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจึงไม่ใช่เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เป็นเรื่องที่มีนักวิชาการให้ความคิดเห็นต่าง ๆ นา ๆ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว เพื่อให้จัดการกับวิกฤตหรือปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพราะหากปล่อยให้เกิดปัญหาครอบงำสิ่งเลวร้ายอื่น ๆ ก็จะมากระทบเราได้ จนกระทั่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด จึงมีการศึกษาและให้แนวคิดในเรื่องดังกล่าวขึ้น เพื่อเป็นการหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมให้ดีขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นกับบุคคลที่รู้เท่าทันอารมณ์ และเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งอีกด้วยหน้าอนุมัติ หรือใบรับรองวิทยานิพนธ์ (Approval Page)

### 2.1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

**ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล** ให้นิยามว่า เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งยังเกิดการเรียนรู้และเติบโตจาก



การเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่อง ของชีวิตหรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถ เรียนรู้จากความล้มเหลวนั้น ๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการ เลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็งมาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่คนหนึ่ง ที่ห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงใจ โดยที่ผู้ใหญ่คนนั้น อาจเป็นปู่ตายาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่ เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมียุติธรรมชีวิตมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง (ขวัญอ่อน, 2567)

**Grotberg** ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่ใช้ในการ ลดและป้องกันไม่เกิดความรุนแรง และสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบาก ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ซึ่งความสามารถนี้ บุคคลจะต้องได้รับการส่งเสริมและเสริมสร้างให้รู้สึก ว่า ตนเองมี พร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have (ฉันมี) 2) I am (ฉันเป็นคนที่) และ 3) I can (ฉัน สามารถที่จะ) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคล ก็จะต้ององค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการ เรียนรู้ (อะหมัด, 2564, p. 21)

**สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน** กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการเผชิญ เหตุการณ์การการบาดเจ็บทางจิตใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ปัญหา ที่เกิดขึ้นในครอบครัว ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหา การเงิน เป็นต้น โดยบุคคลจะสามารถฟื้นตัวกลับมาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้นได้ (อะหมัด , 2564, หน้า 22)

**กรมสุขภาพจิต** ใช้คำว่า “พลังสุขภาพจิต” และได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถทาง อารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือ เหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุข (โหมดเกษม, 2562, หน้า 37)

**เดวิส** (Davis1999,อ้างถึงในตันติมา ค้วงโยธา,2553,53) ได้ให้ความหมายของความ เข้มแข็งทางใจ (Resilience) ว่าเป็นคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะวิกฤติในชีวิต หรือความ โชคร้ายได้ (ค้วงโยธา, 2553)



**เทอเนอร์** (Turner 2001,อ้างถึงในเพ็ญประภา ปริญญพล ,2546:10) ให้ความหมาย ของ ความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถพิเศษของบุคคล ในการทนต่อความยากลำบาก สามารถผ่าน ภาระและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทนทาน มีความสามารถงอไม่หัก” (Bent without breaking) และหวนกลับมายืนได้ใหม่รุดแรง (ปริญญพล, 2550)

**ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล** (2550,ก) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ว่าเป็น กระบวนการปรับตัวภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ยุ่งยาก ซึ่งเป็น เรื่องที่ต้องใช้เวลา และความพยายามอย่างต่อเนื่อง ในเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิด ขึ้นกับมนุษย์เรา พบว่า คนเรามีความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง และสถานการณ์วิกฤติจะช่วยให้เราค้นพบและเปิดเผย ส่วนนี้ออกมาให้ได้เห็นกัน การมีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายความว่าคน ๆ นั้นจะไม่รู้สึกเครียดกับ ปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด ความเศร้าโศก ในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยับยั้งฝ่าฟันปัญหาไปได้ (ตันติพิวัฒนสกุล, แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ สร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา)

**วองก์** (Wong 1997,อ้างถึงในพัชรินทร์ ปิคนวล,2550 : 21) ให้ความหมายของความ เข้มแข็งทางใจไว้ว่า เป็นลักษณะนิสัยการประสบความสำเร็จในกลุ่มเสี่ยงที่เผชิญกับเหตุการณ์ลบหรือ อุปสรรคที่รุนแรง แต่ประสบความสำเร็จและเจริญงอกงามได้ (ปิคนวล)

สรุปได้ว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาในชีวิต การก้าว ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนกระทั่งสามารถหาทางออกและจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่ง มนุษย์เรามีวิธีการเผชิญปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่ เมื่อพบกับปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะ เป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้ายอื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อ เหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัว ได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้าย เราเรียกว่า ความ เข้มแข็งทางจิตใจ เพราะฉะนั้นการก้าวผ่านสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ได้ก็เพื่อให้มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ขึ้นและสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบภายนอกได้ และสามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ รอบข้างได้เป็นอย่างดี

## 2.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (โหมตเกษม, 2562) ได้นำคำว่า ความเข้มแข็งทางใจ มาแปล เนื้อหา โดยแบ่งความเข้มแข็งทางใจโดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) รู้สึกดีกับตนเอง ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมถึงการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้น กลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง แม้คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ และเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่ จนกลายเป็นความสำเร็จนำภาคภูมิใจ

2) จัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนให้ตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเรียนรู้จะจัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่ง ของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมีจุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มี

คุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์บวกและสถานการณ์ลบ

**คอนอร์ และเดวิดสัน (บุญชู, 2555)** แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเป็น 4 องค์ประกอบด้วยกัน ดังนี้

1. Hardness เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งคิดว่าจะสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ หรือสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ไม่ถอดใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย มีการจัดการกับความเครียดอย่างเข้มแข็ง คิดว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองว่าตัวเองเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง
2. Optimism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี แม้อยู่ภายใต้ สภาพการณ์ที่กดดัน และขาดความหวัง คิดว่าสามารถจัดการกับสภาพการณ์นั้นได้ สามารถที่จะฟื้นคืนกลับมีการปรับตัวต่อสภาพการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้
3. Resource fullness เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองทรัพยากรที่มีรอบข้างหรือมีในตนเอง การมองถึงความสำเร็จที่ผ่านมาทำให้มั่นใจที่จะท้าทายกับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสามารถหาแหล่งที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียด เชื่อว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของเหตุผล สามารถเปิดใจที่จะ มีความไว้วางใจและเกิดความรู้สึกปลอดภัย
4. Purpose เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเข้มแข็งที่จะไปให้ถึง เป้าหมายของชีวิตมีการวางเป้าหมายในการทำงาน มีการควบคุมชีวิตของตน ชอบความท้าทาย มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

**กรอทเบิร์ก (อะหมัด, 2564)** กล่าวว่าเพื่อเอาชนะความโชคร้าย บุคคลจะใช้ แหล่งที่มาของความเข้มแข็งทางใจ 15 แหล่ง จัดเป็นด้านหลัก ๆ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่เป็น (I am) คือ ความเข้มแข็งทางใจภายในที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากได้ เป็นคุณลักษณะในทางความรู้สึกเป็นที่รักและไว้วางใจต่อผู้คนรอบตัว มีความเข้าใจใส่ใจผู้อื่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเอง และมีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในความดี มีทัศนคติที่ดี และมีความเชื่อภายในตนเอง

2. สิ่งที่เราทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆ ทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักฯ ได้เรียนรู้และได้รับคำแนะนำจาก บุคคลอื่น ประกอบไปด้วยทักษะด้านการสื่อสาร ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์ อีกทั้งยังมีความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

3. สิ่งที่มี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริม ให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ อันได้แก่การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ได้เรียนรู้หลักปฏิบัติและ กฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัวรวมถึงการที่มีบทบาทหรือตัวแบบที่เป็น Role Model ที่ดี ซึ่งนี่ถือเป็นแหล่งสำคัญในการฝึกฝนทักษะทางสังคมให้กับวัยรุ่นผู้สูญเสียฯ รวมไปถึงการส่งเสริมให้มี อิสระในการกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง และการให้มีความสุขกายใจที่แข็งแรง ได้รับความปลอดภัย และมีการศึกษาที่ควรได้รับ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจมีนักวิชาการนิยามไว้หลายด้าน แต่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรแก่การส่งเสริม โดยมีหลายองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยหลักในการสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางใจขึ้น ซึ่งผู้ศึกษาจำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ 4 ประการ คือ (1) รู้สึกดีกับตนเอง (2) จัดการกับชีวิตได้ (3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และ (4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมาจากสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ อาจเป็นสังคมรอบข้าง จนกระทั่งเราสามารถนำองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้มาจัดการกับชีวิตตนเองได้จนเกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ

## 2.3 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ศุภรา เชาว์ปรีชา กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสำคัญต่อชีวิตในทุกช่วงวัยเพราะ มนุษย์ต้องพบกับความวิฤตต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอาจจะมากมายแตกต่างกัน วิฤตเหล่านี้ได้แก่วิฤตตามขั้นพัฒนาการและวิฤตจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยบุคคล ที่มีความแข็งแกร่งของจิตใจสูงเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์วิฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากจะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (เชาว์ปรีชา, 2551)

กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเรา พัฒนาและมีวุฒิภาวะมากขึ้น เนื่องจากความแข็งแกร่งของจิตใจทำให้บุคคล อดทนต่อความทุกข์ เมื่อต้องเผชิญกับวิฤตในชีวิต (อี๊ด) แล้วสามารถสร้างกำลังใจให้สู้ (ฮีด) ลงมือแก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้ (สู้) การก้าวผ่านช่วงวิฤตย่อมมีกระบวนการที่ต้องปรับจิตใจที่มีด้วยความทุกข์ กังวล ท้อแท้ ให้คลี่คลายสู่ความสงบและมีสติจนสามารถใช้สติแก้ปัญหา บุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวจนสามารถเอาชนะปัญหา และฟื้นจิตใจให้



กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ มักจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองทำให้จิตใจเข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, แบบประเมินพลังสุขภาพจิต)

**วิคเตอร์** (Victor, 2003 อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551: 56) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นจะช่วยทำให้สุขภาพดี มีพัฒนาการทางความคิด การเติบโตของการปรับตัวและสังคม มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา มีการตัดสินใจที่ดีและช่วย ให้เด็กและวัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็นและสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งช่วยให้มีพัฒนาการทางความคิดที่ดี พฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี (จันทร์อยู่จริง, 2565)

สรุปได้ว่า จากความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจดังกล่าว ความเข้มแข็งทางจิตใจทำให้บุคคลอดทนต่อความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิต แล้วสามารถสร้างกำลังใจให้สู้ ลงมือแก้ปัญหาจนผ่านพ้น ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีคุณลักษณะสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านอารมณ์ การรู้คิด และด้านจิตวิญญาณ เช่น มีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง มีอารมณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้น มีทักษะ ในการแก้ปัญหา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม เป็นต้นมา ได้ทำให้สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

## 2.4 แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

**กรอทเบอร์ก** (Grotberg, 2005,อ้างถึงในเสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551: 41) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในช่วงนี้ จึงต้องพิจารณาถึงเอกลักษณ์ของวัยรุ่นร่วมด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมีตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็นจะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนหรือไม่ ตนเป็นคนที่ไม่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยคนรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น แต่ใน ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นคนพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำลงไป หรือไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และตนเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น หรือไม่ สิ่งที่ตนทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเปื้อนหาย ท้อแท้หรือความรู้สึก หวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ ตนสามารถจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ได้หรือไม่ ในเวลาที่เครียด หรือโกรธตนสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ตนรู้กาลเทศะในการ เข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเวลาที่ต้องการ ได้หรือไม่ ตนได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ระเบียบวินัยจากบ้านเพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ ตนมีแบบอย่างที่ดีที่ทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่



ควรทำคืออะไร ตนมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และตนมีคนที่จะดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมหรือไม่

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) จากแหล่งสนับสนุนภายนอก ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งมีพื้นฐานที่สำคัญดังนี้

1. สิ่งที่ตนมี (I have...) เกิดจาก autonomous )
  - 1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)
  - 1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว  
(Structure and role at home)
  - 1.3 การมีบทบาท หรือตัวแบบจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน  
(Role model)
  - 1.4 การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง  
(Encouragement to be
  - 1.5 การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี มีความสุขและปลอดภัย /การให้ได้รับการศึกษา (Access to health Education, Welfare and Security service)
2. สิ่งที่ตนเป็น (I am...) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล
  - 2.1 ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing)
  - 2.2 การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic)
  - 2.3 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself)
  - 2.4 เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และมีความรับผิดชอบ (Autonomous And responsible)
  - 2.5 มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น (Filled with hope faith and trust)
3. สิ่งที่ตนทำได้ (I can...) โดยการส่งเสริมด้านทักษะทางสังคมอันเกิดจากการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ได้แก่
  - 3.1 การมีทักษะสื่อสาร (Communication)
  - 3.2 การมีทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solve)
  - 3.3 การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น (Manage of my feeling)

and impulse)

3.4 ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ หรือการมีใครบางคน

ที่แบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship) (ภาวชาตรี, 2551)

**ขวัญธิดา พิมพ์การ** พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้แนวคิดการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีที่คล้ายคลึงกันกับแนวคิด ทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเลือกไว้ ซึ่งทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเลือกไว้คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง และบูรณาการร่วมด้วยกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสโตลท์ และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ พบว่า หลังการให้คำปรึกษา แบบบูรณาการในรูปแบบรายบุคคล สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 (พิมพ์การ, 2561)

**สุนทรจิต อุปนันชัย** ศึกษาถึงอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ของ นักเรียน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อน การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 (อุปนันชัย, 2556)

**เจกิตาน์ มุลโธสง** พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหวังและความเข้มแข็งทางใจต่อเยาวชนในสถานพินิจ โดยใช้การผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตใจให้สามารถเอาชนะอุปสรรคความทุกข์ยากในชีวิต การเอาชนะความคิดด้านลบที่ส่งผลต่อการกระทำผิด สามารถจัดการกับอุปสรรค ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนพบว่าคะแนนเฉลี่ย ความหวัง และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้น และจากผลการเปรียบเทียบคะแนนความหวังภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความหวังของกลุ่มทดลองและค่าเฉลี่ยคะแนนความหวังของกลุ่ม ควบคุมไม่แตกต่างกันแนวคิดของ

กรอทเบิร์ก ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่ง ที่ฉันทำได้ (I can) เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจน มีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็น ความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมี คะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านสิ่งที่มี (I have) ด้านสิ่งที่เป็น (I am) และด้านสิ่งที่มี (I can) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการ ปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Resilience) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012 (มูลไธสง, 2561)

สรุปได้ว่า แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น เป็นแนวทางที่จะให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาความเข้มแข็งในจิตใจนำสิ่งที่ตนนึกคิดได้กล่าวไว้ไปทดลองใช้แนวทางต่าง ๆ ในการส่งเสริมให้ผู้ใช้เห็นคุณค่าในตนเองผ่านสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจากสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ จนสามารถข้ามผ่านไปได้ โดยผ่านการเรียนรู้ การฝึกฝน การทดลองด้วยตนเอง จนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน

## 2.5 บริบทพื้นที่การศึกษา

โรงเรียนสตรีทุ่งสง เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 24 ถนนทุ่งสง-สุราษฎร์ธานี ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นโรงเรียนรัฐบาลประจำอำเภอในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แต่เดิมนั้นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมวิสามัญศึกษาในอำเภอทุ่งสงมีอยู่เพียงแห่งเดียวเท่านั้น คือโรงเรียนทุ่งสงจัดการเรียนการสอน แบบสหศึกษา ต่อมาในปี พ.ศ. 2500 กรมวิสามัญศึกษาได้อนุมัติให้เปิดโรงเรียน สตรีทุ่งสงขึ้น โดยแยกเป็นเอกเทศจากโรงเรียนทุ่งสงเดิม พร้อมกับได้รับอนุมัติเงินงบประมาณประเภท กศ.ส. จำนวน 150,000 บาท ให้สร้างอาคารเรียนแบบ 210 มีห้องเรียนเฉพาะชั้นบน จำนวน 5 ห้องเรียน ในที่ดินราชพัสดุ เลขที่ น.ศ.128 เนื้อที่ 5 ไร่ 3 งาน 32 8/10 ตารางวา (ต่อมาได้รื้อถอนในปี 2524 เพื่อใช้สถานที่สร้างอาคาร 4 แบบ 418 ค) และได้เริ่มเปิดดำเนินการสอนในปี 2501 โดยรับโอนนักเรียนหญิงมาจากโรงเรียนทุ่งสงในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 (เทียบเท่าระดับประถมศึกษาตอนปลาย) พร้อมกับรับนักเรียนจากภายนอกจนเต็ม ชั้นละ 1 ห้องเรียน ห้องละ 45 คน จำนวน 3 ห้องเรียน ใช้ชื่อว่า “โรงเรียนสตรีทุ่งสง” ซึ่งดำเนินงานในครั้งแรก

โดย นายสวัสดิ์ ณ พัทลุง ครูใหญ่โรงเรียน หุ่งสงในขณะนั้น มาปฏิบัติหน้าที่รักษาการในตำแหน่ง ครูใหญ่โรงเรียนสตรีหุ่งสง ต่อมากรมวิสามัญศึกษา ได้แต่งตั้งให้ นางประนอม สังขมณี ดำรงตำแหน่ง ครูใหญ่ เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2501

### วิสัยทัศน์ (Vision)

“โรงเรียนสตรีหุ่งสงมีคุณภาพระดับมาตรฐานสากล มีความเป็นเลิศทางการศึกษาใน ศตวรรษที่ 21 ด้วยศาสตร์พระราชา”

### กลยุทธ์ (Strategy)

1. ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีลักษณะตามมาตรฐานสากลมีศักยภาพเป็นพล โลกในศตวรรษที่ 21
2. ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน สากล ด้วย “ศาสตร์พระราชา” ในศตวรรษที่ 21
3. ส่งเสริมและพัฒนาองค์กรระบบการบริหารจัดการศึกษาด้วยระบบคุณภาพสู่ มาตรฐานสากลด้วย “ศาสตร์พระราชา”
4. สนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการศึกษาการระดมทรัพยากรและสร้าง เครือข่ายร่วมพัฒนาโรงเรียนตามมาตรฐานสากลอย่างยั่งยืน

### พันธกิจ (Mission)

1. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาและเทียบเคียง มาตรฐานสากล ด้วย “ศาสตร์พระราชา” ในศตวรรษที่ 21
2. ส่งเสริม พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพและ มาตรฐานสากล ในศตวรรษที่ 21
3. โรงเรียนบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ
4. พัฒนาและสร้างเครือข่ายการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน อย่างยั่งยืน

### เป้าประสงค์ (Goal)

1. ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาและมาตรฐานสากล
2. ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม
3. ครูและบุคลากรทางการศึกษามีการพัฒนาสู่ความเป็นมืออาชีพได้รับการเลื่อนวิทย ฐานะที่สูงขึ้น



4. ครูและบุคลากรทางการศึกษาจัดการเรียนการสอนและยกระดับคุณภาพของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. โรงเรียนมีระบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้โดยเน้นการมีส่วนร่วม

6. โรงเรียนมีเครือข่ายการเรียนรู้และพัฒนาการศึกษาร่วมกับชุมชน สถาบันการศึกษา องค์กรต่าง ๆ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ

### เอกลักษณ์ของสถานศึกษา

สะอาด สงบ มีวินัย มีวิชา

### ปรัชญา

“การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างสรรค์ และผลิตในกุลบุตรและกุลธิดา เป็นผู้มีความมุ่งมั่นต่อการนำความรู้มาใช้ให้บังเกิดผลแก่ตนเอง และสังคมทั้งชุมชนที่ตนต้องตอบแทน”

### วัฒนธรรมองค์กร

โรงเรียนสตรีทุ่งสง เป็นองค์กรที่มีความเปลี่ยนแปลง พัฒนาอย่างต่อเนื่อง นำองค์ความรู้ นวัตกรรมมาใช้ในการดำเนินงานเพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง จึงมีวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ให้เป็นไปตามอัตลักษณ์ของผู้เรียน และเอกลักษณ์ขององค์กร นำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน เป็นไปตามค่านิยมขององค์กร ภายใต้แนวปฏิบัติที่ยึดถือกันมาจนนำพาโรงเรียนสู่ความสำเร็จ คือ ฟ้าขาวเรานี้มีรัก โดยใช้ชื่อย่อว่า STSS CORE VALUES โดย คำว่า STSS มาจากชื่อย่อของโรงเรียนสตรีทุ่งสง ประกอบด้วย

S หมายถึง SMILE ยิ้มแย้มแจ่มใส ทุกคนทำงานด้วยความสุข

T หมายถึง TALENTED จิตใจสร้างสรรค์ ทุกคนทำงานอย่างสร้างสรรค์

S หมายถึง SERVICE ใส่ใจบริการ ทุกคนทำงานอย่างผู้ให้บริการ

S หมายถึง SATISFY บนฐานแห่งรัก ทุกคนทำงานด้วยความรักกัน

ซึ่งวัฒนธรรมในการปฏิบัติงานของครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนสตรีทุ่งสงมีดังนี้

1. ความสุขในการทำงานครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกคนมุ่งเน้นการทำงานให้มีความสุข มีความยิ้มแย้มแจ่มใส ทำงานอย่างมีเป้าหมาย ภายใต้กระบวนการที่ถูกต้อง ส่งผลให้มีผลผลิตที่เป็นเลิศ



2. ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ทุกคนในองค์กรปฏิบัติงานโดยใช้องค์ความรู้ ประสบการณ์ แนวคิดต่างๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ มากำหนดเป็นนวัตกรรมในการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาคุณภาพของผลผลิตให้มีประสิทธิภาพ

3. ดูแลช่วยเหลือในการทำงาน การทำงานของครูและบุคลากรเน้นการทำงานเป็นทีม เพื่อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะที่เกิดประโยชน์ แบบกัลยาณมิตร นำจุดเด่นของแต่ละคนมาพัฒนาคุณภาพของงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร

4. มีความรักในการทำงาน เป็นลักษณะเด่นของโรงเรียนที่ครูและบุคลากรทุกคนมีความรักทุ่มเท เสียสละ มีวินัยในการทำงาน ภูมิใจในงานที่ทำ มุ่งพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง พัฒนาให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลง (<https://www.stss.ac.th/content.php?files=history>)

## 2.6 บทสรุป

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีนักวิชาการให้แนวคิดและนิยามไว้มากมาย ซึ่งการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจึงไม่ใช่เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เป็นเรื่องที่มีนักวิชาการให้ความคิดเห็นต่าง ๆ นานา ๆ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว เพื่อให้จัดการกับวิกฤตหรือปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพราะหากปล่อยให้เกิดปัญหาครอบงำสิ่งเลวร้ายอื่น ๆ ก็จะมากระทบเราได้ จนกระทั่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด จึงมีการศึกษาและให้แนวคิดในเรื่องดังกล่าวขึ้น เพื่อเป็นการหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมให้ดีขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นกับบุคคลที่รู้เท่าทันอารมณ์ และเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งอีกด้วย การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการแก้ไขปัญหามานาน การก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนกระทั่งสามารถหาทางออกและจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งมนุษย์เรามีวิธีการเผชิญปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่ เมื่อพบกับปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้าย อื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

สิ่งที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้าย เราเรียกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะฉะนั้นการก้าวผ่านสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ได้ก็เพื่อให้มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นและสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบภายนอกได้ และสามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบข้างได้เป็นอย่างดี องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจมีนักวิชาการนิยามไว้มากมาย แต่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรแก่การส่งเสริม โดยมีหลายองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยหลักในการสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางใจขึ้น ซึ่งผู้ศึกษาจำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ 4 ประการ คือ (1) รู้สึกดีกับตนเอง (2) จัดการกับชีวิตได้ (3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และ

(4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมาจากสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ อาจเป็นสังคมรอบข้าง จนกระทั่งเราสามารถนำองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นมาจัดการกับชีวิตตนเองได้จนเกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนา เนื่องจากการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งผู้ศึกษาสรุปได้ว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น สามารถจำแนกความสำคัญได้ 3 ด้าน คือ (1) สิ่งที่ฉันเป็น (2) สิ่งที่ฉันทำได้ และ (3) สิ่งที่ฉันมี สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญมากในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจเพราะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้อย่างเร็วที่สุด แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น เป็นแนวทางที่จะให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาความเข้มแข็งในจิตใจนำสิ่งที่ฉันนึกได้กล่าวไว้ไปทดลองใช้แนวทางต่าง ๆ ในการส่งเสริมให้ผู้เห็นคุณค่าในตนเองผ่านสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถข้ามผ่านไปได้ โดยผ่านการเรียนรู้ การฝึกฝน การทดลองด้วยตนเอง จในสังคมได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน

### บทที่ 3

#### หลักขรรวาวาธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและได้กำหนดแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

- 3.1 หลักขรรวาวาธรรมในพระไตรปิฎก
- 3.2 แนวคิดหลักขรรวาวาธรรม
- 3.3 องค์ประกอบของหลักขรรวาวาธรรม
- 3.4 อานิสงค์ของหลักขรรวาวาธรรม
- 3.5 ความสำคัญของขรรวาวาธรรม
- 3.6 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักขรรวาวาธรรม
- 3.7 บทสรุป

### 3.1 หลักธรรมาธรรมในพระไตรปิฎก

1) สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง แสดงออกได้ดังนี้

(1) ความจริงใจหรือสัจจะต่อตนเอง หมายถึง การซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีศีลธรรม ประจําใจ มีความละเอียดใจ เกรงกลัวต่อการกระทำความชั่ว แต่มีความมุ่งมั่นที่จะทำความดี บุคคลถ้าขาดสัจจะต่อตนเองแล้วย่อมจะโกหกคดโกงหรือหลอกลวงผู้อื่นได้โดยง่าย

(2) ความจริงใจต่อบุคคลอื่น หมายถึง มีความซื่อตรงจริงใจประพฤตินี้ ปฏิบัติดี อย่างตรงไปตรงมาต่อบุคคลอื่นที่เราเกี่ยวข้องกับด้วย เช่น บิดามารดา ผู้มีพระคุณ ครู อาจารย์ เพื่อน ความจริงใจเหล่านี้แสดงออกด้วยการไม่คดโกง เบียดบังผลประโยชน์ของผู้อื่น ไม่กลับกลอกเหลวไหล คือเมื่ออยู่ต่อหน้าเราพูดด้วยดี แต่พอลับหลังกลับนินทาให้ร้าย

(3) ความจริงใจต่อหน้าที่การงาน หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความรับผิดชอบ ทำงานของตนด้วยความซื่อสัตย์ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้อง หรือผิดทำนองคลองธรรม ตั้งใจทำงานให้สำเร็จด้วยความระมัดระวัง ไม่เลินเล่อ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จลุล่วงและเกิดผลดี

(4) ความจริงใจหรือมีสัจจะวาจา หมายถึง การรักษาคำพูด คำมั่นสัญญา เมื่อ รับปากว่าจะทำอะไรแล้วจะพยายามกระทำตามที่รับปากไว้ให้ได้ ปากกับใจตรงกัน ไม่พูดบดหรือกล่าวร้ายผู้อื่น

(5) ความจริงใจต่อประเทศชาติ หมายถึง การเคารพยึดมั่นในกฎระเบียบ ข้อบังคับของชาติ มีความจงรักภักดีต่อชาติ คอยป้องกันภัยที่จะมีต่อประเทศ และไม่กระทำการใด ๆ อันจะเป็นการบ่อนทำลายหรือทำให้ประเทศชาติต้องเสื่อมเสียชื่อเสียง

2) หมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่างๆ แบ่งได้ดังนี้ (อง.ตัก. (ไทย) 20/77/300.)

(1) การฝึกฝนตนเอง คือ รู้จักฝึกนิสัยให้รู้จักการแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อปรับปรุง ตนเองให้เจริญก้าวหน้าหรือฝึกตนเองให้สำนึกอยู่ในเหตุผลและคุณธรรม เช่น ถ้านักเรียนรู้ว่าว่าเรียน ไม่เก่งก็ต้องขยันอ่านหนังสือ หรือหากนักเรียนชอบคบเพื่อนที่มีนิสัยและความประพฤติไม่ดีก็ควร แยกตัวออกมา เป็นต้น การที่เราว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรแล้วหาทางแก้ไข หรือพยายามฝึก ตนเองให้กระทำความดี ย่อมจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

(2) การข่มใจตนเอง คือ การยับยั้งใจของตนไม่ให้หลงมัวเมาอยู่กับอบายมุข ฟุ้งซ่านทะยานอยากกับสิ่งที่ไม่ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม รวมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ ง่ายหรือ

เกลียดง่าย เช่น ถ้าเพื่อนมาชวนให้ไปขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นถึงแม้จะมีความจำเป็น แต่เห็นว่า การกระทำนี้ไม่ถูกต้อง ผิดทั้งทางโลกและทางธรรม ก็ควรปฏิเสธ หรือถ้าเพื่อนมาเดินชนโดยไม่เจตนา ก็ไม่ควรถือโกรธ หรือพูดจาไม่สุภาพ

3) ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มี ขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม กระทำความดี และเอาชนะความชั่ว แนวปฏิบัติมี 4 ประการ คือ (ที.ม. (ไทย) 10/57/133.)

(1) การอดทนต่อความลำบาก หมายถึง การมีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะปฏิบัติ หน้าที่ให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติหรือความยากลำบาก ไม่ทอดทิ้งงานเพราะความหนาวความร้อน หรือเพราะลักษณะของงานนั้นเป็นงานหนักงานที่ เหนื่อยยาก ต้อง พินฝ่าอุปสรรค

(2) ความอดทนต่อความทุกข์ คือ เมื่อเกิดความทุกข์ต้องไม่แสดงออกอย่าง น่าสมเพช เวทนาจนเกินกว่าเหตุ หรืออ้างเอาความทุกข์ความเจ็บป่วยมาใช้ในการขออภิสิทธิ์หรือเพื่อละ เว้น การปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ การขาดความอดทนเช่นนี้ถ้าเป็นบ่อย ๆ จะทำให้จิตใจของเราเกิดความ อ่อนแอ กลายเป็นบุคคลน่ารำคาญ และไม่สามารถจะเป็นผู้นำคนอื่นได้

(3) ความอดทนต่อความไม่พอใจ ความเจ็บใจ หมายถึง ความอดทนที่จะไม่ กระทำ การโต้ตอบเมื่อถูกด่า ถูกรังแก ถูกดูหมิ่น ถูกนิินทา หรือถูกผู้อื่นย่ำยี บุคคลที่ขาดความอดทน ย่อมเกิด โทสะได้ง่ายและมักแก้ไขเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ชั่ววูบ เช่น เมื่อถูกนิินทาเกิดความเจ็บใจ ขาดการ ไตร่ตรอง ไม่มีความอดทนอดกลั้น รีบไปทำร้ายเขาหรือต่อว่า ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ในชีวิตประจำวันต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ถ้าหากนักเรียนมีคุณธรรมข้อนี้ก็ช่วย ให้ นักเรียนหลีกพ้นความเดือดร้อนวุ่นวายไปได้

(4) ความอดทนต่อด้านจากกิเลส หมายถึง อดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามายั่ววนชวน ให้หลงใหล หมกมุ่นมัวเมา คนที่สามารถอดทนต่อสิ่งยั่ววนได้ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ยอมพ่ายแพ้แก่ อำนาจ แม้ว่าจะมีช่องทางให้กระทำได้ เช่น ได้เห็นรูปสวย ๆ ได้ฟังเสียงที่ไพเราะ ได้ดมกลิ่นที่หอมสด ชื่น ได้เสพรสที่พึงพอใจ ได้รับสัมผัสที่น่าปรารถนาที่ไม่หลงมัวเมา แต่กลับพยายามหักห้ามใจ ตนไม่ ยอมตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งเหล่านั้น



4) จาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว มี 2 ประการ คือ (พ.ชา. (ไทย) 28/240/86.)

(1) สละวัตถุสิ่งของ คือสละทรัพย์สินของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือเพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล บำรุงศาสนา ตลอดจนสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก คนเราอยู่ในสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามความสามารถและตามกำลังทรัพย์ของแต่ละคน

(2) สละอารมณ์ หมายถึง เป็นคนรู้จักปล่อยอารมณ์ที่จะให้จิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัว และเป็นข้าศึกต่อความสงบใจ เช่น ความโกรธ ความเกลียด เป็นต้น เพราะการเก็บกดอารมณ์ขุ่นมัวไว้นั้น ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทั้งยังทำให้ตัวเองเป็นทุกข์กายและทุกข์ใจด้วย ดังนั้นเราควรสละอารมณ์ที่ไม่ดีออกจากจิตใจของตนเอง

ฆราวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิต ศกฺษี 4 ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ (ส .ส. (ไทย) 15/246/354 , พ. ส. 25/311/316.) อิติ (พ. ส.อ. ส .ส. (ไทย) 15/246/354 , พ. ส.) และจาคะ (ที. ปา. 11/185)

สรุปได้ว่า หลักฆราวาสธรรมเป็นธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง ทมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่าง ๆ ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม กระทำความดี และเอาชนะความชั่ว และจาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้จึงเป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง

## 3.2 แนวคิดหลักฆราวาสธรรม

### 3.2.1 ความหมายหลักฆราวาสธรรม

วิทย์ วิทเศเวท ((กะคะวา), 2562) ได้ให้ความหมายของ “ฆราวาส” ไว้ในหนังสือธรรมศึกษาแห่งชาติพ.ศ.2542 ว่าหมายถึง บุคคลที่ไม่ใช่นักบวชหรือพระสงฆ์ ดังนั้น ฆราวาส ก็คือ ชาวบ้านทั่วไปที่มีอาชีพแตกต่างกัน เช่น พ่อค้า ข้าราชการ ชาวนา ชาวไร่ แพทย์ นักเรียนหรือนักศึกษา



พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) ได้ให้ความหมายของฆราวาสธรรมว่า หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์

- 1) สัจจะ หมายถึงความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
- 2) ทมะ หมายถึงการฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัยแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

3) ขันติ หมายถึงความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็งทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

4) จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตน ได้ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของฆราวาสธรรมว่า หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์

- 1) สัจจะ หมายถึง ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
- 2) ทมะ หมายถึง การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัยแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

3) ขันติ หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็งทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

4) จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตน ได้ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (ปยุตฺโต)

พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมในด้านสัจจะไว้ดังนี้ คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม แยกสัจจะ คือ ความจริงเป็น 2 ระดับ

- 1) สมมติสัจจะ (Conventional Truth) ความจริงโดยสมมติ (เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าโวหารสัจจะ ความจริงโดยโวหารหรือโดยสำนวนพูด) คือ ความจริงตามมติร่วมกันตามที่ได้ตกลงกันไว้หรือหมายรู้ร่วมกันเป็นเครื่องมือสื่อสาร พอให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ คนชั่ว โตะ แก้ว เป็นต้น

2) ปรมาตถสัจจะ (Ultimate Truth) ความจริงโดยปรมาตถ์ คือ จริตตามความหมายสูงสุดตามความหมายแท้อย่างยิ่ง คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลาย สลายหมดไป ทำให้ว่างใจว่างท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใสเบิกบาน มีความสุขที่แท้จริง สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมาตถ์ เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร เป็นต้น

**พุทธทาสภิกขุ** ได้ให้ความหมายของขรรยาวาสนธรรม ออกเป็น 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประการที่ 2 เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ

1) เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติสัจจะ หมายถึง ชื่อตรงต่อเพื่อนฝูงชื่อตรงต่อลูกเมีย ชื่อตรงต่อเวลา ชื่อตรงต่อการทำงาน ทมะ หมายถึง ข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อุดหนุนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อุดหนุนต่อคำด่า จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2) เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใด หรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ก็ได้ตั้งสัจจาธิฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูกก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิฐาน คือ ทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ ทมะ หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มายั่ว ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดแย้งยิ่งกว่าช้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเอง นั้นก็มี 2 วิธีด้วยกัน คือ กรณีแรก คือ การปลอมประโลมจิตใจค่อยปลอมโยนกรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขันติ เมื่อมีทมะแล้วยังต้องใช้ขันติเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วยุหรือกิเลส จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไประบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธีขรรยาวาสนธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ นี่เป็นเครื่องมือกำจัดการ เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็น

ธรรมของฆราวาสเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุผลนิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน (พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม)

**ทตตชีโว ภิกขุ** ได้กล่าวไว้ว่า ฆราวาสธรรม เป็นธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นฆราวาสที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่มีคุณธรรมและยังได้ให้ความหมายพร้อมทั้งอธิบายถึงความหมายของฆราวาสธรรมแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ ความซื่อ แบ่งตามศัพท์ได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

- ก. มีความจริง (จริงคือไม่เล่น)
- ข. มีความตรง (ตรงคือความประพฤติทางกาย วาจา ตรง ไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง)
- ค. มีความแท้ (แท้คือไม่เหลวไหล)

ในทางปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ คือ ถ้าทำอะไรแล้วทุ่มหมดตัว ซึ่งถ้าแบ่งในทางปฏิบัติ จะแบ่งได้ 5 ลักษณะ คือ

- 1) จริงต่อหน้าที่ คือ ไม่ว่าตนเองมีหน้าที่อะไรก็ทุ่มเทและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด
- 2) จริงต่อการทำงาน คือ ถ้าได้รับมอบหมายงานอะไรก็ตามก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ว่างานนั้นจะไม่ใช่งานที่สำคัญหรืองานที่ใหญ่โตก็ตาม
- 3) จริงใจกับเวลา หมายถึง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ให้คุ้มค่าที่สุด
- 4) จริงต่อบุคคล หมายถึง คบกับใครก็ต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่คบเพื่อหวังผลประโยชน์
- 5) ตรงต่อความดี หมายถึง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามจะต้องมีคุณธรรมคอยกำกับอยู่เสมอไม่ทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน

ข้อที่ 2 ทมะ หมายถึง พยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ขจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไปเสียจากตนเอง พยายามฝึกหัดบังคับใจตนเอง โดยเริ่มจากบังคับที่ละเล็กที่ละน้อย เมื่อทำบ่อย ๆ ครั้งก็จะทำให้เกิดเป็นนิสัย

ข้อที่ 3 ขันติ คือ ความอดทน ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ ขันติมี 4 ลักษณะ คือ

- 1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ อดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศภูมิประเทศที่ทุรกันดาร สามารถอดทนได้ไม่ย่อท้อ
- 2) อดทนต่อความทุกข์เวทนา คือ อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย
- 3) อดทนต่อความเจ็บใจ คือ อดทนต่อการกระทบกระทั่งอันเปรียบเปรยการทำให้เจ็บอกเจ็บใจ

4) อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ การไม่เอาแต่ใจตนเอง ไม่ยอมสลายต่อความฟุ้งเฟ้อต่าง ๆ และเป็นข้อที่ต้องใช้ความอดทนมากที่สุด

ข้อที่ 4 จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ตัดใจ ตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือความเสียสละ มี 2 นัยคือ

1) สละวัตถุ หมายถึง การแบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้รวมทั้งการทำบุญให้ทาน

2) สละอารมณ์ หมายถึง ไม่ผูกโกรธใคร ไม่พยาบาท

การฝึกคุณธรรมทั้ง 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ อย่างสม่ำเสมอก็จะเป็นผู้มีจิตใจผ่องใส แม้จะเป็นฆราวาสก็จะมีคุณสมบัติสี่ในตัว (ทัตตชีโวภิกขุ)

สรุปได้ว่า หลักฆราวาสธรรม เป็นธรรมสำหรับฆราวาสธรรม สำหรับการครองเรือนหรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ทรงทำให้ไปถามผู้อื่น ๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่ยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ฆราวาสธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง เพราะฉะนั้นความหมายที่แท้จริงของ ฆราวาสธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างบุญญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน ฉะนั้นหลักฆราวาสธรรมจึงเป็นธรรมที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างยิ่ง

### 3.3 องค์ประกอบของหลักฆราวาสธรรม

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของฆราวาสธรรม ออกเป็น 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประการที่ 2 เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ

1) เป็นธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ทมะ หมายถึง ข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำพูด จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2) เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใด หรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว



ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ ก็ได้ตั้งสัจจาธิฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูก ก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่น ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิฐาน คือ ทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ หมด หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่ยั่วยุ ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดแย้งกว่าข้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเองนั้นก็ 2 วิธีด้วยกันคือ กรณีแรก คือ การปลอมประโลมจิตใจค่อย ๆ ปลอมโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขันติ เมื่อมีหมดแล้วยังต้องใช้ขันติเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วยุหรือกิเลส จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไป ระบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธี ขรวาสาธรรม คือ สัจจะ หมด ขันติ จาคะ นี่เป็นเครื่องมือกำจัดมาร เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะ

พระธรรมปิฎก ((ป.อ.ปยุตฺโต) พ' , 2543) ได้กล่าวว่า ขรวาสาธรรม 4 ประการ ความจริงใจ เป็นคุณธรรมที่มีความจำเป็นสำหรับคนที่เกี่ยวข้องกันคนที่จริงใจต่อกันย่อมสามารถปรับความเข้าใจกันได้ง่ายและมักจะประสบความสำเร็จทั้งในการงานและการคบหาสมาคมกัน หลักธรรมสำหรับพัฒนาชีวิตสังคมได้เป็นอย่างดี และถือเป็นหนึ่งในขรวาสาธรรม 4 ประการ ได้แก่

1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจ และผูกมิตรไมตรีจิตสนิทต่อกัน เมื่อโดยยอมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวง แคลงใจกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วรานซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

2. หมด การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกัน และกันรู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่องปรับนิสัยและอหยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ไม่เป็นคนดื้อด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตนคนที่ขาดธรรมข้อนี้ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่าง ปลิกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรมกลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โตและถ้าไม่สามารถปรับตนเข้าหากันได้ก็เป็นอันต้องทำลายชีวิตคู่ครองแยกทางขาดจากกัน



3. ขันติ ความอดทนอดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลายชีวิตของผู้อยู่ร่วมกัน นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และความต้องการบางอย่างซึ่งต้องหาทางปรับปรุงเข้าหากันแล้วบางรายอาจจะมีเหตุล่อลวงเกินรุนแรงแสดงออกจากฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นถ้อยคำหรือกิริยาอาการจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้อีก ฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไปความร้ายจึงจะระงับลงไป

4. จาคะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกันชีวิตบุคคลที่จะมีความสุขจะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่คอยจ้องแต่จะเป็นผู้รับเอาฝ่ายเดียวการให้ในที่นี้มีไหมายแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นสิ่งที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่าย ๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึง การให้น้ำใจแก่กันการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจ และความสุขส่วนตนได้เป็นผู้จิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัวชีวิต\*ครอบครัวที่ขาดจาคะ ก็คล้ายการลงทุนที่ปราศจากผลกำไรมาเพิ่มเติมส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่หรือค่อยร่อยหรอพร่องไปหรือเหมือนต้นไม้ที่ไม่ได้รับการบำรุง ก็มีแต่อบเฉา ร่วงโรยไม่มีความสดชื่น งอกงาม ดังนั้น ขรവാธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติและจาคะคนที่มีสัจจะจริงใจ

พุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, ขรവാธรรม, 2523) ได้ให้ความหมายของขรวาธรรมออกเป็น 2 ประการ คือ ประการ แรกเป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประการที่ 2 เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่ การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ

1) เป็นธรรมที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรง ต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ทมะ หมายถึง ช่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่า จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2) เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใดหรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ก็ได้ตั้งสัจจาธิฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูก ก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิฐาน คือ ทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ ทมะ หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มายั่ว ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น

ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดแย้งกว่าข้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเองนั้นก็ 2 วิธีด้วยกัน คือ กรณีแรก คือ การปลอบประโลมจิตใจค่อยๆ ปลอบโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ชนิด เมื่อมีหมีแล้วยังต้องใช้ชนิดเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นราคะ โสหา โมหะ หรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลส จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไป ระบายความสับสนวุ่นวาย ออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธี ขรวาธรรม คือ สัจจะ หมา ชนิด จาคะ นี้เป็นเครื่องมือกำจัดการ เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของขรวาเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน

จำเนียร รักษาภักดี (รักษาภักดี, 2544) ได้กล่าวว่า หลักธรรมของการครองเรือน หมายถึง ธรรมอันนำความสุขมาสู่ผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตครอบครัวจะมีความสุขความมั่นคงสมาชิกมีความอบอุ่นได้ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง การครองเรือนเป็นภารกิจที่สำคัญเพราะเป็นการอยู่ร่วมกันมีความเคารพนับถือให้เกียรติกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ความตั้งมั่นของคู่สมรสย่อมสะท้อนให้เห็นถึงการจัดระเบียบชีวิตคู่ที่สมบูรณ์สร้างหลักในการดำเนินชีวิตแบบชอบธรรมคู่สมรสจะต้องยึดหลักขรวาธรรม (หลักธรรมสำหรับ การครองเรือน) อันเป็นข้อปฏิบัติสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัว มี 4 ประการ ดังนี้

สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ความจริงใจ การมีความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน เป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในทางตรงกันข้ามหากขาดสัจจะต่อกันก็จะเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวงเกิดความแคลงใจกันซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความแตกแยกกันไม่มีความเชื่อใจกัน ปรับปรุงตนการศึกษาหาความรู้

หมี หมายถึง การปรับปรุงตน การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ การรู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งกัน รู้จักควบคุมอารมณ์ ระวังความรู้สึกที่ไม่พอใจในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา รู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง โดยไม่เอาแต่ใจตนเอง สามารถแก้ไขปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

ชนิด หมายถึง ความเข้มแข็ง ความอดทน อดกลั้น ต่อความเหนื่อยยาก ลำบากทางกาย เพราะการทำงาน ส่วนการอดทนทางใจเป็นการอดทนต่อการกระทบทางด้านความรู้สึก สามารถทนต่ออารมณ์ชั่วร้ายต่างๆ ที่มากระทบทางจิตใจ การต้องอดทน ทั้งสองด้านนี้ต้องอาศัยความเพียรพยายามเป็นอย่างมาก

จากะ หมายถึง ความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว การรู้จักให้อภัยกัน ด้วยความเมตตา อย่างจริงใจ โดยบุคคลในครอบครัวจะต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน รู้จักการเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขของผู้อื่น มีน้ำใจให้ความช่วยเหลือสงเคราะห์กัน

สรุปได้ว่า หลักฆราวาสธรรม ประกอบด้วย 2 คำ “ฆราวาส” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ซึ่งหลักฆราวาสธรรม เป็นธรรมอันนำความสุขมาสู่ผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตครอบครัวจะมีความสุข ความมั่นคงสมาชิกมีความอบอุ่นได้ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง การครองเรือนเป็นภารกิจที่สำคัญเพราะเป็นการอยู่ร่วมกันมีความเคารพนับถือให้เกียรติกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันนั่นเอง

### 3.4 อานิสงส์ของหลักฆราวาสธรรม

ฆราวาสธรรม มี 4 ประการ คือ

1. สัจจะ คือ ความจริง ความซื่อสัตย์ ความแท้ ความเที่ยงตรง ความมีสัจจะ ความจริงในตัวบุคคลอันเป็นอาการแห่งอหยาตัยและความประพฤติ จริ่งใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน

อานิสงส์ของการมีสัจจะ

1. ปลุกนิสสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
2. เป็นคนหนักแน่นมั่นคง
3. มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน
4. ได้รับการเคารพยกย่อง
5. มีคนเชื่อถือ และยำเกรง
6. ครอบครัวมีความมั่นคง
7. ได้รับเกียรติยศชื่อเสียง

โทษของการขาดสัจจะ

1. ปลุกนิสสัยขาดความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
2. เป็นคนเหลวไหล พบแต่ความตกต่ำ มีแต่คนดูแคล
3. ไม่มีคนเชื่อถือ ไม่สามารถรองรับความเจริญต่างๆ ได้
4. ไร้เกียรติยศชื่อเสียง

2. ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ การรู้จักข่มใจ ยั้งใจ ฝึกฝนตนได้ ปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอหยาตัยให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่เป็นคนถือด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตนเป็นใหญ่ ไม่ทำอะไรตามความต้องการหรือตามอารมณ์ของตน ผู้มีทมะจะทำอะไรต้อง ไคร่ครวญ

ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน โดยคิดเสมอว่ามีโทษมากกว่าคุณ ให้ทุกข์มากกว่าสุข ชั่ว มากกว่าดี จะคิดจะพูด จะต้องต้องมีสติและสัมปชัญญะกำกับเสมอ

#### อานิสงส์ของการมีหิมา

1. ปลุกฝังนิสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัว
2. ทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน
3. ไม่มีเวรกับใคร ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้
4. สามารถตั้งตัวได้หลงไป
5. มีปัญญาเป็นเลิศ

#### โทษของการขาดหิมา

1. ขาดนิสัยรักการฝึกฝนตนเอง
2. ทำให้ขาดความสามารถในการทำงาน
3. สามารถหลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย
4. จะเกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย
5. จะจมอยู่กับอบายมุข เกิดความแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรมกลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีในครอบครัวเกิดความเดือดร้อน สังคมเกิดการทะเลาะ
6. ไม่สามารถตั้งตัวได้ เป็นคนโง่เขลา เดือดร้อน สังคมเกิดการทะเลาะ

3. **ขันติ** คือ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ชีวิตของผู้อยู่ร่วมกัน นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม ความเป็นอยู่ ความต้องการบางอย่าง ซึ่งต้องปรับปรุงเข้าหากัน บางครั้งอาจมีเหตุล่วงเกินรุนแรงจากการแสดงอาการกริยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นถ้อยคำหรือร่างกาย ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เมื่อมีเหตุอีกฝ่ายหนึ่งต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ ก่อเหตุให้เกิดเรื่องใหญ่โต คุยกันถึงเหตุผล เพื่อปรับความเข้าใจต่อกัน ความอดทนนั้นมี 4 ประการ คือ อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความทุกข์เวทนา อดทนต่อความเจ็บใจ ความอดทนต่ออำนาจกิเลส ดังนั้น มรรคแห่งชีวิตมีมากมายการใช้สติและปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ใช้ความ อดทน ประคับประคองพากันให้รอดพ้นจากสิ่งต่างๆ ย่อมเป็นทางให้ชีวิตของคู่ครองผ่านไปด้วยดี

#### อานิสงส์ของการมีขันติ

1. ปลุกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ
2. ทำงานได้ดี สามารถเป็นหลักในครอบครัวได้



3. สามารถเป็นหลักให้กับบริวารได้
4. ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้
5. ทำให้ได้ทรัพย์มา เป็นคนขยันทำงาน

#### โทษของการขาดขันติ

1. ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้
2. เป็นคนจู้จืด ทำงานคั่งค้าง
3. ไม่สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้ หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย
4. ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น เต็มไปด้วยศัตรู
5. ขาดความเจริญก้าวหน้า ทำให้เสื่อมจากทรัพย์

4. จาคะ คือ การเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ชีวิตคนเรานั้นมิใช่คอยจ้องแต่จะเป็นผู้รับเอาฝ่ายเดียว การให้ในที่นี้มิใช่ให้สิ่งของหรือวัตถุเท่านั้น แต่เป็นการให้ Copy น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน เช่น ในคราวคู่ครองประสบความไม่สบายกายเจ็บไข้ - หรือมีธุระ เป็นต้น ควรที่จะเสียสละความสุขตนเพื่อดูแลครอบครัวหรือเสียสละเวลาเพื่อช่วยเหลือทำงาน เอาใจใส่ดูแล จนหายอาการป่วยหรืองานธุระนั้นๆ อาจสรุปได้ว่า การเสียสละมี 2 ประการ คือ เสียสละวัตถุ และเสียสละอารมณ์ การรู้จักปล่อยอารมณ์วางอารมณ์ที่ทำให้เกิดทุกข์ได้) การให้อภัยแก่กันและกันเป็นการสร้างให้ครอบครัวรักกัน

#### อานิสงส์ของการมีจาคะ

1. ปลุกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว
2. เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง
3. เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป
4. ครอบครัวและสังคมเป็นสุข มีกัลยาณมิตรรอบตัว
5. ทำความสงบสุขแก่ครอบครัว และใจมีความสุข

#### โทษของการขาดจาคะ

1. ปลุกฝังความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ
2. ได้รับคำครหาติเตียน เป็นทุกข์ใจ
3. ไม่มีใครอยากเข้าใกล้
4. ชีวิตครอบครัวเกิดเห็นแก่ได้และเห็นประโยชน์ส่วนตนมาก



5. ครอบครัวไม่อบอุ่น อาจแตกแยกได้ และอย่าร้างกัน เพราะความไม่มีจาคะต่อกัน โทษของการขาดพราวาธรรมโดยรวม ก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูกหวาดระแวง เมื่อขาด ทัมะย่อมเกิดปัญหาความโง่เขลา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความยากจน และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิด ปัญหาความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นในสังคม (<https://archive.lib.cmu.ac.th>)

อานิสงส์ของการสร้างตัวให้มีพราวาธรรม มีดังนี้

1. อานิสงส์ของการมีสัจจะ

- ปลุกนิสสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นคนหนักแน่นมั่นคง
- มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน
- ได้รับความเคารพยกย่อง
- มีคนเชื่อถือและยำเกรง
- ครอบครัวมีความมั่นคง
- ได้รับเกียรติยศชื่อเสียง

2. อานิสงส์ของการมีทัมะ

- ปลุกฝึgniสสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัว
- ทำให้เป็นคนมี ความสามารถในการทำงาน ไม่มีเวรกับใคร
- ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้ - สามารถตั้งตัวได้ - มี ปัญญาเป็นเลิศ

3. อานิสงส์ของการมีขันติ

- ปลุกฝึgniสสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ
- ทำงานได้ดี
- สามารถเป็นหลักในครอบครัวได้
- สามารถเป็นหลักให้กับบริวารได้
- ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น
- ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้
- ทำให้ได้ทรัพย์มา

4. อานิสงส์ของการมีจาคะ

- ปลุกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง
- เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป
- ครอบครัวและสังคมเป็นสุข
- มีกัลยาณมิตรรอบตัว

สรุปแล้วคุณของการมีฆราวาสธรรมโดยรวม ก็คือ เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศ ชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม

โทษของการไม่สร้างตัวให้มีฆราวาสธรรม

1. โทษของการขาดสัจจะ

- ปลุกนิสัยขาดความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว
- เป็นคนเหลวไหล
- พบแต่ความตกต่ำ
- มีแต่คนดูถูก
- ไม่มีคนเชื่อถือ
- ไม่สามารถรองรับความเจริญต่าง ๆ ได้
- ไร้เกียรติยศชื่อเสียง

2. โทษของการขาดทมะ

- ขาดนิสัยรักการฝึกฝนตนเอง
- ทำให้ขาดความสามารถในการทำงาน
- สามารถหลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย จะเกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย
- จะจมอยู่กับอบายมุข
- ครอบครัวเดือดร้อน
- ไม่สามารถตั้งตัวได้
- เป็นคนโง่เขลา

3. โทษของการขาดขันติ

- ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้
- เป็นคนจับจด ทำงานคั่งค้าง
- ไม่สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้
- หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย
- ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น
- เต็มไปด้วยศัตรู
- ขาดความเจริญก้าวหน้า
- ทำให้เสื่อมจากทรัพย์

#### 4. โทษของการขาดจาคะ

- ปลุกฝังความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ ได้รับคำครหาติเตียน
- เป็นทุกข์ใจ
- ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

ดังนั้น โทษของการขาดฆราวาสธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อม เกิดปัญหาถูกหาว่าระแวง เมื่อขาดทมะย่อมเกิดปัญหาความงี่เงา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความ ยากจน และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นในสังคม (กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ)

สรุปได้ว่าหลักฆราวาสธรรมเป็นธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง ทมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่าง ๆ ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม กระทำความดี และเอาชนะความชั่ว และจาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้จึงเป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง หลักฆราวาสธรรมธรรม เป็นธรรมสำหรับฆราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ทรงทำให้ไปถามผู้รู้อื่น ๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ฆราวาสธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ความหมายที่แท้จริงของ ขรวาสาธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน ฉะนั้นหลักขรวาสาธรรมจึงเป็นธรรมที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างยิ่ง

ซึ่งหลักขรวาสาธรรม ประกอบด้วย 2 คำ “ขรวาสา” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ซึ่งหลักขรวาสาธรรม เป็นธรรมอันนำความสุขมาสู่ผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตครอบครัวจะมีความสุข ความมั่นคงสมาชิกมีความอบอุ่นได้ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง การครองเรือนเป็นภารกิจที่สำคัญเพราะเป็นการอยู่ร่วมกันมีความเคารพนับถือให้เกียรติกันเป็น กัลยาณมิตรที่ดีต่อกันนั่นเองหลักขรวาสาธรรมมีทั้งคุณและโทษ อาณิสสของหลักขรวาสาธรรม ก็คือ เป็นการปลูกนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว เป็นคนหนักแน่นมั่นคง มีความเจริญก้าวหน้าในการ ประกอบหน้าที่การงาน ได้รับการเคารพยกย่อง ปลูกฝังนิสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัว ทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้ ปลูกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ สามารถเป็นหลักในครอบครัวได้ ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้ อีกทั้งยังปลูกฝังการมี อารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง เป็นที่นับหน้า ถือตาของคนทั่วไป มีกัลยาณมิตรรอบตัว สรุปแล้วคุณของการมีขรวาสาธรรมโดยรวม ก็คือ เมื่อมี สัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมี จาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม ส่วนโทษของการไม่สร้างตัวให้มีขรวาสาธรรม จะทำให้พบแต่ความตกต่ำ มีแต่คนดูถูก ไร้เกียรติยศชื่อเสียง ขาดนิสัยรักการฝึกฝนตนเอง สามารถ หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ - ไม่สามารถเป็นหลัก ให้ครอบครัวได้ ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ปลูกฝังความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ ได้รับคำครหาติเตียน สรุปแล้วโทษของการขาดขรวาสาธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูก หวาดระแวง เมื่อขาดทมะย่อมเกิดปัญหาความโง่เขลา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความยากจน และ เมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเหินแกล้วเกิดขึ้นในสังคม นั่นเอง

### 3.5 ความสำคัญของขรวาสาธรรม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้พบถึงความสำคัญของหลักธรรม ขรวาสาธรรม 4 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักความสำคัญของขรวาสาธรรมจากแหล่งข้อมูลในด้านๆ

ดังนี้ (จุ.อิตติ. (ไทย) 25/191/545.)

ในพระสูตรได้ปรากฏถึงการให้ความสำคัญของหลักขรวาธรรม 4 ประการนี้ซึ่งพระพุทธองค์ถึงกับทำให้ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ ดังที่มีหลักฐานปรากฏ ดังนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสแต่อาฬวกยักษ์ในอาฬวกสูตร ตอนหนึ่งว่า

“ในโลกนี้เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไปกว่า สัจจะ ก็ดี เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่า ทมะ ก็ดี เหตุให้ผูกมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่า จาคะ ก็ดี เหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่า ขันติก็มีอยู่หรือไม่”

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถามจบ อาฬวกยักษ์กราบทูลว่า “ไม่มีสิ่งใดที่จะยิ่งไปกว่าหลักธรรมทั้ง 4 อย่างนี้คือ ไม่มีเหตุอื่นที่จะให้ได้เกียรติยิ่งไปกว่า สัจจะ ความซื่อสัตย์ไม่มีเหตุอื่นที่จะให้เกิดปัญญายิ่งไปกว่า ทมะ การฝึกฝนอบรมตน ไม่มีเหตุอื่นที่จะผูกมิตรไว้ได้ยิ่งไปกว่า จาคะ การเสียสละแบ่งปัน ไม่มีเหตุอื่นที่จะทำให้หาทรัพย์ได้ยิ่งไปกว่า ขันติความอดทน” การที่พระพุทธองค์ทรงทำให้ไปถามผู้รู้อื่นๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใดๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่ง ก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ขรวาธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง เพราะฉะนั้นความหมายที่แท้จริงของขรวาธรรม คือ “คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญาสร้างทรัพย์สมบัติและสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน” ในอาฬวกสูตร (ส.ส. (ไทย) 15/643/296-299.) กล่าวว่า “บุคคลเชื่อธรรมของพระอรหันต์ฟังอยู่ด้วยดีย่อมได้ปัญญา ผู้หมั่น ย่อมหาทรัพย์ได้คนยอมได้ชื่อเสียงเพราะความสัตย์ผู้ให้ยอมผูกมิตรไว้ได้ผู้อยู่ครองเรือน ประกอบด้วย ศรัทธา มีธรรม 4 ประการนี้ คือ สัจจะ ทมะ ขันติจาคะ บุคคลนั้น ละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก”

- 1) สัจจะ คือ ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์จริงใจ พุดจริง ทำจริง
- 2) ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา
- 3) ขันติ คือ ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย



4) จาคะ คือ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังความทุกข์ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจ

จรรยา จรียนุกูล กล่าวว่า หากปฏิบัติตามหลักพราวาสธรรมจะมีความสำคัญในชีวิตตนเอง ดังนี้

1) การปฏิบัติตนตามพราวาสธรรมด้วยการมี สัจจะ จะทำให้บุคคลมีคุณค่าผู้อื่นให้ความเคารพนับถือว่าเป็นผู้มีความจริงใจ รักษาคำสัตย์ มีความมั่นคงหนักแน่น ไม่โลเล ผู้ที่ยึดมั่นอยู่ในสัจจะย่อมสามารถปฏิบัติหน้าที่อย่างได้ผลและจะสร้างความผาสุกเป็นปึกแผ่นให้กับครอบครัว

2) การปฏิบัติตนตามพราวาสธรรม ด้วยการมีทมะ จะทำให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นทั้งในครอบครัวและในสังคมได้อย่างเป็นสุขปราศจากข้อพิพาทบาดหมาง ผู้ที่มีทมะย่อมมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้าไม่ค่อยมีข้อบกพร่องและย่อมหลีกเลี่ยงพ้นจากบาปมุขได้

3) การปฏิบัติตนตามพราวาสธรรม ด้วยการมีขันติ จะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากความเสื่อม เพราะมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความอดทนอดกลั้น ไม่หลงมัวเมาไปกับสิ่งเฝ้ายวนต่างๆ คุณธรรมข้อนี้ทำให้สามารถสร้างฐานะและมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

4) การปฏิบัติตนตามพราวาสธรรม ด้วยการมี จาคะ จะทำให้สังคมมีความสุขเจริญก้าวหน้า มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปราศจากการเอารัดเอาเปรียบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ทุกคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคีอย่างมีความสุข (จรียนุกูล, 2560)

สรุปได้ว่า คุณสมบัติของผู้ที่จะสร้างความเข้มแข็ง และสามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน หลักการดังกล่าวนี้ควรยึดหลักพราวาสธรรม 4 เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความเข้มแข็งให้เกิดแก่ตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว หลักคุณธรรมนี้ก็จะเหนี่ยวนำให้มีคนรัก มีเมตตามากยิ่งขึ้น

### 3.6 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักพราวาสธรรม

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติในการใช้ชีวิตครองเรือนนั้นมีมากมาย ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นธรรมที่ควรได้นำมาเสนอในงานวิจัยนี้ด้วย เพราะเป็นหลักธรรมที่ผู้ใช้ชีวิตแบบครอบครัว การครองเรือน สามารถใช้หลักธรรมนี้ได้

พระธรรม ได้แก่ หลักธรรมคำสอนอันเป็นสัจธรรมความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วนำมาเผยแผ่แก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย พระธรรมคำสอนมี ๒ ลักษณะ คือ ธรรมที่สอนแก่ผู้ครองเรือนทั่วไป ซึ่งเป็นปุถุชนคนมีกิเลสทั้งหลาย เพื่อให้ครองตนครองชีวิตตามแบบขรवासอย่างมีความสุข ความเจริญ เรียกว่า โลกียธรรม เช่น คำสอนว่าด้วยเรื่องการครองเรือน การทำงาน การดำรงชีวิตคู่ การใช้ชีวิตในสังคม เป็นต้น และคำสอนให้ทำบุญกุศลสร้างความดีละความชั่ว เพื่อไปสู่สุคติในภพหน้า ส่วนคำสอนอีกระดับหนึ่งเป็นคำสอนสำหรับผู้ที่ต้องการความหลุดพ้น เรียกว่า โลกุตระธรรม เป็นคำสอนสำหรับนักบวชหรือผู้ที่ต้องการความหลุดพ้นจากกองทุกข์ เป็นคำสอนเพื่อการลบละกิเลสทุกชนิดจนเข้าถึงพระนิพพาน

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในการครองเรือนสำหรับขรवासเท่านั้น เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชน ผู้วิจัยได้แยกประเด็นหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1) ศิล เป็นเบื้องต้นแห่งชีวิตที่พัฒนาให้เป็นคนดีได้ ศิล ในความหมายในขุททกนิกาย มหานิเทศได้กล่าวไว้ว่า “ศิลปินและวัตรเป็นโณน ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศิลป์ สำรวมด้วย

ความสำรวมในพระปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์ และโคจรอยู่ (มีมารยาททางการแสดงออก การเคลื่อนไหวไปมาล้วนมีความถูกต้องไม่ละเมิดศีล) เป็นผู้เห็นภัยในทางทั้งหลายแม้มีประมาณเล็กน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ความสำรวม ความระวัง ความไม่ก้าวล่วงในสิกขาทั้งหลายนั้น นี่เป็นศิลป์ (ขุ.มหา,31/81/67.)

พระสวลีเถระได้กล่าวเรื่องศิลป์ไว้ในขุททกนิกายเถรคาถาว่า “ท่านทั้งหลายพึงรักษาศิลในศาสนานี้ ด้วยว่าศิลปินบุคคลศึกษาดีแล้ว สังสมดีแล้ว ย่อมนำสมบัติทั้งปวงมาให้ในโลกนี้

นักปราชญ์เมื่อปรารภความสุข ๓ ประการ คือ ความสรรเสริญความปลื้มใจ และความบันเทิงในสวรรค์เมื่อละไปแล้ว พึงรักษาศิล ด้วยว่าผู้มีศิลป์ มีความสำรวม ย่อมได้มิตรมากส่วนผู้ทุศีลประพฤติดุศีลธรรมอันลามกย่อมแตกจากมิตร นรชนผู้ทุศีลย่อมรับการติเตียนและความเสียชื่อเสียง ส่วนผู้มีศิลป์ย่อมได้รับการสรรเสริญและมีชื่อเสียงทุกเมื่อ ศิลเป็นเบื้องต้นเป็นที่ตั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง ศิลเป็นเครื่องกันความทุจริตทำให้ร่าเริง เป็นที่หยั่งลงในมหาสมุทร คือ นิพพานของพระพุทธเจ้าทั้งปวง (ขุ.เถร. 26/357-358.)

ศิลมีหลายชั้นหลายระดับ จัดแบ่งได้ 5 ประเภท ดังนี้

1) ศิล 5 หรือเบญจศิลป์ เป็นศิลป์ขั้นพื้นฐานของศิลป์ทั้งปวง กล่าวคือ ศิลทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นศิลป์ของอุบาสก อุบาสิกา สามเณร หรือพระภิกษุ ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งศิลป์ 5 ข้อนี้กำหนดเป็นศิลป์สำหรับผู้ครองเรือนทั่วไปควรรักษา เป็นศิลป์ที่ควรรักษาให้เป็นปกติ

2) ศิล 8 (อัฐศิลป์) เป็นศิลป์ที่มีพื้นฐานมาจากศิลป์ 5 เน้นการไม่เสพงาม การรับประทานอาหารจากเวลา การหัตถ์ละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิงหรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัสและการดัดใช้เครื่องนุ่งนอนพุกหุหร

3) ศิล 10 (ทศศิลป์) เป็นศิลป์สำหรับเด็กและเยาวชนที่บวชเป็นสามเณรสมาทานรักษากำเป็นประจำ คำว่า สามเณร แปลว่า เหล่ากอของสมณะ หมายถึง เด็กและเยาวชนผู้ศึกษาอบรมตามหลักไตรสิกขา เพื่อเตรียมเป็นพระภิกษุเมื่อมีอายุครบอุปสมบทตามพระวินัยกำหนด

4) ศิล 227 หรือสิกขาบท 227 เรียกว่า ศิลของพระภิกษุ เป็นพระวินัยพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับบุรุษผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นพระภิกษุ

5) ศิล 311 หรือสิกขาบท 311 เรียกว่า ศิลของพระภิกษุณี เป็นพระพุทธรูปบัญญัติในส่วนที่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุณีที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นพระภิกษุณี

ดังนั้น การจัดระดับของผู้ถือศิลอาจสรุปเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ศิลสำหรับคฤหัสถ์ ได้แก่ ระดับธรรมขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ที่ต้องมี ซึ่งเป็นข้อแนะนำและสั่งสอนให้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสงบสุขของตนและสังคมในหมู่คณะ

2) ศิลสำหรับบรรพชิต (ในพระพุทธศาสนา) ได้แก่ ระดับยกจากพื้นฐานชีวิตเพื่อพัฒนาของการปฏิบัติกาย วาจา และใจให้สูงขึ้น เป็นระเบียบวินัย เพื่อกำกับให้บรรพชิตสามารถครองตนในสมณภาวะได้อย่างสมบูรณ์ และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ในขั้นสูงต่อไปได้ มีข้อกำหนดที่บัญญัติขึ้นไว้เพื่อกำหนดความประพฤติสำหรับนักบวช ถ้าล่วงละเมิด มีข้อกำหนดโทษตามความผิดนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความถูกต้อง ความสงบสุข และเข้าในหมู่คณะของนักบวชได้

ในงานวิจัยนี้จะได้กล่าวถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักฆราวาสธรรม ได้แก่ ศิลของบุคคลทั่วไป คือ ศิล 5 ซึ่งเป็นศิลป์ขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้มีความสุข และการใช้ชีวิตครองเรือนก็จำเป็นต้องมีศิล 5 เป็นขั้นพื้นฐานของชีวิต ดังนั้นชีวิตมีความสุขเพราะศิล ดังนี้

1) เว้นจากปาณาติบาต ละเว้นการฆ่าการสังหาร ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย

2) เว้นจากอทินนาทาน ละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

3) เว้นจากกาเมสุมิฉาจาร ละเว้นการประพฤติดีกในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ตลอดจนทำวงศ์ตระกูลของเขาให้สับสน

4) เว้นจากมฺสาวาท ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายเขาหรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา

5) เว้นจากสุราเมรัย ไม่เสพเครื่องดองของมึนเมาสิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทหวั่นหา ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แม้อย่างน้อยก็เป็นผู้คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม (อง.ปญจก. (ไทย) 22/179/189.)

ศีล แยกออกเป็นกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นกุศล เป็นหนทางของคฤหัสถ์ที่จะควรประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม 10 ประการ คือ

#### ทางกาย 3

1) ละเว้นการฆ่าการสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียนมีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

2) ละเว้นการแย่งชิง ลักขโมย และการเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

3) ละเว้นการประพฤติดีดลวงละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายสบลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

#### ทางวาจา 4

4) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริง เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใด ๆ

5) ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริมสามัคคี

6) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง

7) ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

#### ทางใจ 3

8) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้คิดให้ คิดเสียสละ ทำใจให้แผ่เมตตาว่างขวาง

9) ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียนหรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดี แผ่เมตริ มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน



10) มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมดาของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ธรรม 10 ข้อนี้ เรียกว่า กุศลกรรมบถ (ทางทำกรรมดี) บ้าง ธรรมจริยาบ้าง อารยธรรม บ้าง เป็นรายละเอียดขยายความสุจริต 3 ข้อ 84 จะเห็นข้อละเอียดสุจริตทั้งสาม คือ มีความประพฤดีดี ประพฤติชอบ 3 ประการ คือ

- 1) ข้อ 1 - 3 กายสุจริต ความสุจริตกาย ทำสิ่งที่ต้องมกถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย
- 2) ข้อ 4 - 7 วาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ต้องมกถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา
- 3) ข้อ 8 - 10 มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ต้องมกถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ

สรุปได้ว่า ขรราวาสธรรมเป็นธรรมสำหรับผู้ครองเรือนให้มีความสุขความเจริญในครอบครัว ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเอาไว้ว่า ขรราวาสธรรม มี 4 ประการ คือ สัจจะให้มีความซื่อสัตย์ต่อกัน, ทมะให้มีธรรมะอยู่ในหัวใจในการครองรักครองเรือน ปฏิบัติให้ถูกต้องถูกธรรมแห่งสัมมาทิฐิ หรือมีปัญญารู้ธรรมและปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตครอบครัวดำเนินทางที่ดี, ขันติ พากเพียรอดทนต่อสิ่งไม่ดีทั้งหลายเข้ามาในชีวิตทั้งการงานการเงินและความรัก อดทนต่ออารมณ์ที่ไม่ประสงค้ที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัว และจาคะ สละเวลาความสุขตนมาเป็นความสุขครอบครัว สละทรัพย์เพื่อถนอมความรักแก่กันและกัน ไม่เห็นแก่ตัว ธรรมเหล่านี้เป็นเกราะป้องกันและเสริมสร้างชีวิตครอบครัวให้เจริญมิให้เกิดปัญหาครอบครัวเมื่อบุคคลประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 ก็จะได้กุศลกรรมบถ 10 ไปด้วย จึงเกิดเป็นความสุขในตนเองและครอบครัว ซึ่งหลักพุทธธรรมดังกล่าวนี้เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การนำมาสนับสนุนหลักขรราวาสธรรมเพื่อนำมาส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เยาวชนต่อไป

### 3.7 บทสรุป

หลักขรราวาสธรรมเป็นธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง ทมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่าง ๆ ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม กระทำความดี และเอาชนะความชั่ว และจาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้จึงเป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง

หลักขรราวาสธรรม เป็นธรรมสำหรับขรราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งหลักธรรม



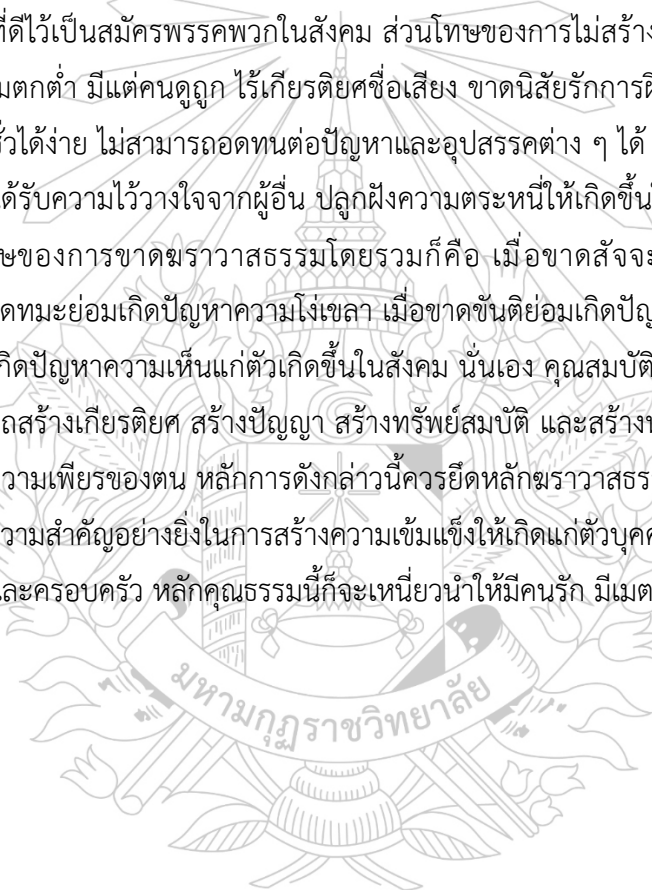
ดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ทรงทำให้ไปถามผู้อื่น ๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทัมะ ชันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ฆรวาสธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ความหมายที่แท้จริงของ ฆรวาสธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน ฉะนั้นหลักฆรวาสธรรมจึงเป็นธรรมที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างยิ่ง

หลักฆรวาสธรรม ประกอบด้วย 2 คำ “ฆรวาส” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ซึ่งหลักฆรวาสธรรม เป็นธรรมอันนำความสุขมาสู่ผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตครอบครัวย่อมมีความสุขความมั่นคง สมาชิกมีความอบอุ่นได้ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง การครองเรือนเป็นภารกิจที่สำคัญเพราะเป็นการอยู่ร่วมกันมีความเคารพนับถือให้เกียรติกินเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันนั่นเอง

หลักฆรวาสธรรมเป็นธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริงทำจริง ทัมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่าง ๆ ชันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม กระทำความดี และเอาชนะความชั่ว และจาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้จึงเป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง หลักฆรวาสธรรมธรรม เป็นธรรมสำหรับฆรวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทัมะ ชันติ และจาคะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ทรงทำให้ไปถามผู้อื่น ๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทัมะ ชันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ฆรวาสธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ความหมายที่แท้จริงของ ฆรวาสธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน ฉะนั้นหลักฆรวาสธรรมจึงเป็นธรรมที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างยิ่ง

ซึ่งหลักฆรวาสธรรม ประกอบด้วย 2 คำ “ฆรวาส” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ซึ่งหลักฆรวาสธรรม เป็นธรรมอันนำความสุขมาสู่ผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตครอบครัวย่อมมีความสุข

ความมั่นคงสมาชิกมีความอบอุ่นได้ สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง การครองเรือนเป็นภารกิจที่สำคัญเพราะเป็นการอยู่ร่วมกันมีความเคารพนับถือให้เกียรติกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันนั่นเองหลักฆราวาสธรรมมีทั้งคุณและโทษ อาณิสสของหลักฆราวาสธรรม ก็คือ เป็นการปลูกนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว เป็นคนหนักแน่นมั่นคง มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน ได้รับการเคารพยกย่อง ปลูกฝังนิสัยรักการฝึกฝนตนให้เกิดขึ้นในตัว ทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้ ปลูกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ สามารถเป็นหลักในครอบครัวได้ ไม่หลงผิดไปทำความชั่วได้ อีกทั้งยังปลูกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป มีกัลยาณมิตรรอบตัว สรุปแล้วคุณของการมีฆราวาสธรรมโดยรวม ก็คือ เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อมีทมะย่อมได้รับปัญญา เมื่อมีขันติย่อมเกิดทรัพย์ในบ้าน และเมื่อมีจาคะย่อมเกิดมิตรที่ดีไว้เป็นสมัครพรรคพวกในสังคม ส่วนโทษของการไม่สร้างตัวให้มีฆราวาสธรรมจะทำให้พบแต่ความตกต่ำ มีแต่คนดูถูก ไร้เกียรติยศชื่อเสียง ขาดนิสัยรักการฝึกฝนตนเอง สามารถหลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ - ไม่สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้ ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ปลูกฝังความตระหนี่ให้เกิดขึ้นในใจ ได้รับคำครหาเตี๋ยน สรุปแล้วโทษของการขาดฆราวาสธรรมโดยรวมก็คือ เมื่อขาดสัจจะย่อมเกิดปัญหา ถูกหาว่าตระแวง เมื่อขาดทมะย่อมเกิดปัญหาความโง่เขลา เมื่อขาดขันติย่อมเกิดปัญหาความยากจน และเมื่อขาดจาคะย่อมเกิดปัญหาความเหินแกล้วเกิดขึ้นในสังคม นั่นเอง คุณสมบัติของผู้ที่จะสร้างความเข้มแข็ง และสามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน หลักการดังกล่าวนี้ควรยึดหลักฆราวาสธรรม 4 เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความเข้มแข็งให้เกิดแก่ตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว หลักคุณธรรมนี้จะเหนี่ยวนำให้มีคนรัก มีเมตตามากยิ่งขึ้น



## บทที่ 4

### หัวข้อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและเกี่ยวข้องในการศึกษาข้อมูล เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” มาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดการวิจัย โดย สามารถวิเคราะห์ตามประเด็น ดังต่อไปนี้

- 4.1. การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรม
- 4.2 การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักธรรมาธรรม
- 4.3 การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักธรรมาธรรม
- 4.4 การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักธรรมาธรรม
- 4.5 สรุป

#### 4.1 การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรม

การรู้สึกดีกับตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็กซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากบุคคลในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมถึงการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้นกลายเป็นความสำเร็จจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง ซึ่งแม้คนเราจะไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้และเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดครอบครัวแบบไหนจะพบพ่อแม่แบบใดจะเจอเหตุการณ์ร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดีและค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเองและพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จนำภาคภูมิใจ ตามแนวคิดของ ประเวศ ทันติพิวัฒนสกุล นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์เชิงลึกจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้านการรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลัก ฆราวาสธรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ได้กล่าวเกี่ยวกับความเป็นมาของโรงเรียนสตรีทุ่งสง ว่า

“...โรงเรียนสตรีทุ่งสงเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ ติดใน 1 ใน 5 ของโรงเรียนยอดนิยมที่ได้รับ ความสนใจของนักเรียนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ในเรื่องของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการดำเนินการกระตุ้นผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้และส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักการใช้ชีวิตท่ามกลาง ปัญหาและความเครียดในยุคปัจจุบัน ทำให้มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่มา กระบได้และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากข้อมูลดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ศึกษาเห็น ได้ถึงการให้ความสำคัญของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรมของ นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสงเป็นอย่างมาก ซึ่งการส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักฆราวาสธรรม นั้น หากคนเราไม่มีสัจจะแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าคนที่โกหกได้เนี่ยไม่ทำความชั่วอื่นนี้ไม่มี หมายถึง ว่า ถ้าคุณไม่มีสัจจะไม่มีความจริงใจเป็นตัวตั้งตัวแรกคุณก็จะสามารถทำความชั่วอย่างอื่นได้เช่นกัน สัจจะเป็นความไว้วางใจอย่างยิ่งยวดเราจะเห็นว่าเศษของเด็กและเยาวชนหรือดาราในต่างประเทศที่ เขาต้องจบชีวิตตัวเองลงพื้นฐานจิตแรก ๆ คือ เขาไม่ไว้วางใจใคร ไม่มีที่ปรึกษา ไม่รู้จะปรึกษาใครใน เรื่องราวที่เขาทุกข์ คนที่เขารู้จักในพื้นเพไม่มีความจริงใจกับเขาอย่างมากพอ ดังนั้น สัจจะหรือความ จริงใจถ้าได้เข้าไปอยู่ในใจของเยาวชนหรือนักเรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ มองว่ามันจะแก้ปัญหาประเทศ และโลกนี้ได้อย่างตอบโจทย์ เพราะสัจจะ คือ ความจริงใจที่มันจะสามารถทำให้เกิดความสงบสุขและ ยังกล่าวต่ออีกว่า ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็กเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะ การได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโต เป็นผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลก ในแง่ดี รวมถึงการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้นกลายเป็นความสำเร็จทำให้เกิด เป็นความภาคภูมิใจ...” ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 ที่ท่านได้กล่าว ว่า “...ถ้าโดยภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง เชื่อว่านักเรียนส่วนใหญ่จะรู้สึกดีกับตัวเอง มี ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความศรัทธาในตนเองเหมือนเขามีความกล้าคิด กล้าแสดงออกอย่าง สร้างสรรค์ เมื่อได้รับมอบหมายงานหรือหัวข้ออะไรที่โรงเรียนมอบให้ไป เช่น กรรมการสภานักเรียน โรงเรียนมอบหมายหัวข้อให้ไปในเรื่องของการออกแบบงาน เพื่อจัดกิจกรรมให้กับน้อง ๆ นักเรียนหรือ คณะกรรมการพรคสี เราให้หัวข้อไปหรือหัวข้อที่โรงเรียนมองว่าตรงกับหัวข้อขับเคลื่อนของ สพฐ. เช่น การขับเคลื่อนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในประวัติศาสตร์ นักเรียนก็นำไปตีโจทย์และออกมาแสดง



และใช้การมีส่วนร่วมของนักเรียนในแต่ละคณะสี เพราะฉะนั้นก็มองว่าเด็กเขามีความภาคภูมิใจในตนเองและในโรงเรียนด้วย ตรงนี้เรามองว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าทุกคนมีความภาคภูมิใจในตนเอง มองว่าตนเองมีคุณค่าเราก็จะสามารถสร้างประโยชน์ให้กับงานที่เราทำหรือหน้าที่เราหรือกับคนอื่นได้ เพราะลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม พวกเขา กำลังพัฒนาตัวตน ค้นหาความหมายของชีวิต เผชิญกับแรงกดดันจากรอบด้าน การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ลูก ไม่ใช่เพียงแค่การพูดให้กำลังใจ แต่ต้องอาศัยการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมความมั่นใจ บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยและการปลูกฝังทัศนคติที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้ลูก คือ ของขวัญที่ดีที่สุดที่พ่อแม่สามารถมอบให้ เพราะจะติดตัวลูกไปตลอดชีวิตและช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง มั่นคง และประสบความสำเร็จในชีวิต

การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักทวารวาทธรรมนั้น จึงเป็นความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่ออาชีพ ต่ออะไรหลายอย่าง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการที่เขาจะประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากชีวิตมนุษย์เป็นสัตว์สังคมเราต้องมีปฏิสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนกับคนรอบข้าง เริ่มต้นเลยเราก็ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ คนในครอบครัว เพราะฉะนั้นการที่พ่อแม่พูดกับลูก แล้วก็รักษาคำพูดก็จะแสดงให้ลูกเห็นว่าในครอบครัวเราอยู่ด้วยกันด้วยความไว้วางใจ คุณแม่พูดแบบนี้ เดือนแบบนี้ คุณแม่ไม่ทำแบบนี้และคุณแม่ก็รักษาคำพูด ว่าถ้าลูกทำแบบนี้ ๆ นะ ลูกก็จะได้อย่างนี้ ลูกก็จะเห็นว่าถ้ามันมีเหตุและก็มีผล คนที่ซื่อสัตย์เพื่อนก็จะเชื่อถือศรัทธา พอเรามาเรียนเรามาอยู่ในกลุ่มเพื่อน เวลาครูมอบหมายงานกันถ้าเราเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์เพื่อนก็เชื่อมั่นเรา เราก็เชื่อมั่นเพื่อน มันก็ทำให้เรามีมิตรภาพที่ดีต่อกัน ถ้าเราไม่รักษาคำพูดไม่ซื่อสัตย์มันก็จะทำให้เพื่อนไม่เชื่อใจเรา เราก็อยู่กับเพื่อนไม่ได้ ซึ่งวัยรุ่นก็จะมีปัญหา พอไปทำงานอีกก็เช่นกัน เราได้รับมอบหมายงานเราซื่อสัตย์ในการทำงาน เอาข้อมูลมาแบบตรงไปตรงมามันก็จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับเพื่อน ผู้บังคับบัญชา หัวหน้า หัวหน้าก็เช่นเดียวกันถ้ามีความซื่อสัตย์กับลูกน้องมีปัญหาอะไรคุยกันทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เราสามารถทำงานได้ร่วมกันอย่างมีความสุข...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 กล่าวต่ออีกว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน คือ “...การได้ลงมือทำอะไรสักอย่างด้วยตนเองแล้วเกิดความภาคภูมิใจ ไม่ว่าผลลัพธ์ที่ออกมาจะประสบความสำเร็จหรือเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ ถ้าได้ลงมือทำมันอย่างเต็มที่ที่สุดความสามารถแล้วจะรู้สึกดีกับตนเองและการทำได้บางอย่างให้ผู้อื่นแล้วเขามีความสุขก็จะเกิดความรู้สึกดีร่วมกับเขาไปด้วยและก็รู้สึกดีกับตัวเองไปในตัว สามารถ



ปฏิบัติได้ด้วยการนำหลักธรรมาธรรมมาบูรณาการจากทุกภาคส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียน โดยเฉพาะบ้าน วัด โรงเรียน สิ่งเป็นสถาบันหลักในการรับภาระอบรมขัดเกลานักเรียนให้มีภูมิธรรมที่เข้มแข็งเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ นักเรียน กล่าวคือ สถาบันทั้ง 3 นี้จะต้องปลูกฝังให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของหลักธรรมาธรรมว่ามีความจำเป็นต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อนักเรียนได้รับการปลูกฝังอบรมอย่างถูกต้องและนำหลักธรรมาธรรมไปปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ย่อมจะสร้างภูมิธรรมให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจที่เข้มแข็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรมนั้นจึงควรมีความจริงใจต่อกัน ซึ่งถ้าไม่ได้จริงใจหรือซื่อสัตย์แต่แรกถ้าเกิดปัญหาตามมามันจะรู้สึกไม่ดี รู้สึกผิด จิตใจแยะ ดังนั้นควรที่จะจริงใจต่อกันจะได้แก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด ตรงไปตรงมา...”

สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ที่กล่าวว่า “...ความรู้สึกดีกับตนเอง จึงเป็นการฝึกให้มีการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้นให้ผู้เรียนได้เห็นความสำเร็จ การรับมือได้ทุกปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้อย่างไม่ลำบากใจและเอาอยู่กับปัญหาเหล่านั้นสามารถผ่านมันไปได้อย่างไม่ต้องกลับมาคิดมาก รู้จักการปล่อยวางและพร้อมที่จะรับมือกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จนกระทั่งมีความสุขและ enjoy ไปกับมัน การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรม จึงเป็นกระบวนการดำเนินกิจกรรมให้มีความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ให้เป็นผู้มุ่งมั่นการทำความดี มีความซื่อตรง ปฏิบัติดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นและควรเป็นกระบวนการสร้างให้ผู้เรียนรู้จักนิสัยของตนเองและรู้จักแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง รู้จักการยับยั้งชั่งใจตนเองไม่ให้ความพุงซ่านกับสิ่งที่ไม่ชอบต่างๆ...”

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ยังได้เสนอแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้านความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรม ไว้ว่า “...ทางโรงเรียนควรส่งเสริมให้มีพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนเข้มแข็งทางจิตใจ จากการได้ศึกษาภาคทฤษฎีด้วยภาคปฏิบัติ ซึ่งการฝึกฝนและการปฏิบัติจะทำให้นักเรียนมีพื้นฐานทางจิตใจที่เข้มแข็ง การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักธรรมาธรรม จึงควรกระทำบนพื้นฐานของความซื่อสัตย์และความจริงใจกับตนเองและผู้อื่น เริ่มจากการซื่อสัตย์ต่อตนเอง เมื่อตั้งใจจะลดเลิกสิ่งใดก็ตามหรือมีเป้าหมายอะไรก็ตามอย่าทำลายสัจจะของตนเอง สำหรับความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นย่อมได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ จนอาจได้รับหน้าที่ผู้ให้การยอมรับจากการมีสัจจะ...” ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่กล่าวว่า “...การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในปัจจุบันเป็นเรื่อง

ที่สำคัญมาก เพราะด้วยยุคปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีมากขึ้น สิ่งยั่วยุต่าง ๆ สามารถที่จะเข้ามาสู่นักเรียนได้ง่าย อาจจะทำให้นักเรียนเกิดความหลงเชื่อเพราะขาดการยับยั้งชั่งใจ จะทำให้นักเรียนหลงทางปฏิบัติตนในทางที่ไม่ดี เพราะฉะนั้นการที่จะส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเครียดเวลาเจอสถานการณ์ที่เลวร้าย การที่เราจะรู้สึกดีกับคนอื่นได้นั้นเราต้องรู้สึกดีกับตัวเองก่อน ถือเป็นการให้เกียรติตัวเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองก่อนเสมอ มองตัวเองให้มีคุณค่ามากๆ เพราะถ้าคนเราไม่รู้สึกดีกับตนเองแล้วก็ย่อมที่จะหมดไฟในการใช้ชีวิต บางรายอาจถึงขั้นท้อแท้ว่าทำไมเราเกิดเป็นแบบนี้และสุดท้ายก็จะหมดกำลังใจในการใช้ชีวิตของตนเอง การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักพราวาสธรรม จึงถือว่าเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้านสัจจะ เป็นการฝึกตนเองให้มีความซื่อสัตย์ยึดมั่นในความจริงและดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม ซึ่งสามารถทำได้โดยการพูดความจริงและรักษาคำมั่นสัญญา มีจิตใจที่มั่นคงต่อความถูกต้องเลือกคบคนที่มีคุณธรรม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและมองเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นที่น่าเชื่อถือและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข...”

สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ที่เสนอความเห็นอีกว่า “...ความรู้สึกดีกับตนเองเกิดจากประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่เด็กได้รับทั้งจากบุคคลและสิ่งอื่น ๆ จากประสบการณ์ในวัยเด็กในส่วนของโรงเรียนควรให้ครูเข้าใจในเรื่องนี้และควรจัดกิจกรรมหรือแม้กระทั่งทำที่ความรู้สึกที่ดีต่อเด็กควรได้ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กได้รับประสบการณ์ในเชิงบวก ซึ่งจะช่วยให้หล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กและให้นำไปใช้ในการชีวิตได้ ควรให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนตระหนักในการให้ความสำคัญของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งการดูแลนักเรียนในวิถีชีวิตประจำวัน เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นพื้นฐานด้านจิตใจที่จะมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ของนักเรียน เราควรจะรู้สึกดีกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เจอในชีวิต เช่น การไม่คิดอะไรเยอะกับสิ่งแย่ ๆ ในชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบัน การไม่ใส่ใจคำพูดของคนอื่นเพื่อที่จะไม่ให้ตนเองเศร้าหมอง การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักพราวาสธรรม ด้านสัจจะจึงเป็นข้อปฏิบัติหนึ่งในหลักพราวาสธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่ นักเรียน เนื่องจากการรักษาความเชื่อมั่นทางด้านคำพูดเป็นสิ่งสำคัญมาก คำพูดสามารถพูดแล้วให้สร้างมิตรภาพที่ดีได้และในขณะเดียวกันคำพูดก็สามารถทำร้ายหรือทำลายมิตรภาพของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการฝึกฝนให้นักเรียนมีสัจจะนั้นเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่

นักเรียนพึงมีในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจนั่นเอง และนอกจากนี้ในมุมมองของผู้บริหาร และคณะครู หรือผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 ยังมองว่า “...การส่งเสริมให้ลูกรู้สึกดีต่อตนเองหรือ Self-Esteem เป็นสิ่งที่ช่วยให้ลูกมั่นใจ กล้าคิด กล้าตัดสินใจและสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถกระทำได้ ดังนี้

1) เปิดใจรับฟังลูกโดยให้ลูกตัดสินใจ ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึก สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ลูกพูดคุยโดยไม่ต้องกลัวถูกตำหนิ เป็นที่พึ่งทางอารมณ์ให้ลูก

2) ช่วยลูกสร้างความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตัวเอง สนับสนุนให้ลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะหรือกิจกรรมจิตอาสา การให้ลูกมีอิสระในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียน การคบเพื่อนหรือกิจกรรมที่เขาสนใจ

3) สร้างบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นกำลังใจให้กัน

4) สอนลูกให้คิดบวกเพื่อรับมือกับปัญหาและความกดดันในชีวิต

เพราะฉะนั้นการส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรรษาธรรมจึงสามารถกระทำได้ ดังนี้

1) เป็นแบบอย่างของความซื่อสัตย์ พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบในการรักษาสัจจะ พูดจริง ทำจริง ไม่โกหกหรือบิดเบือนความจริง หากให้สัญญากับลูกต้องพยายามทำให้ได้ตามที่พูดเพื่อให้ลูกเห็นความสำคัญของการรักษาคำพูด

2) ปลูกฝังให้เห็นคุณค่าของสัจจะ สอนให้ลูกเข้าใจว่าความซื่อสัตย์นำมาซึ่งความไว้วางใจจากผู้อื่น

3) ฝึกให้ลูกรับผิดชอบต่อคำพูดของตน หากลูกทำผิดแต่กล้าสารภาพควรให้กำลังใจและสอนให้แก้ไขแทนการลงโทษรุนแรง

4) สอนให้ลูกมีวินัยและความรับผิดชอบ มอบหมายงานหรือหน้าที่ให้ลูกทำและกระตุ้นให้เขารับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตัวเอง หากลูกสัญญาว่าจะทำอะไรควรช่วยเตือนและสนับสนุนให้เขาทำตามสัญญา

5) ส่งเสริมให้ลูกซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น กระตุ้นให้ลูกกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองและไม่โกหกตัวเองเพื่อเอาใจคนอื่น ส่งเสริมให้ลูกเลือกคบเพื่อนที่มีคุณธรรม

สรุปว่าหลักสัจจะ เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกเติบโตเป็นคนที่มีซื่อสัตย์และมีคุณธรรมได้ โดยการเป็นแบบอย่าง สร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและฝึกฝนให้ลูกเห็นคุณค่าของความจริงใจและความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน...”

จากการให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ยังกล่าวต่ออีกว่า “...นักเรียนทุกคนย่อมปรารถนาการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ต้องการได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคมนั้นเป็นผลมาจากคุณงามความดีหรือประโยชน์ที่นักเรียนเหล่านั้นได้แสดงออกผ่านหลักขรวาธธรรมที่ได้รับการอบรมเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อนักเรียนได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติตามหลักขรวาธธรรมจนเป็นนักเรียนที่ดีมีคุณภาพแล้วเขาจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าและคุณความดีของตนเองที่ได้ทำประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรวาธธรรม จึงเกิดจากความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ ควรมีในบุคคลทุกคน เพื่อไม่ให้เกิดการที่เรียกว่าหักหลังหรือการเสียใจจากคนที่ไว้วางใจในตัวคน ๆ หนึ่งมา ๆ โดนหักหลัง ทำให้คน ๆ นั้นไม่อยากไว้วางใจใครอีกเลย การมีความซื่อสัตย์ทำให้คนรู้สึกว่ามีใครคอยอยู่ข้าง ๆ ตลอด ฉะนั้นแล้วการส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรวาธธรรมจึงมีแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ให้นักเรียนทราบถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกรวมทั้งคนในครอบครัว
- 3) ส่งเสริมนักเรียนด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนรู้จักคุณค่าของตนเอง
- 4) ให้ความรู้และให้กำลังใจ เมื่อผิดหวังหรือไม่เป็นไปตามความต้องการ...”

การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรวาธธรรมนอกจากจะเป็นหลักในการปฏิบัติให้เกิดความเห็นคุณค่าในตัวเองแล้วยังเป็นกระบวนการหนึ่งในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่เข้ามากระทบ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ว่า “...ส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรวาธธรรม ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักกระบวนการในการแก้ไขปัญหาในชีวิต กล่อมเกลียดฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักจัดการกับความเครียดในปัจจุบันทำให้มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับสิ่งที่มากระทบจากภายนอกและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยการนำหลักสัจจะมาเป็นตัวส่งเสริมในการปฏิบัติให้เกิดความไว้วางใจไม่ตรีจิตต่อกัน ไม่เกิดความระแวงต่อกัน แต่ละคนตั้งใจทำงานในหน้าที่ของตนเองตามความสามารถของตน งานแต่ละอย่างก็ออกมาดี ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งไว้...”

สิ่งเหล่านี้ “...เป็นความรู้สึกเมื่อเราทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จ เวลาผลสอบหรือทำอะไรแล้วได้ออกมาดีรู้สึกภูมิใจหรือเวลาได้รับการชัพพอร์ดจากคนในครอบครัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การประชุมและพูดคุยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง รักตนเอง รักครอบครัว รักญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การพบนักเรียนหน้าเสาธง การดำเนินกิจกรรมสภานักเรียน กิจกรรมคณะสี



กิจกรรมหมู่บ้านเบอร์วันและกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นดนตรี กีฬา รวมถึงการมอบเกียรติบัตรในหลาย ๆ โอกาส การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักทวารวาสธรรม จึงเห็นว่าควรปฏิบัติดังนี้

- 1) การสอนให้ลูกเข้าใจคุณค่าของการให้ สอนให้ลูกเข้าใจว่าการให้ไม่จำเป็นต้องเป็นการให้สิ่งของเสมอไป การให้เวลา ความช่วยเหลือหรือคำปรึกษา ก็เป็นการให้ที่มีค่า
- 2) ส่งเสริมให้ลูกมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น กระตุ้นให้ลูกมองเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริจาคเงินหรือสิ่งของในโอกาสต่าง ๆ
- 3) ส่งเสริมให้ลูกแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมี กระตุ้นให้ลูกเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงมาจากการให้ช่วยให้พวกเขารู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำ
- 4) สอนให้ลูกเห็นคุณค่าของการเสียสละ สอนให้ลูกเข้าใจว่าการเสียสละเป็นการทำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
- 5) เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ถึงคุณค่าของการให้โดยตรง
- 6) สร้างบรรยากาศในบ้านที่เน้นการให้และความช่วยเหลือ สอนลูกให้เห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือในครอบครัว เช่น การช่วยงานพ่อแม่หรือการดูแลน้อง
- 7) สอนให้ลูกรู้จักการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน สอนให้ลูกเข้าใจว่าการให้ คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่น

ดังนั้น การส่งเสริมด้วยหลักจาคะหรือการเสียสละและการให้ คือ การฝึกฝนให้ลูกเห็นคุณค่าของการให้ทั้งในแง่ของสิ่งของ เวลา ความช่วยเหลือ และการดูแลผู้อื่น การสร้างความเข้าใจนี้จะช่วยให้ลูกมีจิตใจที่เปิดกว้างและรู้จักแบ่งปัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ยั่งยืนในชีวิต...” ตามข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13

จากการศึกษาประเด็นดังกล่าวนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันเกิดปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสังคมหรือปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นที่บุตรหลานจะต้องประสบพบเจอสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ผลลบของสิ่งเหล่านั้นอาจนำมาสู่สภาพจิตใจที่ย่ำแย่ตามไปด้วย ฉะนั้นแล้วผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียนจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรงและสนับสนุนให้ทางโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องมีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจแก่นักเรียนด้วยหลักทวารวาสธรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 กล่าวว่า



“...คุณครูเป็นที่ปรึกษาให้กับนักเรียนควรให้กำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองให้นักเรียน จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนพร้อมเผชิญหน้ากับเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา และรู้สึกอุ่นใจ ไม่โดดเดี่ยว นอกจากนี้รุ่นพี่ในโรงเรียน คณะผู้บริหาร บุคลากรหรือแม้แต่พนักงานภารโรง แม่บ้านในโรงเรียนก็ยังให้กำลังใจแก่นักเรียน ซัพพอร์ตและเป็นที่ปรึกษาได้และยังสามารถบูรณาการในห้องเรียนหรือกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้จักการทบทวนตนเองและรับรู้ถึงปัญหาที่เจอ พร้อมรับมือต่อไป เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ผ่านปัญหาต่าง ๆ มาได้ อีกทั้งพร้อมรับมือในอนาคตอีกด้วย การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรรยาวาธรรมจึงควรมีการปลูกฝังให้นักเรียนซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาและมีความจริงใจที่จะพูดออกมา ปลูกฝังให้นักเรียนตรงต่อเวลาส่งงานตามที่กำหนดไว้ และครูต้องไม่ลดหย่อนหรือผ่อนผันเวลาส่งงาน เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเคยชินจนคิดว่าค่อยส่งก็ได้ เดียวครูคงให้เลื่อนเวลาส่ง เว้นแต่นักเรียนมีเหตุจำเป็น นอกจากนี้ยังส่งเสริมได้ด้วยการบูรณาการกิจกรรมอื่น ๆ ในโรงเรียน...”

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรรยาวาธรรม เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความภูมิใจในตนเอง ได้ทำในสิ่งที่ตนถนัด ฉะนั้นการชื่นชมหรือมอบสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั้นจะเป็นเครื่องกระตุ้นความสามารถจนเกิดเป็นความภาคภูมิใจให้กับเด็กนั่นเอง และสิ่งเหล่านี้นอกจากจะเกิดจากตัวนักเรียนเองแล้วนั้น คนรอบข้างหรือสถาบันที่มีส่วนในการกล่อมเกลานักเรียนยังเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความรักตัวเองนำไปสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจได้เป็นอย่างดี การส่งเสริมความรู้สึกดีกับตัวเองด้วยหลักขรรยาวาธรรมนั้น หากนำหลักสัจจะมาปฏิบัติจะเป็นการฝึกตนเองให้มีความซื่อสัตย์ ยึดมั่นในความจริงและดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม ซึ่งสามารถทำได้โดยการพูดความจริง และรักษาคำมั่นสัญญา มีจิตใจที่มั่นคงต่อความถูกต้อง เลือกคบคนที่มีคุณธรรม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และมองเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นที่น่าเชื่อถือ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สามารถส่งเสริมผ่านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้ดังนี้ 1.ให้นักเรียนคิดและตัดสินใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง 2.จัดกิจกรรมในการส่งเสริมการให้ความรู้ความเข้าใจในวัยที่เหมาะสม 3.จัดกิจกรรมให้นักเรียนทำในสิ่งที่ตนถนัดเพื่อสร้างทางเลือกให้นักเรียน 4.จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคมส่วนรวมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการแบ่งปัน เป็นต้น

## 4.2 การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรวธรรม

การจัดการชีวิตได้ เป็นการจัดการชีวิตจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่ตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่แม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุผลที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิตจึงเป็นกระบวนการฝึกฝนให้ตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและเรียนรู้จะจัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้องและมีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของ ประเวศ ดันติพิพัฒนสกุล (โหมดเกษม, 2562) นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อรวบรวมข้อมูล สำคัญจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้านการจัดการชีวิต ด้วยหลักขรรวธรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 ได้กล่าวว่า “...จากการนำหัวข้อการรู้สึกดีกับตัวเองมาปฏิบัติแล้วจะทำให้เกิดข้อคิดหลายอย่างที่เรา ฟังพอใจที่จะรับมันเข้ามาพัฒนาตนเองมีทั้ง เรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่บ้าง แต่เมื่อเรามีทักษะในการเข้าใจกระบวนการจิตใจแล้วไม่ว่าเรื่องที่ย่ำแย่ หรือตกต่ำในสถานะที่ไม่เหมาะกับเรา เราก็สามารถนำตนเองออกมาเลือกทางด้านดีที่สุดของเราได้ และเราจะสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเรียนรู้จะจัดการกับอารมณ์และปัญหา อย่างสร้างสรรค์ได้ การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรวธรรมนั้น หลักสัจจะเป็นหัวใจของการสร้างสังคมที่ดีแก่โรงเรียน สนับสนุนให้นักเรียนกล้าคิด กล้าทำ กล้ายอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน สร้างเด็กให้มีความซื่อสัตย์ ยอมรับในสิ่งที่ผิดและพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมรอบข้างจึงไม่ ทำให้เกิดการกีดกันทางความคิดของนักเรียน มุ่งพัฒนาส่งเสริมจิตใจโดยการปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยได้มองโลกในแง่ต่าง ๆ อย่างมีความสุขจึงจะเกิดความจริงใจต่อครูและเด็ก จากนั้นจะทำให้เกิดการไว้วางใจต่อกันระหว่างครูและเด็กและทำให้เด็กมองโรงเรียนว่าไม่ใช่แค่มาเรียนแล้วได้แต่ หนังสือ แต่จะได้ความรู้สึกนึกคิด ความสุขและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ฉะนั้นการส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรวธรรม ผมมองว่ความรู้สึกนึกคิดหรือการควบคุมอารมณ์ข่มใจเป็นเรื่อง ที่ต้องปลูกฝังมานาน จึงจะมองว่ความคิดของเราถูกหรือผิด ซึ่งการที่จะยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เรา ชอบหรือไม่ชอบบ้างก็ตาม เป็นคุณสมบัติการมีส่วนร่วมที่ดีเกิดจากตนเองที่ไม่ควรไปมองร้ายใคร หรือไม่จริงใจต่อกัน เราควรพัฒนาความสัมพันธ์จากการเริ่มรับผิดชอบตนเองด้วยความซื่อสัตย์มีความ ตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วงและเกิดผลดี การจะทำอะไรให้สิ่งใดให้ประสบ ความสำเร็จล้วนต้องอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามา ข้อผิดพลาด คือ สิ่งที่จะสอนให้ เราเรียนรู้ ผู้ที่ไม่เคยผิดพลาด คือ ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จ...”

“...ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้ จึงเกิดขึ้นต่อเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิตและเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรวาศธรรมก็จะมีผล เป็นการข่มใจจะสูงมากกว่าความอดทน ความอดทนถือว่าเป็นเบสิคแล้วว่าต้องอดทนต่อหน้าที่ อดทนต่อการเจอคนที่ไม่น่ารัก อดทนต่อเพื่อนร่วมงานที่เป็นโรคประสาท ความอดทนแต่ละคนไม่เท่ากัน จุดเดือดของแต่ละคนไม่เท่ากัน เราต้องมีธรรมะไปข่มใจ ความอดทนถือว่าดีอยู่แล้ว ถ้าเรามีธรรมะไปข่มใจเราก็คงจะไม่ปะทุปะทะ เราไม่กระแทกคั้น หมายถึงว่า เราจะปล่อยผ่านได้โดยที่เราไม่ต้องเอาไปแลกกับอะไร เพราะฉะนั้นแล้วความอดทนเป็นคุณธรรมที่สวยงาม ถ้าได้มีธรรมะข่มใจไปด้วยมันจะตัดรากของความโกรธ เด็กที่อยู่ในยุคปัจจุบันง่ายต่อการเรียนรู้และเลียนแบบ ถามว่าอนาคตตัวผมที่ศึกษาอยู่ไม่สามารถนำไปใช้ได้อย่างแท้จริง โรงเรียนหรือผู้บริหารและครูไม่สามารถตอบโจทย์หรือบริหารตัวนี้ อนาคตปัญหาสังคมไทยจะหนักหนาหลายเท่ายุคเราก็คงเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านไปในทางที่ดีหรือแย่ก็ได้ เพราะในปัจจุบันเด็กสามารถเข้าหาสื่อได้อย่างรวดเร็วมาก การอดทนหรือการข่มใจ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ต้อยุดเป็นสิ่งสำคัญ...” ตามคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 ที่กล่าวว่า “...เราก็มองว่าเด็ก ๆ เขามีการจัดการชีวิตอยู่ในระดับที่ดีขึ้นไปเยอะมาก เริ่มตั้งแต่การที่เขามาโรงเรียน ทำกิจกรรมในโรงเรียน รับผิดชอบการเรียน กลับบ้าน เขาสามารถทำได้ทุกอย่างได้อย่างสมบูรณ์ รวมถึงกิจกรรมที่เขาชอบ เพราะโรงเรียนนอกจากส่งเสริมในเรื่องของการเรียนการสอน การทำกิจกรรมตามหลักสูตรแล้ว เรายังมีกิจกรรมตามความสนใจของนักเรียน เช่น ขาเล่นเดี่ยว กิจกรรมคณะสี ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำเองและก็นั่นหนักทำในทุก ๆ สัปดาห์เลย ในภาคเรียนที่ 1 นอกจากกิจกรรมคณะสีแล้ว เด็กยังมีกิจกรรมโคฟเวอร์แดนซ์ที่เขาจะชอบดนตรี ชอบอะไรที่เขาสามารถไปศึกษาไปเรียนรู้ไปแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เช่น วงสตริง แบ่งให้เด็ก ๆ หลายคณะสี กิจกรรมดนตรีไทย ชมรมนาฏศิลป์ วงดนตรีสากล ที่เราก็ให้เด็กไปแข่งขันทั้งในและนอกชุมชนไปด้วย นักเรียนก็สามารถที่จะจัดการกับตัวเองได้เป็นอย่างดี ทั้งเรื่องเรียน เรื่องกิจกรรมและก็เรื่องที่เขาจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวกับเพื่อน

การส่งเสริมการจัดการชีวิตด้วยหลักขรรวาศธรรม จึงมีความเห็นว่าหลักธรรมะเป็นหลักสำคัญไม่แพ้ข้อไหนเลยคะ เพราะทุกวันนี้พอเรามีปฏิสัมพันธ์เราก็จะมีความคิดเห็นไม่ตรงกันอยู่แล้ว แต่เราก็ต้องรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นไม่ยึดตัวเองเป็นหลักในทุกเรื่องหรือมีอารมณ์ บางทีเรามีปัญหา เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ แล้วมาเจอปัญหาเรื่องงานอีก ถ้าเราไม่ข่มใจมายึดไว้ที่เราอีกเราก็

รู้สึกว่ายากลำบากไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ เราเชื่อว่าทุกคนต้องมีความเข้าใจ เช่น สื่อที่เข้ามามันเยอะเกินไป เรื่องอะไรก็ต้องเข้าใจหมด เราเชื่อว่าทุกเรื่องถ้าเด็กเขารู้จักเข้าใจ ผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้ว่าอันนี้เมื่อทำไปเกิดผลตามมายังไง จึงเชื่อว่าการส่งเสริมการจัดการชีวิตด้วยหลักธรรมาธรรมนั้น ถ้าเข้าใจได้ก็จะอดทนได้ เพราะเรามีปัจจัยหลายอย่างในปัจจุบันนี้ เช่น เรื่องครอบครัว เรื่องเพื่อน เรื่องความรัก เรื่องงาน เรื่องการเรียน เรื่องหน้าตาการแต่งตัว ถ้าเขาไม่มีความอดทนอะไรเลย เขาก็อาจจะมีปัญหาสภาพจิตใจ เพราะเขาอาจมองว่าเวลาเพื่อนพูดอะไรมาอาจเป็นการบูลลี่ ไม่มีความอดทน ไม่มีความเข้มแข็งทางใจ มีความหดหู่ ก็จะทำให้ตัวเองเป็นโรคทางจิตใจได้ เราคิดว่าตรงนี้ถ้าทุกคนมีหลักธรรม เดินทางสายกลาง ไม่มากไม่น้อยเกินไป ให้มองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องปกติ ทุกอย่างต้องเกิด เราต้องมีทั้งคนรักและไม่รัก มีทั้งสมหวังและไม่สมหวังเราก็จะผ่านไปได้นี้คือทักษะในการจัดการชีวิตด้วยหลักธรรมาธรรม...”

“...การจัดการชีวิตในช่วงมัธยมนี้นอกจากจะได้รับการประทับประคองจากครอบครัวและโรงเรียนให้นักเรียนอยู่ในร่องในรอยแล้ว ตัวนักเรียนเองก็ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งจากการได้ฝึกฝนเพื่อเป็นผู้เข้าใจเหตุและผลมากขึ้น การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักธรรมาธรรม เมื่อมีทักษะเป็น การฝึกฝนอารมณ์และจิตใจแก่นักเรียนแล้ว หากนำข้อปฏิบัติของทักษะมาส่งเสริมในการสร้างจิตใจให้เข้มแข็งนั้นสามารถฝึกได้โดยการให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้าต่อสิ่งที่มากระทบ โดยผู้มีส่วนรับผิดชอบนักเรียนควรสอนให้นักเรียนรู้จักเผชิญกับสภาพสังคมที่เป็นจริง ซึ่งมีความผิดหวังบ้างสมหวังบ้าง ควรสอนให้นักเรียนรู้จักแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตนเอง คอยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำแทนการเข้าไปแก้ปัญหแทนนักเรียน ซึ่งเป็นกุสโลบายในการให้นักเรียนรู้จักการฝึกใช้ทักษะให้นักเรียนเกิดภูมิธรรมสามารถอดทนเข้าใจได้ในทุกปัญหาทุกสถานการณ์ และสนับสนุนให้เขาสามารถมีขวัญและกำลังใจที่ดีในทุกสภาวะบริบท...” ตามคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

แต่ในทางกลับกันแม้จะมีกลุ่มที่จัดการชีวิตได้ก็จริง แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 ที่กล่าวว่า “...กรณีนี้มีนักเรียนจำนวนไม่น้อย ที่ไม่ทราบว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร อยากมี อยากเหมือนเพื่อน ทางระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียนก็มีการจัดกิจกรรมกลุ่มและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ให้นักเรียนได้จัดระบบให้กับตนเอง จะได้ไม่เครียด ไม่กดดัน สามารถแก้ปัญหาได้ สุดท้ายนักเรียนสามารถอยู่กับตนเองและเพื่อน ๆ รอบข้างได้ การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักธรรมาธรรมนักเรียนสามารถกระทำได้ ดังนี้



- 1) การทำกิจกรรมใดก็ตาม ก็ต้องให้คำแนะนำว่า ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด ต้องต่อสู้และอดทน อดกลั้น เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด
- 2) เมื่อพบเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจก็ต้องอดทนอดกลั้น เพื่อให้เรื่องราวต่าง ๆ ผ่านไปได้ด้วยดีไม่บานปลาย
- 3) ต้องควบคุมตัวเองให้ดี ไม่มัวเมาไปกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์รอบตัว ต้องทำดีที่สุดเพื่อตัวเองและคนที่เรารัก...”

สอดคล้องกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 ท่านได้ให้ความเห็นว่า “...การจัดการแก้ปัญหาที่เข้ามาได้ด้วยตนเองเป็นการพึ่งพาตนเองและรับมือกับปัญหาได้ดี การมีระบบกับชีวิตตนเองและรับมือได้ทุกสถานการณ์โดยไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับคนรอบตัวหรือใคร การจะส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรมนั้น เมื่อเราต้องไปเจอกับสถานการณ์ที่มีความเห็นไม่ตรงกับใครก็ควรที่จะรับฟังและนำกลับมาคิด ถึงแม้จะความเห็นไม่ตรงกันและถ้าไม่มีใครความเห็นตรงกับเรา ซึ่งตัวเราก็คงจะเกิดความไม่พอใจได้ก็ไมควรที่จะแสดงกิริยาที่ไม่ดีออกไป ควรยอมรับเสียงข้างมากและยอมรับความจริง กลับมาทบทวนตัวเอง ปรับความคิดใหม่ เพื่อที่จะให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้ และได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรม ดังนี้

- 1) ให้อุทิศใจคุณค่าของการอดทน สอนให้อุทิศใจว่าไม่มีอะไรที่ทำได้ทันที ทุกอย่างต้องใช้เวลาและความพยายาม
- 2) พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการอดทนต่อสถานการณ์ยาก ๆ หรือความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การจัดการกับความเครียดจากงาน หรือการรับมือกับความไม่พอใจ
- 3) ฝึกให้อุทิศรับมือกับความผิดหวังและความล้มเหลว เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ลูกผิดหวัง ควรให้กำลังใจลูกและสอนให้พวกเขาเห็นว่า ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้
- 4) สอนให้อุทิศมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เมื่อลูกพบกับสถานการณ์ที่ยากลำบากการสอนให้ฝึกควบคุมอารมณ์ของตัวเอง เช่น ไม่โกรธง่ายหรือไม่แสดงอารมณ์รุนแรง
- 5) ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่น สอนให้อุทิศใจว่าเป้าหมายเหล่านั้นจะไม่สำเร็จในทันทีแต่ต้องใช้เวลาและความพยายามที่จะไปถึง
- 6) ส่งเสริมให้อุทิศเห็นคุณค่าในความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะยังไม่เห็นผลลัพธ์ทันที

7) ให้กำลังใจลูกในทุกช่วงเวลาที่เขาเผชิญกับความยากลำบาก สร้างบรรยากาศที่ทำให้เขารู้สึกว่ามีพ่อแม่หรือคนในครอบครัวที่คอยสนับสนุนอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจด้วยหลักขรรยาวาธรรมนั้น สามารถกระทำผ่านขั้นตอนให้กับลูก คือ การสอนให้พวกเขาเข้าใจและเห็นคุณค่าของความอดทนในการเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต โดยการเป็นแบบอย่างที่ดี การให้คำแนะนำที่เหมาะสมและการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนลูกในการฝึกฝนความอดทน ซึ่งจะช่วยให้ลูกเติบโตเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น ยืนหยัด และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและมั่นคง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 จึงมีความเห็นต่อไปอีกว่า “...เราควรมีแผนการตั้งวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในแต่ละวัน แบ่งเวลาให้ดี เมื่อเจออุปสรรคก็หาวิธีแก้ ปกปักรักษาคนที่โตกว่า เมื่อผ่านอะไรได้เยอะก็จะใช้ชีวิตง่ายขึ้น พยายามหาอะไรที่ทำหายตนเอง พบเจอสิ่งใหม่ ๆ เพื่ออัปเดตตนเอง โดยการส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรยาวาธรรมนั้น เราทุกคนควรรู้จักการควบคุมอารมณ์ ช่มใจ รู้จักการเก็บผ่านกระบวนการคิด การปล่อยวาง เมื่อเจอสิ่งที่แยเราไม่ควรตอบโต้ทุกความรู้สึกที่เรารู้สึกออกไป การที่เราจะจับความรู้สึกได้ทำให้เราใช้ชีวิตโดยไม่คิดมาก จะมานั่ง เศร้า เสียใจ ควรรู้จักปรับปรุงตนเอง แต่ก่อนที่จะปรับปรุงต้องผ่านกระบวนการคิดว่าสิ่งที่เราปรับปรุงคืออะไรไม่ใช่คนอื่นพูดแล้วเราต้องตามเลย...” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13 ที่กล่าวว่า “...เมื่อพบปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตเชิงลบและชีวิตต้องพบเจออยู่เสมอก็ต้องหาทางออกในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองหรือเวลาเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้อารมณ์ร้อนก็รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง...” ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 กล่าวว่าสิ่งเหล่านี้ควร “...ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักบริหารเวลาในแต่ละวัน การชั่งน้ำหนัก ชั่งใจคิดว่าอะไรควรจัดการก่อน-หลัง ไม่เลือกปฏิบัติงาน นอกจากนี้ นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ สามารถบูรณาการได้โดยการจัดการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม นักเรียนจะเรียนรู้กับการจัดการอารมณ์ตนเองและรับมือกับอารมณ์ผู้อื่น และยังทำให้นักเรียนรู้จักการจัดการเวลา การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรยาวาธรรม คือ การที่เราทำผิดพลาดเราควรยอมรับความจริงและนำข้อผิดพลาดไปปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจและมักรู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และยังเป็นส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ มีความอดทน พร้อมรับมือต่อเหตุการณ์ที่ตนไม่พอใจ ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกสมาธิ ทำให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง และนำไปใช้ปรับปรุงในส่วนที่ยังบกพร่อง จนสามารถบูรณาการกับการเรียนการสอนได้ เช่น การให้นักเรียนได้ทำงานหัตถกรรม งานฝีมือหรืองาน

ศิลปะ ซึ่งฝึกให้นักเรียนมีความใจเย็น อดทน และเมื่อทำงานผิดพลาดนักเรียนจะรู้จักปรับปรุงและแก้ไข...”

ฉะนั้นการส่งเสริมการจัดการชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรมจึงสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อกันและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ “...เช่น การที่นักเรียนตั้งตนอยู่ในสัจจะ พูดจริงทำจริง ทำได้อย่างที่พูด ย่อมส่งผลให้เกิดความไว้วางใจการยอมรับจากผู้อื่น การที่นักเรียนตั้งตนอยู่ในทมะ รู้จักฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาความรู้ ทักษะการทำงานต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้เขารับผิดชอบต่อภาระงานหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี เป็นต้น การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรม จึงเป็นการสร้างภูมิธรรมด้วยสัจจธรรมเป็นสิ่งสำคัญ โดยสถาบันหลักที่รับผิดชอบนักเรียนต้องปลูกฝังอบรมให้นักเรียนมีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า ยถาว่าที ตถากาโร แปลว่า พูดเช่นใด ต้องทำเช่นนั้น กล่าวคือ ทำอย่างที่ว่า ไม่เป็นคนเจ้าเล่ห์เพทุบาย ซึ่งวิธีการส่งเสริมหรือปลูกฝังอาจทำได้ง่าย ๆ ผ่านการมอบหมายชิ้นงาน และติดตามให้นักเรียนส่งงานภายในระยะเวลา นับเป็นการสร้างระเบียบวินัยผ่านสัจจะวาจาหรือหลักสัจจธรรมนั่นเอง...” ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และตามข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 ท่านกล่าวว่า “...การจัดการชีวิตของนักเรียนในปัจจุบัน ค่อนข้างที่จะมีปัญหาและอุปสรรคมากมายในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นทุกวัน นักเรียนจึงควรที่จะมีวิธีการหรือแบบแผนในการใช้ชีวิตประจำวัน หากไม่มีการจัดการแล้วก็จะเป็นการยากที่จะใช้ชีวิตในปัจจุบันเรื่องของปัจจัยหลากหลายอย่างที่เข้ามา หากไม่มีการจัดการให้ดี ปัจจัยเหล่านั้นอาจเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้ การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรม จะใช้ตัวทมะหรือการข่มใจและการควบคุมตนเองเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลมีวินัยทางจิตใจ ไม่ปล่อยใจให้เลินหรืออารมณ์ครอบงำ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้านนี้ สามารถทำได้โดยการฝึกความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง รู้จักละเว้นจากสิ่งที่ไม่ดี มีสติสมาธิในการดำเนินชีวิตและฝึกวินัยให้เป็นนิสัย เมื่อสามารถฝึกตนเองให้มีทมะอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้บุคคลเป็นคนที่มีความหนักแน่น มีเหตุผลในการใช้ชีวิตด้วยความสุขุม รอบคอบ และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และการส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรมนั้น ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อธิบายว่าสามารถกระทำได้ ดังนี้

- “1) เมื่อทราบว่ามีผิดพลาด ก็ควรใช้โอกาสที่มีปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
- 2) พยายามแก้ปัญหาด้วยการใช้สติ มีสมาธิในการดำเนินการ

- 3) พยายามฝึกตนเองให้คิดและทำสิ่งดีๆ เพื่อให้คนรอบข้างมีความสุข
- 4) เมื่อพบเจอสิ่งที่ไม่ดี หรือไม่พอใจ พยายามใช้สติ แก้ปัญหา
- 5) มีปัญหาที่ไม่มากมาย ก็ควรให้โอกาสเพื่อเราจะได้มีความสุข...”

ส่วนในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มผู้บริหารและคณะครู ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ก็มีความเห็นสอดคล้องกับกลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่ว่า “...การจัดการชีวิตได้เป็นกระบวนการฝึกฝนให้รู้จักบริหารจัดการกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบได้ ให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีความสุขและความพอใจในชีวิต รู้จักเรียนรู้จัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรยาวาสธรรม จึงควรเป็นกระบวนการสร้างให้ผู้เรียนรู้จักนิสัยของตนเองและรู้จักแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง รู้จักการยับยั้งชั่งใจตนเองไม่ให้ความพุงซ่านกับสิ่งที่ไม่ชอบต่าง ๆ จนสามารถผ่านวิกฤตการณ์ในชีวิตเมื่อเจอเหตุการณ์ร้ายๆ ได้ โดยความสามารถปรับอารมณ์และจิตใจอย่างรวดเร็ว สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น สามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรยาวาสธรรม จึงเป็นการข่มใจหรือการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้มีอารมณ์โกรธ ความไม่พอใจ ไม่ดื้อด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน รู้จักปรับปรุงตนเองแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้กลมกลืนประสานกับผู้อื่นได้...” ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ที่ได้กล่าวว่า “...ควรฝึกฝนให้เด็กยอมรับสภาพเป็นจริงของชีวิตและมีกระบวนการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตด้วยความอดทน มีความเชื่อมั่นว่าจะจัดการกับสิ่งที่เข้ามาได้ การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักขรรยาวาสธรรมเป็นการพูดจริง ทำจริง ด้วยความจริงใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หน้าที่การงาน แม้แต่คำสัญญาของตนเอง เป็นเรื่องที่ควรปลูกฝัง ฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก เพราะจะเป็นพื้นฐานในการสร้างความสุข ความสำเร็จในตัวของบุคคล ครอบครัวและเป็นสมาชิกที่ดีของชาติตลอดไป และกล่าวต่ออีกว่า ทมะ เป็นธรรมชาติ ธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ มีทั้งดีและไม่ดีอยู่ที่ใครฝึกฝนตนเองได้มากกว่ากันแล้วสามารถก้าวผ่านสิ่งนั้น ๆ ไปได้ด้วยการข่มใจตนเองจนกลายเป็นคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง...”

นอกจากนี้กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียนซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 และเป็นด้านหน้าด่านแรกในการส่งเสริมให้นักเรียนจัดการกับชีวิตได้นั้นยังได้ให้ข้อมูลประเด็นนี้ว่า “...การส่งเสริมให้ลูกเริ่มเรียนรู้ความรับผิดชอบ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ลูกจะสามารถจัดการชีวิตของตนเอง



ได้ดีขึ้น มีความมั่นใจและพร้อมเผชิญกับอนาคต โดยได้ให้แนวทางในการปฏิบัติตนการจัดการชีวิต ด้วยหลักฆราวาสธรรม ดังนี้

- 1) ให้ลูกมีอิสระในการตัดสินใจและรับผิดชอบผลของการตัดสินใจ
- 2) ฝึกวินัยและการบริหารเวลาโดยให้ลูกรับผิดชอบงานบ้าน และงานของตัวเอง
- 3) สอนทักษะการแก้ปัญหาและการคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกให้มองปัญหาเป็นเรื่องปกติและทุกปัญหาจะมีทางออกเสมอ
- 4) เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็นด้านการบริหารชีวิต และเรียนรู้จากความผิดพลาด
- 5) สร้างแรงบันดาลใจให้ลูกตั้งเป้าหมายในชีวิตและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
- 6) การฝึกให้ลูกมีวินัยในชีวิต สร้างกิจวัตรประจำวันที่มีเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อฝึกให้ลูกมีความรับผิดชอบและมีวินัยในชีวิต สอนให้ลูกมีระเบียบในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การตื่นเช้า การทำการบ้าน การทำงานบ้าน
- 7) ฝึกให้ลูกควบคุมอารมณ์ ฝึกวิธีการสื่อสารอย่างสงบและใช้เหตุผลในการจัดการปัญหาต่าง ๆ แทนการใช้ความรุนแรงหรืออารมณ์ สอนให้รู้จักการปลดปล่อยความเครียดด้วยการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมที่สนใจ
- 8) ส่งเสริมให้ลูกเห็นคุณค่าของการทำงานหนัก เช่น การฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ หรือการพยายามแก้ไขปัญหายากลำบาก
- 9) ส่งเสริมให้ลูกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ การส่งเสริมห่มะให้ลูก จึงเป็นการสอนให้พวกเขาฝึกฝนตนเองในเรื่องของวินัย การควบคุมอารมณ์ ความอดทน และการทำงานหนัก ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีความเข้มแข็งทางใจและพร้อมเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติ...”

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมการจัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรม เป็นเหมือนการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง โดยคนเราล้วนเผชิญปัญหาไม่เหมือนกัน ปัญหาหนักเบาแต่ละคนไม่เท่ากัน ฉะนั้นเราทุกคนจึงไม่ควรมองข้ามว่าปัญหาของคนอื่นจะเล็กหรือปัญหาของเราจะใหญ่กว่า แต่ให้เราโฟกัสไปที่การจัดการกับปัญหา ที่เรียกว่า การจัดการกับชีวิตได้ เมื่อเราสามารถจัดการปัญหาได้แล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามไปด้วยนั่นเอง หากนำหลักห่มะมาปฏิบัติ จะเป็นการข่มใจและการควบคุมตนเอง เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลมีวินัยทางจิตใจ ไม่ปล่อยให้อารมณ์หรืออารมณ์ครอบงำ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตเจ้านี้

สามารถทำได้โดยการฝึกความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รู้จักละเว้นจากสิ่งที่ไม่ดี มีสติสมาธิในการดำเนินชีวิตและฝึกวินัยให้เป็นนิสัย เมื่อสามารถฝึกตนเองให้มีทักษะอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้บุคคลเป็นคนที่มีความหนักแน่น มีเหตุผลในการใช้ชีวิตด้วยความสุขุม รอบคอบ และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ สามารถส่งเสริมผ่านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้ ดังนี้ 1.ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะและความสามารถของตนเอง 2.ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกความมีวินัย 3.ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตนเอง เป็นต้น

#### 4.3 การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักทวารวาทธรรม

การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน เกิดจากความรักความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นกำลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็นหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน ตามแนวคิดของ ประเวศ ทันติพิพัฒนสกุล (โหมตเกษม, 2562) นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้านการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักทวารวาทธรรม ตามข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่กล่าวว่า “...การมีสัมพันธ์เกื้อหนุนในส่วนนี้ค่อนข้างสำคัญ เพราะเราทุกคนไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่คนเดียวได้ตามลำพัง จำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือ การดูแลหรือแม้กระทั่งการทำงานในองค์กรต่าง ๆ เราไม่สามารถทำทุกอย่างได้ด้วยคนเดียว เพราะฉะนั้นมนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักทวารวาทธรรมจึงเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจควรกระทำด้วยหลักจากะ คือ การส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตใจที่พร้อมแบ่งปันและให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นการปลูกฝังและการเข้าใจเริ่มจากการให้ทาน การจัดกิจกรรมบริจาค การส่งเสริมเชิงบวกและการฝึกการทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ช่วยส่งเสริมความเมตตาและจิตใจที่มั่นคงต่อผู้ปฏิบัติ...”

เราจึง “...ควรมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนกับเพื่อน ๆ ในวัยมัธยมให้มากเพราะเพื่อนในช่วงชั้นนี้จะเป็นเพื่อนที่สนิทกันที่สุด เพื่อนเป็นสิ่งที่ทำให้เราประสบความสำเร็จได้จากการเกื้อหนุนที่ดีต่อกัน ดังคำที่ว่า คนไม่มีเพื่อนขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้ การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลัก

ฆราวาสธรรมจึงเป็นความรู้จักสละแบ่งปัน เอื้อเฟื้อสิ่งของแก่ผู้อื่นที่ได้รับความลำบากกว่าเรา เป็นการเสริมสร้างให้รู้จักสละในเบื้องต้นเมื่อประสบทุกข์ในชีวิต จะเป็นคนที่ปล่อยวางได้ง่าย คลายความยึดมั่นได้เร็ว...” ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ทำให้ “...เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต มีผู้รับฟังปัญหาคอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือมอบความรัก ความเข้าใจ ทักษะคติในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักฆราวาสธรรมจึงควรปฏิบัติด้วยหลักจาละ คือ ความเสียสละผลประโยชน์ของตนพร้อมทั้งรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความต้องการของผู้อื่น มีน้ำใจต่อเพื่อน ๆ และรู้สึกเป็นผู้ให้ต่อผู้อื่น...” ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 เพราะฉะนั้น “...การเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน อย่างเช่น “...เรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นไป คือ แผ่นดินไหว ภาพอนาคตที่เราจะเห็น คือ การบริจาคของ การส่งกำลังใจ นั่นคือ ภาพตอนหนึ่งที่เป็นจาละและในทางพระพุทธศาสนา จาคะ คือ ความสละ คือ การไม่บังคับ จะสละก็ได้ไม่สละก็ได้อยู่ที่ความสะดวก เพราะฉะนั้นการสละในที่นี้ คือ การอาศัยปัญญา ศรัทธาอย่างเดียวไม่พอต้องมีปัญญาเป็นคู่ขนานแล้วเราจะไม่หลงไปทางใดทางหนึ่ง เราจะไม่เขว เพราะฉะนั้นในทางศาสนาพุทธจึงได้ให้แนวทางไว้ว่าเมื่อคุณมีความศรัทธาแล้วประกอบด้วยปัญญาแล้วคุณจะได้จาละอย่างดีว่า สุดท้ายแล้ว จาคะ ทำได้ตามเหตุและปัจจัย สิ่งที่ควรจาละที่สุด คือ เรื่องของกิเลส คือ ความโลภ เช่น นักเรียนไม่ขโมยรองเท้าของเพื่อนหรือหยิบอะไรก็ตามแต่ของคนอื่น มันจะไม่เกิดขึ้นถ้าเราใช้คำว่าจาละสละออกไป หรืออีกนัยยะหนึ่ง คือ การสละความแค้น ความชิงชัง อารมณ์ร้าย ๆ คำพูดแรง ๆ เสียตีสคนอื่น เช่น โปสแบบนี้บ่อย ๆ เขาก็มองว่าโรงเรียนสอนเด็กยังไง ครูเป็นยังไงทำไมเด็กถึงแสดงกริยานั้น ๆ ออกมา เพราะฉะนั้น จาคะ คือ การละวางอารมณ์ที่เป็นอารมณ์โกรธ สุดท้ายให้ละวางความไม่รู้ คือ อวิชา อะไรรู้แล้วแต่ถ้าเราไม่รู้จริงเราไม่ต้องไปไขว่กันมากไปถามครูไปถามเพื่อนที่เก่งจริง ๆ เพราะฉะนั้นจาละในหลักพระพุทธศาสนา คือ การสละที่ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง สละกิเลส วางกิเลส ซึ่งเป็นศัตรูภายใน เราไม่เห็น มันปกปิดไว้ด้วยกิเลสที่เราหลอกตัวเอง...” ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2

ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 12 ที่กล่าวว่า “...เราควรที่จะมีสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่เราสบายใจ มีมิตรภาพที่ดีเพื่อเป็นที่ปรึกษาทั้งทางจิตใจและชีวิตประจำวัน เมื่อเราเจออุปสรรคก็จะมีคนให้คำปรึกษา มีคนคอยระบายความรู้สึก เพื่อที่เราจะสบายใจและรู้สึกดีขึ้น การ

ส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักธรรมาธรรม ในสมัยนี้การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านโลกอินเทอร์เน็ตมีความทั่วถึงอย่างมาก ซึ่งมองว่าการเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่นมีความง่ายดายมาก การที่จะสื่อความรู้ต่อกันเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก ปลุกฝังให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องและแบ่งปันความรู้ทักษะสิ่งใหม่ๆ โดยมีสื่อเป็นตัวกลางและปลอดภัย...” “...เมื่อเจอเหตุการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจที่ผมเป็นฝ่ายถูกกระทำ ผมจะให้ภัยผู้กระทำอยู่เสมอโดยการคิดบวกเข้าไป การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักธรรมาธรรม ในชีวิตที่พึ่งพาอาศัยกัน ทุกคนควรล้วนมีสิ่งที่ดีต่อกันการอยู่ร่วมกันที่ดีในสังคม ควรจะมีความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น ความจริงใจต่อบุคคล พ่อแม่ ญาติ คุณครู เพื่อน การจริงใจต่อการทำงาน ในการทำงานบริษัทหรืออื่น ๆ ควรมีความจริงใจไม่ล็กเล้กขโมยน้อย...” ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13 ได้กล่าวไว้

จะเห็นได้ว่าการมีสัมพันธ์เกื้อหนุนนั้นมีความสำคัญมากที่ควรส่งเสริมด้วยหลักธรรมาธรรมด้วยเหตุผลของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 ที่กล่าวว่า “...เรามองว่าเด็ก ๆ เขาให้ความสำคัญกับเพื่อนในวัยรุ่น เพราะเพื่อนน่าจะเป็นอะไรที่ใกล้ชิดเขาที่สุดแล้วก็เขาให้ความเชื่อมั่น เขาให้ความไว้วางใจที่สุดในการที่จะพูดคุยปรึกษาหารือในทุก ๆ เรื่อง และรองลงมาก็จะเป็นคุณครูหรือครอบครัวเป็นลำดับถัดไป เนื่องจากพัฒนาการตามวัยของเด็ก ซึ่งเรามองว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเหมือนในโรงเรียนสตรีทุ่งสงเราก็แบ่งเป็นห้อง ห้องละ 40 คน ถ้าห้องเรียนพิเศษก็ 30 คน มีครูที่ปรึกษา 2 ท่าน ในการดูแลนักเรียน โดยเฉลี่ยก็ไม่น้อยเกิน 20 คน ต่อครู 1 คน ในการที่จะทำกิจกรรมดูแลนักเรียนในตอนเข้ามาโรงเรียน ลงแถว ก็ดูตั้งแต่การเข้าแถว เข้าเรียนผ่านครูผู้สอน เข้าทำกิจกรรมผ่านครูผู้รับผิดชอบกับครูที่ปรึกษา ตรงนี้เรามองว่าเด็กเขาจะไม่มีปัญหาในเรื่องของการทะเลาะวิวาทหรือความขัดแย้งที่เป็นความรุนแรง ถ้าเป็นขัดแย้งทางด้านความคิด เช่น จะหาหรือเรื่องนี้ ทำกิจกรรมเรื่องนี้ ถ้าความคิดเห็นไม่ตรงกันก็จะคุยกัน แต่ว่าทุกงานที่เด็ก ๆ ทำเขาจะตกลงผลึกออกมาและสามารถนำเสนอได้ในทุก ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นคณะสีหรือของห้องเรียน หรือแม้แต่กิจกรรมปัจฉิมนิเทศของพี่ที่แต่ละห้องจะต้องทำ รุ่นน้องก็ต้องมาซัพพอร์ตพี่ จัดซุ้มให้พี่ ได้ถ่ายรูป มีกิจกรรมให้พี่ เราก็มองว่ากิจกรรมออกมาดีมาก เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ เพราะฉะนั้นตรงนี้เด็ก ๆ เขาต้องมีความรู้สึกว่าเขาจะต้องยอมรับ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจะต้องเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตาม เรามองว่าเด็กเรามีความยืดหยุ่นในการที่จะรับฟังในการที่จะใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น กิจกรรมในห้องต่าง ๆ เขาก็ทำได้ดี กิจกรรมการเรียนการสอนที่เราให้ทำกิจกรรมทั้งรายคนและรายกลุ่ม กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ เด็ก ๆ ก็นำเสนอได้ดี เวลาเราไปดูการ



จัดการเรียนการสอน ฝ่ายบริหารหรือครูในชุมชน PLC ไปดู กิจกรรมออกมาเป็นกลุ่ม ทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพราะฉะนั้นตรงนี้เด็ก ๆ เราทำได้ดีและแก้ปัญหาที่สะท้อนกลับมาถึงฝ่ายกิจการนักเรียนถึงฝ่ายบริหารน้อยมาก แทบจะไม่มีเลย ในเรื่องของความขัดแย้งหรือความรุนแรง เพราะเราสามารถคุยกับเด็ก ๆ ได้ในหลักเหตุผล ตรงนี้จึงเชื่อมั่นว่าเรามีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักทวารวดีธรรม เราจึงต้องมีการส่งเสริมให้นักเรียนมีการแบ่งปันเสียสละ ความมีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น แต่ว่าก็ต้องเดินทางสายกลางเหมือนกันในเรื่องของจาละ การแบ่งปันสมัยนี้เด็ก ๆ อาจจะมองว่า จาละ คือ การซัพพอร์ตคนอื่น ๆ ในด้านต่าง ๆ เช่น ต้องดูแลเพื่อนเหมือนหัวหน้าก็ต้องดูแลลูกน้อง แต่เราก็ต้องมีจุดว่าดูแลได้แค่ไหนที่เราจะไม่ลำบากเกินไป...” ซึ่งมีสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่กล่าวว่า “...การมีสัมพันธ์เกื้อหนุนในส่วนนี้ค่อนข้างสำคัญ เพราะเราทุกคนไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่คนเดียวได้ตามลำพัง จำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือ การดูแล หรือแม้กระทั่งการทำงานในองค์กรต่าง ๆ เราไม่สามารถทำทุกอย่างได้ด้วยคนเดียว เพราะฉะนั้นมนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยจาละจึงเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตใจที่พร้อมแบ่งปันและให้โดยไม่หวังผลตอบแทน โดยการปลูกฝังและการเข้าใจเริ่มจากการให้ทานการจัดกิจกรรมบริจาคการส่งเสริมเชิงบวก และการฝึกการทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทนช่วยส่งเสริมความเมตตาและจิตใจที่มั่นคงต่อผู้ปฏิบัติ...”

ซึ่งเป็นข้อมูลที่กล่าวไปในทิศทางเดียวกันกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 ที่กล่าวว่า “...ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุดควรจะเป็นพ่อและแม่หรือคนในครอบครัวและอาจจะเป็นเพื่อนพี่น้องที่สนิท ที่จะคอยให้กำลังใจในวันที่ท้อ หดไฟ นอกจากนี้คนเหล่านี้จะช่วยให้คำปรึกษา และยังรวมไปถึงคนแปลกหน้าที่อาจจะพูดคุยถูกคอที่เจอกันในโลก online อาจเป็นเซฟโซนสำหรับใครบางคน ซึ่งอาจจะยึดความคิดที่ว่าเราไม่ได้อยู่บนโลกนี้ด้วยตัวคนเดียว การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักทวารวดีธรรม จึงเป็นการให้เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพึงกระทำในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องรู้จักการเสียสละและเอื้อเฟื้อต่อทุกคนเพราะในสังคมเราต้องเจอผู้คนอย่างหลากหลายประเภท ทั้งที่มีครบและประเภทที่ขาดแคลน เพราะฉะนั้นเสียสละและแบ่งปันเป็นสิ่งที่ดีมาก...” อย่างกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 ที่กล่าวว่า “...การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน คือ ความเข้าใจ เป็นการสนับสนุนและเคารพซึ่งกันและกัน เป็นกำลังใจที่ใสสะอาด สามารถทำให้คน ๆ หนึ่งมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้โดยไม่ต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟูจิตใจ เพราะความสัมพันธ์เป็นมากกว่ารักและการครอบครอง แต่เป็นสิ่งที่ส่งผลกันโดยไม่ต้องใช้ปัจจัยอะไรเลย

มองว่าการมีสายสัมพันธ์หรือการมีเพื่อนพี่น้องหรือคนรอบข้างที่หวังดีต่อเราเป็นสิ่งที่ควรมีมาก ๆ การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักขรรวาศธรรมจึงควรมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1) ต้องมีการเสียสละ ไม่ว่าเวลาหรือความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และถ้ามีโอกาสดูแลช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า เราก็ควรจะดูแลและมีความสุขเมื่อคนที่เราช่วยประสบความสำเร็จ

2) ต้องเป็นบุคคลที่ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยาบาท เราจะได้ครองตนได้อย่างมีความสุข...”

ฉะนั้น ปัญหาของนักเรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจพ่อแม่ ด้วยเหตุผลที่ว่าทำไมพ่อแม่หรือครอบครัวคนข้างเคียงอบอุ่น ในขณะที่ครอบครัวของตนเองมีปัญหาที่ต้องหาวิธีการให้นักเรียนถึงความแตกต่างในการมองโลกในแง่ดี พุดคุย ปรับความเข้าใจ ให้นักเรียนทราบว่าพ่อแม่รักลูกทุกคน แต่วิธีการอาจจะแตกต่างกันออกไป ดังนั้น เราจึงต้องช่วยเหลือให้เกิดความสุขในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 จึงให้ความเห็นว่า “...ควรให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจว่าความรักความเข้าใจ กำลังใจจากคนรอบข้างเด็กเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการเกื้อหนุนชีวิตของเด็กให้ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคความคับข้องใจต่าง ๆ ไปได้ด้วยการส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักขรรวาศธรรม เพราะธรรมชาติของทุกคน ไม่มีใครที่จะพบเจอกับสิ่งที่พอใจทั้งหมด การฝึกใจ ข่มใจตนเองให้มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝัง โดยเฉพาะการข่มใจกับสิ่งยั่วยุบยายมุขในปัจจุบันที่มีรอบด้านในชีวิตประจำวันนักเรียนต้องทำกิจกรรม ต้องใช้ชีวิตในหลากหลายรูปแบบหลายบทบาท ต้องพบกับสิ่งที่ยั่วยุบในด้านต่าง ๆ ดังนั้น โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องต้องฝึกความอดทนและมีกระบวนการในการจัดการปรับความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตนเองให้กับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ สิ่งเหล่านี้ “...เป็นกระบวนการฝึกให้ผู้เรียนมีความรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีการสื่อสารที่ดี รู้จักเข้าอกเข้าใจบุคคลอื่น สามารถที่จะวางใจภัยผู้อื่นได้ การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักขรรวาศธรรมจึงเป็นกระบวนการฝึกฝน ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเสียสละทั้งทรัพย์สินของตนเองเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น การสละอารมณ์ รู้จักปล่อยอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง สละอารมณ์ไม่ดีออกจากจิตใจของตนเอง...” ตามคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8

“...การส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักแบ่งปัน เพื่อแผ่ต่อตนเองและผู้อื่น บูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การบริจาคของในวันเด็ก นักเรียนรู้จักแบ่งปันหรือการส่งต่อสิ่งของจากรุ่นพี่ในโรงเรียนสู่รุ่นน้อง หรือจะเป็นการที่รุ่นพี่ช่วยติวหรือสอนหนังสือให้รุ่นน้องก็ยังเป็นการแบ่งปันความรู้ เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นในโรงเรียน...” ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 ได้กล่าวไว้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่

10 และท่านยังได้ให้แนวทางปฏิบัติการส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักพราวาสธรรมไว้ดังนี้

- 1) สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น ใช้เวลากับลูกทำให้เขารู้สึกว่าครอบครัวคือพื้นที่ปลอดภัย
- 2) ส่งเสริมให้ลูกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สอนให้ลูกเลือกคบเพื่อนที่ดี สอนมารยาททางสังคม ให้ลูกทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น เช่น เล่นกีฬา ทำงานจิตอาสา สอนให้ลูกกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี
- 3) ปลูกฝังการช่วยเหลือและการเกื้อหนุนกันในสังคม ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น กระตุ้นให้ลูกมองโลกในมุมของผู้อื่น
- 4) เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี ให้ลูกเห็นตัวอย่างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวแสดงให้เห็นวิธีการสร้างมิตรภาพที่ดี สอนให้ลูกรู้จักขอโทษและให้อภัย
- 5) สอนให้ลูกรู้จักปกป้องขอบเขตของตัวเอง

ซึ่งการส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้เรื่องการสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดี พวกเขาจะเติบโตเป็นคนที่มีมิตรภาพที่ดี และสามารถรับมือกับความท้าทายของชีวิตได้อย่างมั่นคง

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ยังกล่าวต่ออีกว่า “...การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนตามหลักพราวาสธรรมเป็นหลักธรรมที่มีความโดดเด่นในด้านการอยู่ร่วมกันของผู้คน เป็นสังคมตั้งแต่ระดับเล็กไปจนถึงสังคมระดับใหญ่ เมื่อนักเรียนได้รับการส่งเสริมให้มีหลักพราวาสธรรมเขาย่อมจะเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะที่ดีเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อคนทั่วไป การที่นักเรียนจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับสังคมทุกระดับ จำเป็นต้องส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักมีจิตใจที่มีเมตตาจิตต่อกัน ๆ ซึ่งผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องอาจส่งเสริมอบรมให้นักเรียนรู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสามารถแบ่งปันได้โดยไม่เดือดร้อนแก่ผู้อื่น เพื่อเป็นการขจัดความตระหนี่และมีจริยะความห่วงใยให้ลดน้อยลงไป และเพื่อให้สามารถสร้างความภูมิใจแก่ตัวของนักเรียนเองว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร...”

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมการมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักพราวาสธรรม เป็นสิ่งจำเป็นมากที่นักเรียนจะต้องมีซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องการความเข้าใจ ต้องการคนรับฟัง ไม่ว่าจะเป็นจากสถาบันครอบครัว เพื่อนฝูง หรือครูอาจารย์ ซึ่งทางโรงเรียนมุ่งเน้นให้แต่ละชั้นเรียนมีครูที่ปรึกษา และกระทำผ่านตัวกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนกล้าคิด กล้าพูด และกล้าเผชิญหน้าเมื่อเจอปัญหาเข้ามา ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่ต้องการฝึกฝนให้เด็กมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน โดยเฉพาะกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสถาบันทางศาสนาผ่านกิจกรรมทางศาสนา การสานสัมพันธ์ระหว่างครูและ

นักเรียน และระหว่างเพื่อนด้วยกันนั่นเอง หากนำหลักจากะมาปฏิบัติ ผู้เรียนจะมีความเสียสละ เพื่อตนเองและประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคม การเสียสละหมายถึงการแบ่งปันความรู้ สิ่งของ อารมณ์ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับอะไรบางอย่างที่ต้องการ การมีน้ำใจ ทำให้เรารู้สึกดี และผู้อื่นก็เช่นกัน สามารถส่งเสริมผ่านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้ดังนี้ 1.จัดกิจกรรมค่ายอาสาให้นักเรียนช่วยผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน 2.จัดกิจกรรมเกี่ยวกับสถาบันครอบครัวเพื่อให้นักเรียนมีความกตัญญูเพื่อส่งเสริมความอบอุ่นในครอบครัว 3.จัดกิจกรรมกีฬาเพื่อให้นักเรียนมีความเสียสละ มีการทำงานเป็นทีม และมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น

#### 4.4 การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักขรรวาทธรรม

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ตามแนวคิดของ ประเวศ ดำติพิวัฒนสกุล (โหมดเกษม, 2562) กล่าวว่า คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมีจุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียวความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้เราเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิตทั้งในสถานการณ์บวกและสถานการณ์ลบ นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักขรรวาทธรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า “...คนเราทุกคนเกิดมามีเป้าหมายที่จะมีการวางแผนเพื่อใช้ชีวิตประสพกับความสำเร็จตามที่ตนเองต้องการ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเปรียบเสมือนการมีเส้นชัยในการเดินทางพยายามที่จะทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนเองเดินไปสู่จุดหมายที่กำหนดเอาไว้ การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักขรรวาทธรรม เป็นการส่งเสริมความอดทนสามารถทำได้โดยฝึกความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรค อดกลั้นคำพูดหรือการกระทำที่ไม่ดีของผู้อื่น มีความเพียรในการทำสิ่งที่ถูกต้องและมีสติในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหว เมื่อสามารถฝึกขันธ์ได้อย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้เป็นคนใจเย็น มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและใช้ชีวิตอย่างสงบสุข...”



ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ได้กล่าวอีกว่า “...การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้มีพลังความเพียรในการฝ่าฟันให้ถึงความสำเร็จ แม้ในระหว่างทางจะพบเจอกับความล้มเหลวแต่ก็เป็นประสบการณ์อันดีในการผลักดันให้ถึงความสำเร็จในที่สุด การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักขรรยาวาธรรม

ในสังคมบ้านเราบุคคลที่เติบโตอย่างมีคุณภาพมีความอดทน 4 ระดับ ดังนี้

- 1) อดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ ทนแดด ทนลม ทนฝน ทนต่อธรรมชาติไม่เอื้อ
- 2) อดทนต่อทุกขเวทนา เจ็บไข้ได้ป่วยนิดๆหน่อยๆก็ไม่สำอวย ไม่ท้อแท้
- 3) อดทนต่อการกระทบกระทั่งกัน เพราะคนเราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม
- 4) อดทนต่อความย่ำแย่ยั่ววน คือ อดทนต่ออำนาจกิเลส

หากขาดความอดทน 4 ระดับนี้ ยากที่จะประสบความสำเร็จ...” ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ที่กล่าวว่า “...เมื่อคนเราฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตแล้วย่อมกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตว่าจะเดินไปในทิศทางไหนไม่ว่าระหว่างทางจะเกิดปัญหาอย่างไรก็จะใช้ความรู้สึกว่าแค่เป็นปัญหาระหว่างทาง และก็จะผ่านไปได้ การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักขรรยาวาธรรม นั้นเห็นว่าควรมีขันติหรือความอดทน ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาหรือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ปรากฏชัดเจนในหลักโอวาทปาฏิโมกข์ ท่านทรงอธิบายถึงความสำคัญและความจำเป็นในการต่อยอด ถ้ามีคนมาพูดให้โกรธและไม่โกรธตอบและแก้แค้น พระพุทธเจ้าก็ยกผู้เป็นสาวก ในมุมของศาสนาจึงมองว่าขันติเป็นอะไรที่เป็นพื้นฐานของความดี ในมุมของนักเรียนพระอาจารย์มองว่าจะทำอย่างไร เช่น นักเรียนที่ด่าพ่อแม่กันในห้องเรียน อีกคนนึงก็วางใจได้ ไม่ไปเอาดินสอมาแทงเพื่อน ไม่ไปเอามีดมาเสียบเพื่อนหรือ เด็กบางคนโดนฝ่ายปกครองเรียกพบแล้วเขาไม่ไป โปสเตอร์ในกลุ่มลับของเขา เพราะฉะนั้นความอดทนจึงเป็นพื้นฐานของชีวิตว่าคุณต้องอดทนและผ่านการเรียนรู้และเรื่องราวเหล่านี้ไปได้...”

ซึ่งจากคำให้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ได้กล่าวว่า “...นักเรียนทุกคนย่อมมีจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิต สำหรับนักเรียนที่เป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งตั้งตนไว้โดยชอบในหลักขรรยาวาธรรมอันเป็นหลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์โดยตรงย่อมบรรลุจุดมุ่งหมายที่ดีในชีวิตได้โดยง่าย กล่าวคือ เมื่อนักเรียนตั้งตนในสัจจะย่อมเป็นเหตุให้เขาได้รับความเชื่อถือไว้วางใจจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนพี่น้องพี่และสังคม เมื่อนักเรียนตั้งตนในทมะ รู้จักฝึกฝนพัฒนาตนย่อมเป็นเหตุให้เขาได้รับความมอบหมายในบทบาทหน้าที่อันสำคัญ เมื่อนักเรียนตั้งตนในขันติ รู้จักอดทนอดกลั้น ย่อมเป็นเหตุให้เขาสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยสะดวก และเมื่อเขาตั้งตนในจาคะ ย่อมเป็นเหตุให้เขาเป็นที่รักที่ขอบใจของ

พ่อแม่ ครูอาจารย์ และทุกภาคส่วนในสังคม การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักมรรชาธรรม เมื่อทมะเป็นการฝึกฝนอารมณ์ จิตใจแก่นักเรียนแล้ว หากนำข้อปฏิบัติของทมะมาส่งเสริมในการสร้างจิตใจให้เข้มแข็งนั้นสามารถฝึกได้โดยการให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้าต่อสิ่งที่มากระทบ ดังคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า “...การส่งเสริมจิตใจนักเรียนให้เข้มแข็งด้วยหลักทมะธรรม ผู้มีส่วนรับผิดชอบนักเรียนควรสอนให้นักเรียนรู้จักเผชิญกับสภาพสังคมที่เป็นจริง ซึ่งมีความผิดหวังบ้างสมหวังบ้าง ควรสอนให้นักเรียนรู้จักแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยคอยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำแทนการเข้าไปแก้ปัญหแทนนักเรียน ซึ่งเป็นกุสโลบายในการให้นักเรียนรู้จักการฝึกใช้ทมะให้นักเรียนเกิดภูมิธรรมสามารถอดทนข่มใจได้ในทุกปัญหาทุกสถานการณ์และสนับสนุนให้เขาสามารถมีขวัญและกำลังใจที่ดีในทุกสภาวะบริบท การส่งเสริมนักเรียนให้มีขันติมีหลักวิธีคล้ายกับหลักทมะ ผู้รับผิดชอบการฝึกอบรมนักเรียน ควรปลูกฝังให้นักเรียนมีความอดทนอดกลั้น เช่นการอดทนต่อการทำงานในภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมีวิริยะอุตสาหะบากบั่นจนประสบความสำเร็จ...” ตามคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวเกี่ยวกับประเด็นนี้ว่า “...โรงเรียนก็พยายามกระตุ้นผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเฉพาะรายวิชา แนะนำเราก็พยายามกระตุ้นให้เด็กได้ตั้งเป้าหมายในเรื่องของการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพที่มันเชื่อมโยงกัน พยายามให้เด็กได้รู้จักอาชีพที่มีเจตคติต่ออาชีพที่สุจริตแล้วก็ให้เลือกอาชีพ แต่ไม่ได้ถึงขั้นว่าต้องไปอะไรเด็กให้เขาได้ศึกษาไปเรื่อย ๆ ให้เขามีเป้าหมายว่าเขาจะไปไหนไหนไหน ชอบถนัดด้านไหนและก็มีครูให้คำปรึกษาทั้งครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา แล้วเราก็เชื่อว่าผู้ปกครองเองก็เป็นทีที่ปรึกษาอย่างดีในการที่จะดูแลลูก ๆ ตรงนี้ เพราะฉะนั้นในแต่ละปีในเรื่องของการศึกษาต่อหรือแม้แต่การเรียนต่อในแต่ละห้องเรียนของเรา เด็ก ๆ ก็เลือกชัดเจน มีตั้งแต่ ม.ต้น ที่ตามความถนัดแล้ว มีทั้งสายวิทย์-คณิต ที่ให้เด็กเลือกก็หลายห้องอยู่ และก็ไปที่สายภาษาก็มีทั้งภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ที่ให้เด็ก ๆ ได้เลือกเรียน ตรงนี้เรามองว่าเด็ก ๆ เขาได้ค้นพบตัวเองก่อนว่าใน ม.ต้น ยังไง ใน ม.ปลาย จะต่อสายเดิมมั้ยหรือเขาจะเปลี่ยน เพราะบางคนพอเขาไปเรียนสายภาษาแล้ว เขาถนัดวิทย์-คณิตมากกว่า ใน ม.ปลายเขาก็จะไปวิทย์-คณิตได้ และก็ในส่วนของรายวิชาเพิ่มเติมและกิจกรรมต่าง ๆ เราก็จัดอย่างหลากหลายพานักเรียนไปดูงานตามมหาลัยต่าง ๆ มีครูแนะแนวคอยให้คำปรึกษาในเรื่องของคณะหรือการยื่น port ตรงนี้เด็ก ๆ เขาได้ปรึกษากับเพื่อนด้วย ทำให้เขามีเป้าหมายในชีวิตที่ดีในระดับหนึ่งเลย และเรื่องของการเรียนต่อของเราก็เรียนต่อ 100 % มีอยู่ประมาณไม่ถึง 10 คน ที่เขาจะหยุดไป 1 ปี

เพื่อเตรียมตัวไปในคณะที่ถนัด ถ้าเขาไม่ได้คณะที่เขาชอบเขาก็จะหยุดปีละประมาณ 7 คน ไม่เยอะ ในเด็กประมาณเกือบ 400 คน จำนวน ม.ปลาย 9 ห้อง ตรงนี้ก็เชื่อว่าเด็กมีเป้าหมายในชีวิต...”

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตนั้น ไม่เฉพาะเพียงแต่ทางโรงเรียนจะมีทางเลือกให้นักเรียนมีอิสระเสรีเท่านั้น แต่นักเรียนเองก็ต้องมีความชอบความถนัดเป็นของตนเองและกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองด้วย และนอกจากนี้นักเรียนจะต้องผ่านการฝึก การส่งเสริมให้คิดการกำหนดเป้าหมายชีวิตในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่กล่าวว่า “...การกำหนดเป้าหมายชีวิตถือว่าเป็นประเด็นสำคัญในการพัฒนานักเรียนไม่ว่าพื้นฐานจะแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม ได้มีการอบรมให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอ เรื่องการให้กำลังใจตนเอง เพื่อก้าวสู่ชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตให้ดี มองบวกและคิดดี อย่างสม่ำเสมอ...” และ “...ควรฝึกให้เด็กได้วางเป้าหมายด้านต่าง ๆ ของตนเองและมีการจัดการตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้งสถานการณ์ที่เป็นบวกและเป็นลบ...”

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ยังให้ความเห็นการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต อีกว่า “...เป้าหมายเป็นอีกหนึ่งจุดสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้เราอยากใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างไม่น่าเบื่อ ซึ่งคำว่าเป้าหมายหรือจุดหมายไม่จำเป็นต้องเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่หรือเป็นอะไรที่ทำได้ยาก ทุกอย่างที่ยาก ทำอยากลองทำแล้วมีความสุขก็สามารถนำมาสร้างเป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาดีหรือไม่ก็ปล่อยให้มันเป็นบทเรียนและไปสร้างเป้าหมายบทบาบทใหม่ของชีวิตต่อไป เราควรที่จะมีจุดมุ่งหมายเป้าหมายในชีวิต เพื่อที่จะตั้งแผนไปถึงเป้าหมาย คนที่ประสบความสำเร็จต้องมีวินัยและความสม่ำเสมอ...” ดังคำให้ข้อมูลสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ซึ่งเป็นนักเรียนที่กล่าวว่า “...สิ่งที่ผมกำหนดไว้ในชีวิตว่าจะต้องประสบความสำเร็จกับสิ่งนั้น กว่าจะไปถึงจุดหมายได้ต้องก้าวไปอย่างแน่วแน่สู่เป้าหมาย...” ฉะนั้นผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 จึงกล่าวว่า “...การฝึกฝนให้ผู้เรียนมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน รู้จักจัดวางชีวิตไปตามเป้าหมายให้มีความเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ ทั้งในสถานการณ์เชิงบวกและลบ...” และ “...จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนจะทำให้นักเรียนมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ทำให้นักเรียนพร้อมจะเผชิญกับปัญหา เพื่อไปถึงจุดหมาย การที่ทำให้นักเรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำได้โดยการจัดกิจกรรมให้นักเรียนตั้งเป้าหมาย ได้ทบทวนตนเองจนนักเรียนรู้ว่าชอบทำอะไร ซึ่งนำไปสู่การที่นักเรียนได้พบเป้าหมายที่ชัดเจน การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักมรรชาธรรมเป็นสิ่งที่สังคมไทยต้องเร่งรีบดำเนินการในปัจจุบัน คือ ความเสียสละด้วยความจริงใจ ทั้งการเสียสละในรูปแบบของสิ่งของที่เป็นรูปธรรมและที่สำคัญปัญหาในปัจจุบัน คือ การไม่เสียสละกับ

อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อกันจึงเกิดปัญหาความขัดแย้งในด้านต่าง ๆ ดังนั้นโรงเรียนควรใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อฝึกฝนเด็กในเรื่องนี้ให้อยู่ในชีวิตประจำวัน...”

ฉะนั้นการส่งเสริมให้ลูกกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน พวกเขาจะมีแรงผลักดันในการพัฒนาตัวเองและมีความเข้มแข็งทางใจในการเดินตามเส้นทางที่เลือก มีความสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ที่กล่าวว่า “...การตั้งเป้าหมายสอดคล้องกับการมีจุดเป้าหมายในชีวิต ซึ่งการให้เด็กเดินตามทางที่พ่อแม่วางไว้ให้ก็เป็นเรื่องที่ดีแต่ถ้าให้เด็กแสดงความคิดเห็นออกมาและเดินตามทางของเด็กโดยมีพ่อแม่คอยพยุงจากสิ่งเรารอบข้างจะดีกว่า เพราะเด็กจะได้ทั้งประสบการณ์ เพื่อนำมาถ่วงถ่วงความคิดและจุดมุ่งหมายของตัวเอง...” ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ท่านได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม ดังนี้

- 1) กระตุ้นให้ลูกค้นหาสิ่งที่ชอบและความถนัดของตัวเอง ให้ลูกลองทำกิจกรรมหลากหลาย หากลูกสนใจบางสิ่งเป็นพิเศษ สนับสนุนให้เขาได้พัฒนาทักษะด้านนั้น
- 2) สอนให้ลูกตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างเป็นระบบ
- 3) ปลูกฝังความมุ่งมั่นและทัศนคติที่เข้มแข็ง สอนให้ลูกเข้าใจว่าความสำเร็จต้องใช้เวลา ให้ลูกเห็นคุณค่าของความพยายามมากกว่าผลลัพธ์
- 4) เป็นแบบอย่างของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้ลูกเข้าใจว่าเป้าหมายชีวิตต้องเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขและมีคุณค่า...”

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม หากฝึกให้นักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ ผ่านการใฝ่รู้ใฝ่เรียนแล้วนั้น หมายความว่านักเรียนสามารถผ่านปัญหาอุปสรรคมาได้เช่นกัน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีจุดหมายและดำรงชีวิตได้อย่างมีภูมิคุ้มกันในชีวิตและความสุข หากนำหลักขั้นตมาปฏิบัติ นักเรียนจะรู้จักเผชิญกับสภาพสังคมที่เป็นจริง ซึ่งมีความผิดหวังบ้างสมหวังบ้างก็ตาม นักเรียนจะรู้จักแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตนเอง สามารถส่งเสริมผ่านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้ดังนี้ 1.จัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนได้สะท้อนในสิ่งที่ตนเองถนัดออกมาเป็นรูปธรรม 2.จัดกิจกรรมการแสดง เช่น ตรีมอาชีพในฝัน เพื่อให้นักเรียนสะท้อนความชอบและเหตุผลต่าง ๆ ออกมา 3.จัดกิจกรรมแล้วมอบเกียรติบัตรเพื่อแสดงความภาคภูมิใจและสร้างขวัญและกำลังใจให้กับนักเรียน เป็นต้น



#### 4.5 บทสรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด สามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ดังนี้

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการศึกษาที่ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ในหลักธรรมาธรรมมาปรับใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน เพื่อให้โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นต้นแบบที่ดีแก่ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยโรงเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียง มีสถานที่ตั้งอยู่ใจกลางอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งยังเป็นโรงเรียนที่คงความโดดเด่นในเรื่องคุณธรรมจริยธรรมจนขึ้นชื่อว่าเป็นโรงเรียนวิถีพุทธในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชที่นำการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักธรรมาธรรมมาสู่แผนการปฏิบัติงาน และนำมาถ่ายทอดอย่างเป็นรูปธรรมผ่านโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ทำให้การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักธรรมาธรรมของนักเรียนจึงเป็นหัวใจสำคัญที่สามารถสร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น และความศรัทธาของชุมชนในพื้นที่อื่น ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ปกครองในหลายครอบครัวจึงพาบุตรหลานมาทำการศึกษา ณ โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจำนวนมาก

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรม : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 3 กลุ่มด้วยกัน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา กลุ่มผู้บริหารและคณะครู และกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน ได้ให้ข้อมูลว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนนั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมยุคปัจจุบันนี้ เนื่องจากนักเรียนไม่สามารถเลือกเกิดในครอบครัวที่มีความพร้อมได้ ฉะนั้นไม่ว่านักเรียนจะเติบโตมาในครอบครัวหรือสังคมแบบใดมาก็ตามสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเองคือการสร้างความเข้มแข็ง ซึ่งหากนักเรียนไม่ได้ความรักความอบอุ่นที่เพียงพอ นั้นนักเรียนก็ไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาได้ เกิดเป็นภาวะความเครียด ความกดดัน จนอาจนำไปสู่

โรคซึมเศร้าและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ฉะนั้นการจัดการกับสิ่งเหล่านี้และนำสู่การแก้ปัญหาได้คือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ องค์ประกอบของการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 องค์ประกอบด้วยกัน คือ การรู้สึกดีกับตนเอง การจัดการกับชีวิตได้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต กล่าวคือ เริ่มแรกก่อนจะสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นกับตนเองได้นั้นนักเรียนจะต้องรู้สึกดีกับตนเองก่อน จะทำอะไรก็แล้วแต่เราต้องเห็นคุณค่าของตนเอง ให้ความสำคัญกับตนเองเป็นปัจจัยแรก เราจึงจะสามารถจัดการกับชีวิตต่อไปได้ นั่นคือหากเรารักตัวเองและเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ไม่ว่าปัญหาอุปสรรคใด ๆ เข้ามาเราก็สามารถที่จะขจัดสิ่งเหล่านั้นออกไปได้อย่างเร็วที่สุด เมื่อเราจัดการกับชีวิตตนเองได้แล้วเราควรเข้าสู่สังคมที่ใหญ่ขึ้น กว้างขึ้น และมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนกัน หมายความว่า นักเรียนทุกคนไม่สามารถที่จะอาศัยอยู่คนเดียวได้ ฉะนั้นสายสัมพันธ์เกื้อหนุนก็จะเกิดจากบุคคลในครอบครัวเป็นเบื้องต้น หลังจากนั้นเมื่อนักเรียนเข้าสู่สังคมโรงเรียนเราก็จะมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนอีกรูปแบบหนึ่ง อาจจะเป็นสายสัมพันธ์ในเชิงคุณครูกับลูกศิษย์ สายสัมพันธ์ในเชิงเพื่อนกับเพื่อน รุ่นพี่กับรุ่นน้อง เป็นต้น ซึ่งสายสัมพันธ์เหล่านี้เชื่อว่านักเรียนทุกคนจะได้รับมาจากครอบครัวเสมอไป แต่อาจจะได้รับจากโรงเรียนจากเพื่อน เมื่อมีปัญหาอะไรต่าง ๆ มากระทบจิตใจนักเรียนก็จะใช้ความสัมพันธ์เหล่านี้ในการปรึกษา หาทางออกในชีวิต และเมื่อเรามีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนแล้วเราก็จะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเมื่อเราโตขึ้นการกำหนดเป้าหมาย หรือเลือกจะทำอะไรไม่ทำอะไรเป็นสิ่งสำคัญ และหากเราสามารถฝึกฝนตนเองให้มาถึงขั้นนี้ได้นั้นก็หมายความว่าเราสามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มาได้เป็นความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักเรียน ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (โหมดเกษม, 2562) นั่นเอง หลักฆราวาสธรรมเป็นหนึ่งในหลักธรรมที่ผู้ศึกษานำมาทำการศึกษาวิจัยเล่มนี้ เพราะหลักธรรมดังกล่าวเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การพัฒนามนุษย์ผู้ครองเรือน ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่แตกต่างกัน ฉะนั้นการจะจัดการชีวิตให้มีความเข้มแข็งได้นั้นจึงต้องเริ่มที่ตนเอง หลักฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นไปที่ความจริง ความอดทน ความเสียสละ จึงเป็นหลักที่ควรนำมาส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้เกิดเป็นความเข้มแข็งในจิตใจ และสามารถนำแนวทางการส่งเสริมเหล่านี้ลงสู่รายวิชาการเรียนการสอน ผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และนำไปเผยแพร่แนวทางเพื่อเป็นวิทยาทานให้แก่ผู้อื่นได้ต่อไปในอนาคต

วิเคราะห์การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักพราวาสธรรม

| หลัก<br>พราวาส<br>ธรรม | ด้านความรู้สึกลึก<br>กับตัวเองด้วย<br>หลักพราวาส<br>ธรรม                                                                                                                                                    | ด้านการจัดการ<br>ชีวิตได้ด้วยหลัก<br>พราวาสธรรม                                                                                                                                                 | ด้านการมีสาย<br>สัมพันธ์เกื้อหนุน<br>ด้วยหลักพราวาส<br>ธรรม                                                                                                                                                        | ด้านการมี<br>จุดมุ่งหมาย<br>ในชีวิตด้วย<br>หลักพราวาส<br>ธรรม                                                                                                                                        |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สัจจะ                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้มีความซื่อสัตย์</li> <li>- ส่งเสริมให้มีระเบียบวินัย</li> <li>- ส่งเสริมให้ยึดมั่นในความจริง</li> <li>- ส่งเสริมให้ดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการเลือกคบคนที่มีคุณธรรม</li> <li>- ส่งเสริมให้ตั้งใจทำงานในหน้าที่ของตน</li> <li>- ส่งเสริมให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการสร้าง ความไว้วางใจและมีไมตรีจิตต่อกัน</li> <li>- ส่งเสริมให้ไม่เกิดความระแวงต่อกัน</li> <li>- ส่งเสริมให้รู้จักสละแบ่งปันเอื้อเฟื้อส่งของแก่ผู้อื่น</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน</li> <li>- ส่งเสริมให้รู้จักการเห็นคุณค่าของความจริงใจ</li> <li>- ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน</li> </ul> |
| ทมะ                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์หรืออารมณ์ครอบงำ</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการรู้จักปรับปรุงตนเองแก้ไขข้อบกพร่องของตน</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การส่งเสริมการสร้างภูมิธรรมด้วยสัจจธรรม</li> <li>- ส่งเสริมให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายให้มีความมุ่งมั่น</li> <li>- ส่งเสริมให้มีความสุข</li> </ul>                                                                         |

|        |                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                               |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|        | - ส่งเสริมการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น                                                                | - ส่งเสริมให้รู้จักเผชิญกับสภาพสังคมที่เป็นจริง<br>- ส่งเสริมความอดทนเข้มใจได้ในทุกปัญหาทุกสถานการณ์สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ | - ส่งเสริมการเป็นตัวอย่างที่ดีในการอดทนต่อทุกสถานการณ์                                                                                                   | ความสำเร็จในตัวบุคคลครอบครัวและเป็นสมาชิกที่ดีของชาติ                         |
| ชั้นดี | - ส่งเสริมความอดทนต่อความทุกข์ อดทนต่อความไม่พอใจ อดทนต่อความลำบาก และจากกิเลส ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต | - ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม การคิดการวางแผน และการทำงานอย่างเป็นระบบ                                                                         | - ส่งเสริมความเสียสละ ผลประโยชน์ของตนพร้อมทั้งรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น<br>- ส่งเสริมให้รู้จักการมีไมตรีจิตต่อผู้อื่น<br>- ส่งเสริมการรู้จักการให้อภัย | - ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต<br>- ส่งเสริมการให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น |



|      |                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| จากะ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการสร้างความภูมิใจให้เด็กแก่ตัวเอง</li> <li>- ส่งเสริมความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมความจริงใจต่อพ่อแม่ญาติ คุณครู เพื่อน</li> <li>- ส่งเสริมความจริงใจต่อการทำงาน</li> <li>- ส่งเสริมการฝึกฝนให้เห็นคุณค่าของการให้ทั้งในแง่ของสิ่งของ เวลา ความช่วยเหลือ และการดูแลผู้อื่น</li> <li>- แบ่งปันความรู้ทักษะสิ่งใหม่ ๆ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่น</li> </ul> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

ตารางที่ 4. 1 แสดงการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักพราวาธรรมตารางที่



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักขรรวาวาธรรม : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ 2. เพื่อศึกษาหลักขรรวาวาธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน และ 3. เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักขรรวาวาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้วิธีการกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) บุคคลที่มีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา 5 รูป กลุ่มผู้บริหารและคณะครู จำนวน 4 ท่าน และกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 6 ท่าน รวมทั้งสิ้น 15 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการบรรยายเชิงพรรณนา โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อน และรักษาสำนวนเดิมให้มากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

- 5.1 สรุปผล
- 5.2 อภิปรายผล
- 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักขรรวาวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” สรุปได้ดังนี้

##### 5.1.1 แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผู้ศึกษาวิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักขรรวาวาธรรม เพื่อนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาทำการศึกษา โดยจากการสืบค้นข้อมูลนั้น ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าองค์ประกอบของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ และเห็นว่าสามารถนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาได้ โดยผู้ศึกษาจึงนำแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบความเข้มแข็ง

ทางจิตใจมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสนับสนุนข้อมูลการสัมภาษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้ง 3 กลุ่ม สามารถสรุปผล ได้ดังนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา** ได้เสนอความคิดเห็นในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ประเด็น “รู้สึกดีกับตนเอง” ว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะในยุคปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีมากขึ้น สิ่งยั่วยุต่าง ๆ เข้ามาง่าย อาจจะทำให้นักเรียนเกิดความหลงเชื่อเพราะขาดการยับยั้งชั่งใจ ฉะนั้นทางโรงเรียนจึงควรส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจากภาคทฤษฎีจนนำไปสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนมีพื้นฐานเป็นเกราะป้องกันให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดขึ้น จนสามารถที่จะ “จัดการชีวิตได้” เพราะในปัจจุบันกลุ่มนักเรียนค่อนข้างที่จะมีปัญหาและอุปสรรคมากมาย ภายใต้สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกวัน นักเรียนจึงควรที่จะมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นทักษะทักษะในการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การจัดการชีวิตในช่วงมัธยมนั้น นอกจากจะได้รับการประทับประคองจากครอบครัวและโรงเรียนแล้ว ตัวนักเรียนเองก็ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งด้วย เมื่อเป็นแบบนั้นแล้วก็จะสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างไม่มีปัญหา เมื่อเข้าสู่สังคมแล้วจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักเรียนจะต้องมี “สายสัมพันธ์เกื้อหนุน” ในส่วนนี้ค่อนข้างสำคัญ เพราะเราทุกคนไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่คนเดียวได้ตามลำพัง จำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือ ดูแล เพราะฉะนั้นมนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน ดังคำที่ว่า “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อนขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้” การเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต มีผู้รับฟังปัญหานักเรียนก็จะสามารถกำหนด “จุดมุ่งหมายในชีวิต” ได้ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเปรียบเสมือนการมีเส้นชัยในการเดินทาง พยายามที่จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองเดินไปสู่จุดหมายที่กำหนดเอาไว้ ได้นั่นเอง

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้บริหารและคณะครู** ได้เสนอความคิดเห็นในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ประเด็น “รู้สึกดีกับตนเอง” ว่าบุคลากรทุกคนในโรงเรียนควรตระหนักและให้ความสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งการดูแลนักเรียนในชีวิตประจำวันให้สามารถแก้ปัญหาและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นพื้นฐานด้านจิตใจที่จะมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ของนักเรียนให้สามารถ “จัดการชีวิตได้” ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนให้รู้จักบริหารจัดการกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบได้ ให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและรู้จักจัดการกับอารมณ์

ตนเอง แต่ในทางกลับกันมีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ทราบว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร อยากมี  
 อยากเหมือนเพื่อน ทางระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนจึงมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม และมีการแลกเปลี่ยน  
 เรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้จัดระบบให้กับตนเอง จะได้ไม่เครียด ไม่กดดัน และสามารถแก้ปัญหาได้  
 สุดท้ายนักเรียนสามารถอยู่กับตนเองและเพื่อน ๆ รอบข้างได้ ฉะนั้นการยอมรับสภาพเป็นจริงของ  
 ชีวิตที่เกิดขึ้น และมีกระบวนการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตด้วยความอดทน มีความเชื่อมั่นว่าจะ  
 จัดการกับสิ่งที่เข้ามาได้โดยอาจจะผ่านการฝึกฝนจากสถาบันครอบครัว และโรงเรียน จนเกิดเป็น  
 การมี “สายสัมพันธ์เกื้อหนุน” ในวัยนี้จะเห็นได้ว่านักเรียนได้ให้ความสำคัญกับเพื่อนในวัยรุ่น เพราะ  
 เพื่อนน่าจะเป็นอะไรที่ใกล้ชิดเขาที่สุด แล้วก็เขาให้ความเชื่อมั่น เขาให้ความไว้วางใจที่สุดในการที่จะ  
 พูดคุยปรึกษาหารือในทุก ๆ เรื่อง และรองลงมาก็จะเป็นคุณครูหรือครอบครัวเป็นลำดับถัดไป ควรให้  
 บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจว่าความรัก ความเข้าใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง เป็นแหล่งพลังงานสำคัญใน  
 การเกื้อหนุนชีวิตของเด็กให้ฝ่าฟันปัญหา อุปสรรค ความคับข้องใจต่าง ๆ ไปได้ ฉะนั้นการสร้าง  
 ความสัมพันธ์เกื้อหนุนควรมีทั้งภายในครอบครัว ให้นักเรียนกล้าพูดคุย กล้าปรึกษา และกล้าเผชิญกับ  
 ปัญหา ความสัมพันธ์เกื้อหนุนจึงควรมีทั้งภายในและภายนอก และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะนำพา  
 นักเรียนให้กลายเป็นคนมี “จุดมุ่งหมายในชีวิต” ซึ่งประเด็นนี้ทางโรงเรียนก็พยายามกระตุ้นผ่าน  
 กิจกรรมการเรียนการสอนโดยเฉพาะรายวิชาแนะแนว เราก็พยายามกระตุ้นให้เด็กได้ตั้งเป้าหมายใน  
 เรื่องของการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพที่มันเชื่อมโยงกัน พยายามให้เด็กได้รู้จักอาชีพที่ดี ให้มี  
 เจตคติต่ออาชีพที่สุจริต การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตนั้นไม่เฉพาะเพียงแต่ทางโรงเรียนจะมีทางเลือกให้  
 นักเรียนมีอิสระเสรีเท่านั้น แต่นักเรียนเองก็ต้องมีความชอบ ความถนัดเป็นของตนเองและกำหนด  
 จุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองด้วย

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน** ได้เสนอความคิดเห็นในการส่งเสริมความ  
 เข้มแข็งทางจิตใจ ประเด็น “รู้สึกดีกับตนเอง” ว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจหรือการตระหนัก  
 ให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองนั้น สามารถกระทำผ่านความรัก ความเอาใจใส่ของบุคคลใน  
 ครอบครัว ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เนื่องจากนักเรียนจัดอยู่ในกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลง  
 อย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม พวกเขา กำลังพัฒนาตัวตน ค้นหาความหมายของชีวิต  
 เผชิญกับแรงกดดันจากรอบด้าน การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ความคาดหวังจากครอบครัวและ  
 สังคม การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ลูกจึงไม่ใช่เพียงแค่การพูดให้กำลังใจ แต่ต้องอาศัยการเลี้ยงดูที่  
 ส่งเสริมความมั่นใจ บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย และการปลูกฝังทัศนคติที่ดี ดังนั้นการส่งเสริม ความ  
 เข้มแข็งทางใจ ให้นักเรียนจึงเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่พ่อแม่สามารถมอบให้ เพราะจะติดตัวลูกไปตลอด



ชีวิต และช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง มั่นคง และประสบความสำเร็จในชีวิตจนกระทั่งสามารถ “จัดการชีวิตได้” จึงควรมีการส่งเสริมให้ลูกเริ่มเรียนรู้และรู้จักความรับผิดชอบ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ นักเรียน การให้นักเรียนมีอิสระในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจ รวมทั้งฝึกการแก้ปัญหาและการคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกให้มองปัญหาเป็นเรื่องปกติและทุกปัญหาจะมีทางออกเสมอ จนกลายเป็นการมี “สายสัมพันธ์เกือหนุน” ที่จะเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีที่ควรมีเนื่องจากสามารถทำให้คน ๆ หนึ่งมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้โดยไม่ต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟูจิตใจ เพราะความสัมพันธ์เป็นมากกว่ารักและการครอบครอง แต่เป็นสิ่งที่ส่งผลกันโดยไม่ต้องใช้ปัจจัยอะไรเลย ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุดควรจะเป็นพ่อและแม่ รองลงมาคือเพื่อนฝูง ซึ่งอาจจะยึดความคิดที่ว่า เราไม่ได้อยู่บนโลกนี้ด้วยตัวคนเดียวการมีสายสัมพันธ์เกือหนุนจึงเป็นการทำให้มีความสุขและมีคุณค่าต่อตนเองและคนรอบข้าง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถกระทำผ่านสถาบันครอบครัวเป็นลำดับแรก ด้วยการรับฟังปัญหาซึ่งการและกัน การหาทางออกร่วมกัน และให้ความรักความเอาใจใส่ ให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่คิดออกมา และเมื่อนักเรียนมีเกราะในการสร้างความเข้มแข็งแล้วก็จะได้รับการฝึกฝนการส่งเสริมผ่านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน หรือผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง และไม่เป็นทาสของอารมณ์และสิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกฝนให้มีการรู้สึกดีกับตนเองก่อน เนื่องจากประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็กเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมถึงการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้น กลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง แม้คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ และเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใดจะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จน่าภาคภูมิใจ จากนั้นเมื่อนักเรียนสามารถรู้สึกดีกับตนเองได้แล้ว นักเรียนจะเป็นบุคคลที่สามารถจัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเองตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือก

ทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุผลที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนให้ตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและเรียนรู้จะจัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จนกระทั่งนำไปสู่การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจจึงเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจองค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟันจนสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยคนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมีจุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียวความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้เราเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิตทั้งในสถานการณ์บวกและสถานการณ์ลบนั่นเอง

### 5.1.2 หลักขรรวาทธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน

ผู้ศึกษาวิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักขรรวาทธรรม เพื่อนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาทำการศึกษา โดยจากการสืบค้นข้อมูลนั้น ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าหลักขรรวาทธรรมจากคัมภีร์พระไตรปิฎก จากแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จากตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเห็นว่าสามารถนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาได้และสามารถนำมาบูรณาการการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี โดยผู้ศึกษาได้นำข้อมูลเหล่านี้มาสร้างเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในเรื่องดังกล่าวที่ศึกษา 3 กลุ่มด้วยกัน และสามารถสรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ “ด้านสัจจะ” สามารถสรุปได้ว่า เป็นการฝึกตนเองให้มีความซื่อสัตย์ ยึดมั่นในความจริงและดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม สัจจะที่เป็นหัวข้อในหลักขรรวาทธรรม 4 มีความสำคัญมาก เพราะว่า

ถ้าคนเราไม่มีสัจจะแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “คนที่โกหกได้เนี่ย ไม่ทำความชั่วอื่นนี้ไม่มี” หมายถึง ถ้าคุณไม่มีสัจจะจะไม่มีความจริงใจเป็นตัวตั้งตัวแรกคุณก็จะสามารถทำความชั่วอย่างอื่นได้เช่นกัน การสร้างภูมิธรรมด้วยสัจธรรมเป็นสิ่งสำคัญ โดยสถาบันหลักที่รับผิดชอบนักเรียนต้องปลูกฝังอบรมให้นักเรียนมีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น “ทมะ” การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้านนี้สามารถทำได้โดยการฝึกความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รู้จักละเว้นจากสิ่งที่ไม่ดี มีสติและสมาธิในการดำเนินชีวิตและฝึกวินัยให้เป็นนิสัย เมื่อสามารถฝึกตนเองให้มีทมะอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีความหนักแน่น มีเหตุผลในการใช้ชีวิตด้วยความสุขุม รอบคอบ และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ การข่มใจจะสูงมากกว่าความอดทน การส่งเสริมจิตใจนักเรียนให้เข้มแข็งด้วยหลักทมะธรรม ผู้มีส่วนรับผิดชอบนักเรียนควรสอนให้นักเรียนรู้จักเผชิญกับสภาพสังคมที่เป็นจริง สามารถอดทนข่มใจได้ในทุกปัญหาทุกสถานการณ์ และสนับสนุนให้เขามีขวัญและกำลังใจที่ดีในทุกสภาวะบริบท “ขันติ” ความอดทน ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาหรือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นพื้นฐานของความสุข ในสังคมบ้านเราบุคคลที่เติบโตอย่างมีคุณภาพ มีความอดทน 4 ระดับ คือ อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อการกระทบกระทั่งกัน และอดทนต่อความย่ำแย่ยั่ววน ถ้าทุกคนมีหลักธรรม เดินทางสายกลาง ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ให้มองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องปกติก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วน “จาคะ” คือ การส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตใจที่พร้อมแบ่งปันและให้โดยไม่หวังผลตอบแทน และในทางพระพุทธศาสนา จาคะ คือ ความสละ ไม่บังคับ จะสละก็ได้ไม่สละก็ได้อยู่ที่ความสะดวก เพราะฉะนั้นการสละในที่นี้ คือ การอาศัยปัญญา ศรัทธาอย่างเดียวไม่พอต้องมีปัญญาในการคู้ชานแล้วเราจะไม่หลงไปทางใดทางหนึ่ง การที่นักเรียนจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับสังคมทุกระดับจำเป็นต้องส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักมีจิตใจที่มีเมตตาริจิตต่ออื่น ๆ ซึ่งผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องอาจส่งเสริมอบรมให้นักเรียนรู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ตนสามารถแบ่งปันได้โดยไม่เคียดแค้นแก่ผู้อื่น

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้บริหารและคณะครู** การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ “ด้านสัจจะ” สามารถสรุปได้ว่า ความซื่อสัตย์หรือว่าสัจจะ คือ การรักษาคำพูด และมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่ออาชีพ ต่ออะไรหลายอย่าง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการที่เขาจะประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จหรือชีวิต เมื่อ “ทมะ” คือ การฝึกตน ตนที่ประกอบไปด้วยกาย และจิต จิตที่ได้รับการฝึกฝนย่อมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เป็นคนเข้าใจเหตุและผล ทำให้สร้างเจตนาที่ดี กรรมดีอยู่เสมอ ธรรมชาติของทุกคนไม่มีใครที่จะพบเจอกับสิ่งที่พอใจทั้งหมด การฝึกใจ ข่มใจ

ตนเองให้มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝัง โดยเฉพาะการข่มใจกับสิ่งยั่วยุบบายมุขในปัจจุบันที่มีรอบด้าน ส่วน “ขันติ” เกิดจากการตั้งเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตและต่อไป คือ การเลือกเส้นทางที่เราจะต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉะนั้นความอดทน ความตั้งตารอ หรือเผชิญกับอุปสรรค ความร้ายแรงทั้งหลาย โดยมีวุฒิภาวะอันดีจะเป็นรากฐานในการที่จะไม่ย่อท้อต่อความทุกข์หรือกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย “จาคะ” จะเป็นการฝึกฝน ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเสียสละ ทั้งทรัพย์สินของตนเองเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น การสละอารมณ์ รู้จักปล่อยอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง สละอารมณ์ไม่ได้ออกจากจิตใจของตนเอง ต้องมีการเสียสละ ไม่ว่าเวลา หรือความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และถ้ามีโอกาสดูแลช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า เราก็ควรจะดูแลและมีความสุขเมื่อคนที่เราช่วยประสบความสำเร็จต้องเป็นบุคคลที่ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายาบาท เราจะได้ครองตนได้อย่างมีความสุข

#### ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

“ด้านสัจจะ” สามารถสรุปได้ว่า สัจจะเป็นหัวใจของการสร้างสังคมที่ดีแก่โรงเรียน สนับสนุนให้นักเรียนกล้าคิด กล้าทำ กล้ายอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่าง สร้างเด็กให้มีความซื่อสัตย์ ยอมรับในสิ่งที่ผิด และพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมรอบข้างในชีวิต มีการพึ่งพาอาศัยกัน ทุกคนควรล้วนมีสัจจะที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันที่ดีในสังคม ควรจะมีความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น จนกลายเป็น “ทมะ” เป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการควบคุมอารมณ์ข่มใจ เป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝังมานาน จึงจะมองออกว่าความคิดของเราถูกหรือผิด ซึ่งการที่จะยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เราชอบหรือไม่ชอบบ้างก็ตาม เป็นคุณสมบัติการมีส่วนร่วมที่ดี เกิดจากตนเองที่ไม่ควรไปปองร้ายใคร หรือไม่จริงใจต่อกัน เราควรพัฒนาความสัมพันธ์จากการเริ่มรับผิดชอบตนเองด้วยความซื่อสัตย์ มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จจุล่งและเกิดผลดี ไม่ว่าจะเป็นการฝึกให้ลูกมีวินัยในชีวิต การควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าของการทำงาน หรือการสร้างเชื่อมั่นในความสามารถที่จะท้าทายหรือเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้ จนเกิดเป็น “ขันติ” การจะเป็นบุคคลที่อดทนได้นั้นจะต้องมีหลายปัจจัยประกอบประกอบ คือ การมีพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี การฝึกให้นักเรียนยอมรับต่อความผิดหวัง ฝึกฝนในการควบคุมอารมณ์ ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่น ส่งเสริมให้ลูกเห็นคุณค่าในความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะยังไม่เห็นผลลัพธ์ทันที และการให้กำลังใจเมื่อเจอความยากลำบาก การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย “จาคะ” เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพึงกระทำในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องรู้จักการเสียสละและเอื้อเฟื้อต่อทุกคนเพราะในสังคมเราต้องเจอผู้คนอย่างหลากหลายประเภท ทั้งที่มีครบและ



ประเภทที่ขาดแคลน การสอนให้นักเรียนเข้าใจคุณค่าของการให้ สอนให้ลูกเข้าใจว่าการให้ไม่จำเป็นต้องเป็นการให้สิ่งของเสมอไป การให้เวลา ความช่วยเหลือ หรือคำปรึกษา ก็เป็นการให้ที่มีค่า การส่งเสริมให้นักเรียนมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น กระตุ้นให้ลูกมองเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริจาคเงินหรือสิ่งของในโอกาสต่าง ๆ การส่งเสริมให้นักเรียนแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมี กระตุ้นให้ลูกเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงมาจากการให้ช่วยให้พวกเขารู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำ การสอนให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการเสียสละ สอนให้ลูกเข้าใจว่าการเสียสละเป็นการทำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม การเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ถึงคุณค่าของการให้โดยตรง การสร้างบรรยากาศในบ้านที่เน้นการให้และความช่วยเหลือ สอนลูกให้เห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือในครอบครัว เช่น การช่วยงานพ่อแม่ หรือการดูแลน้อง และการสอนให้นักเรียนรู้จักการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน สอนให้ลูกเข้าใจว่าการให้คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่น นอกจากการกระทำเพื่อตนเองที่มีความสุขแล้ว ถ้าเราได้เผื่อแผ่แบ่งปันใครที่เป็นเพื่อนร่วมโลก แล้วย่อมมีความสุขยิ่งกว่า

### 5.1.3 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักทวารวาสธรรมของนักเรียน :

**กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช**

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา** ให้ข้อเสนอแนะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักทวารวาสธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักทวารวาสธรรม สามารถทำได้โดยการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันมาปรับใช้ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้หลักทวารวาสธรรม เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของหลักทวารวาสธรรมสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติ และควรมีวิธีการสร้างแรงจูงใจเมื่อนักเรียนสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักทวารวาสธรรมได้ เช่น การยกย่องชมเชย การให้การยอมรับ หรือการให้รางวัลตามสมควร ถ้าหน่วยงานหรือผู้บังคับบัญชามีผลงานการวิจัยเล่มนี้ไปพิจารณาต่อยอด ขยับเพื่อเป็นโครงการที่เป็นธรรมะที่เป็นทวารวาสธรรม 4 ช่วยแก้ไขเยียวยา หรือเป็นวัคซีนป้องกันให้กับเยาวชนในอนาคตจะเป็นประโยชน์มาก คุณธรรมเป็นเหมือนฐานราก

ชมราวาธรรมเป็นเสมือนรากแก้ว หากมีการได้ไปต่อยอดและประยุกต์ได้จริง มองว่ามันจะเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างชัดเจน

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้บริหารและคณะครู** ให้ข้อเสนอแนะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักชมราวาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ว่า ครอบครัวควรมีความรู้ความเข้าใจในการวางรากฐานของชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ให้กับนักเรียน รวมทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย แต่บางครอบครัวผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเท่าที่ควร ฉะนั้นโรงเรียนควรเน้นย้ำในการจัดกิจกรรม ให้ครู บุคลากรทุกคน ให้ความสำคัญและรู้วิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างถูกต้อง เพราะบางครั้งผู้เกี่ยวข้องเป็นผู้บั่นทอนสกัดกั้นความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโดยไม่ตั้งใจ ฉะนั้นครูผู้มีส่วนที่รับผิดชอบโดยตรง จึงควรจัดสรรเวลาจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบที่ดีในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจกับครูแนะแนว ครูกิจการนักเรียน เป็นต้น

**ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน** ให้ข้อเสนอแนะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักชมราวาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ว่า การปลูกฝังหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อย่างหลักชมราวาธรรมให้ผู้คนตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบครอบครัว พ่อแม่ หรือโรงเรียน ที่จะได้รับการถ่ายทอดจากคุณครู ควรที่จะฝึกฝนให้ตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจให้มากและมั่นคง เพื่อที่จะใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความสุขกับตนเอง และยังเผื่อแผ่และสร้างความสุขคอยเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นได้อีกด้วย ที่สำคัญนอกจากการแก้ปัญหาที่สภาพจิตใจนั้น อย่าให้ละเลยสุขภาพกาย เพราะถ้าสุขภาพกายดีก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้จิตใจดีขึ้นเช่นกัน และการมีครอบครัวที่ดีจะเป็นผลดีต่อเรา เราสบายใจมีคนคอยให้คำปรึกษา สุดท้ายการมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ควรอยู่บนพื้นฐานความทุกข์ของคนอื่น โดยอาจจะกระทำได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักชมราวาธรรมให้บ่อยขึ้น จนทำให้นักเรียนได้ใช้หลักชมราวาธรรมจนเป็นนิสัย สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยมีคุณครูหรือผู้อื่นคอยให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางหรือให้กำลังใจนักเรียนที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่จนแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ เช่น การบูรณาการโดยใช้หลักชมราวาธรรมไปใช้ในการเรียนการสอน หรือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน การปลูกฝังให้นักเรียนรู้สืบทอดกับตนเอง ภูมิใจในตนเอง สามารถบริหารจัดการชีวิตได้ มีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น บุคคลรอบข้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน การทำงานเป็นกลุ่ม พร้อมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ การจัดการนักเรียนในเชิงรุก เพื่อให้กำลังใจนักเรียน

ส่งเสริมให้นักเรียนภูมิใจในตนเอง และจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการวางแผน แก้ปัญหาจนสามารถเอาชนะวิกฤตปัญหาไปได้ด้วยดี จัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนในด้านต่าง ๆ นำหลักวิชาการ และกิจกรรมอื่น ๆ มาใช้ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักเรียน ควรจัดอย่างต่อเนื่องไม่ละเลย เพื่อให้มีผลการปฏิบัติที่ดีและเป็นผลสำเร็จตามเป้าหมาย การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักเรียนจึงควรเริ่มจากนักเรียน ห้องเรียน ระดับชั้น ตามลำดับ และนำไปสู่ระดับโรงเรียน เพื่อปลูกฝังนักเรียนไปที่ละนิด ปลูกฝังไปเรื่อย ๆ ที่ระดับจนเป็นนิสัยอาจใช้เวลาที่นานกว่าการเริ่มในระดับโรงเรียนเลย แต่จะนำมาสู่ผลสำเร็จที่ดีกว่าแน่นอน

## 5.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมวาสนธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญและจำเป็นมากในสังคมปัจจุบันของนักเรียน ซึ่งไม่เพียงแต่การฝึกฝนอบรมจากสถาบันครอบครัวเท่านั้น เนื่องจากนักเรียนจะต้องมาเรียนรู้ภายในโรงเรียนการจะส่งเสริมจิตใจเหล่านี้จะเป็นเกราะป้องกันให้นักเรียนกล้าเผชิญปัญหา กล้าพูดคุยกู้กล้าปรึกษา และปัญหาที่อาจจะร้ายแรงจากภาวะกดดัน ความเครียด การฆ่าตัวตาย การคิดสั้นต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งการจะฝึกฝนให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจึงจำเป็นจะต้องนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งนั้นได้ผลดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2567) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ฉะนั้นสถาบันที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมนักเรียนให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นควรนำหลักบรรพคือ “บ้าน วัด โรงเรียน” ซึ่งทั้ง 3 สถาบันนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสถาบันที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งแก่นักเรียนให้เป็นบุคคลที่เก่ง ดี และมีความสุข จนกระทั่งสามารถจัดหรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ นฤภัค ฤธาทิพย์ และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น การสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าใน

ตนเอง ปรับตัวได้หากพบความผิดหวังหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเติบโต และก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพนอกจากนี้ทางโรงเรียนควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งผ่านการจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ และควรสนับสนุนให้นักเรียนมีความเข้มแข็งจนสามารถก้าวผ่านอุปสรรคในชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและมีความสุข ซึ่งจากสิ่งที่ศึกษานั้นมีความสอดคล้องกับกับแนวคิดของ ประเวศ ต้นติพิพัฒนสกุล (โหมดเกษม, 2562) ซึ่งได้นำคำว่า ความเข้มแข็งทางใจ มาแปลเนื้อหา โดยแบ่งความเข้มแข็งทางใจโดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) รู้สึกดีกับตนเอง ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับ ตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่ มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ 2) จัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลัง ในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ และ 4) มีจุดหมายในชีวิต คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมี จุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียวความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

นอกจากนี้หากนำความเข้มแข็งจากองค์ประกอบที่ศึกษาทั้ง 4 ประการ กล่าวคือ การรู้สึกดีกับตนเอง การจัดการกับชีวิตได้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และการมีจุดหมายในชีวิต นั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งโดยมีหลักขรวาธรรมทั้ง 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ นั้น ก็จะทำให้ นักเรียนสามารถสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น เพราะหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้เป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง หลักขรวาธรรมเป็นธรรมสำหรับขรวาธรรมสำหรับปกครองเรือน หรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ และไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ขรวาธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ ชลตวรรณ ชุมเพชร และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมความสุขตามหลักขรวาธรรมในการปฏิบัติงานของครู บทความนี้ได้นำเอากระบวนการ



ส่งเสริมความสุขมาบูรณาการเข้ากับหลักพรวาธรรม 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสัจจะ เช่น การพูดจากันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่เอาแต่ใจตัวเอง 2) ด้าน ทมะ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงานจนประสบความสำเร็จกับงาน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่นในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนและมีส่วนร่วมกับการครอบครัวบ้าง 3) ด้านขันติ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะทำงานและปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่น คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คุณอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง 4) ด้านจาคะ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง และรู้จักยืนยันทิธิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษาควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” มีข้อเสนอแนะดังนี้

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

5.3.1.1 สามารถนำผลการวิจัยไปเสนอต่อหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนเพื่อบูรณาการการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรมในรายวิชาสอน

5.3.1.2 สามารถนำผลการวิจัยไปเสนอต่อผู้บริหารทางสถาบันการศึกษา เพื่อจัดเป็นกิจกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรมอย่างเป็นรูปธรรม

5.3.1.3 สามารถนำผลการวิจัยไปเผยแพร่ต่อสาธารณชนในเชิงวิชาการ เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 ควรศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม” แก่โรงเรียนอื่น ๆ

5.3.2.2 ควรศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรพุทธรรมที่หลากหลาย”

5.3.2.3 ควรศึกษาเรื่อง “การเปรียบเทียบการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของ  
นักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม”



## บรรณานุกรม

พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาษาไทย

### 1.1 หนังสือทั่วไป /วารสาร

กมลาค ภูวนาธิพงศ์. (2567). รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนหล่มสักวิทยาคม จังหวัดเพชรบูรณ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (Resilience Quotient). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561–2580). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2563). แนวทางการดูแลสุขภาวะด้านจิตใจ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.

กรุณา มธูลาภรังสรรค์. (2560). รูปแบบการลดความรุนแรงของครอบครัวตามหลักฆราวาสธรรมของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ, 1(2), 23–34.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). สถานการณ์และปัญหาของเด็กและเยาวชนในท้องถิ่น: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร, 54(1), 112–121.

ชลตวรรณ ขุมเพชร, & ระวีง เรื่องสังข์. (2565). การส่งเสริมความสุขตามหลักฆราวาสธรรมของครูในโรงเรียน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17(2), 112–127.

ตรียา พรหมสุนทร. (2555). ความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนต่อความสำคัญของปัญหาสังคม: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดสงขลา. วารสารเสียงธรรมจากมหายาน, 1(1), 45–52.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมทบ ธิรปัญญา (รุ่งมิตรจรัสแสง). (2554). ภาวะผู้นำของเยาวชนตามหลักขรวาธรรม 4: การพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์. วารสารพุทธศึกษา, 4(1), 55–63.

พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, & หนึ่งธิดา สารศรี. (2564). การพัฒนา  
กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารพัฒนาการ  
เรียนรู้, 10(1), 34–46.

พุทธทาสภิกขุ. (2523). ขรวาธรรม. กรุงเทพฯ: การพิมพ์พระนคร.

มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2567). รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชน  
ไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

ลลิตา สามารถ. (2561). พฤติกรรมความรุนแรงของเยาวชนในตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัด  
ชลบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 19(1), 101–115.

วรทัย พรหมสุนทร. (2555). ความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนต่อความสำคัญของปัญหาสังคม:  
ศึกษาเฉพาะกรณีเด็กและเยาวชนในจังหวัดสงขลา. นิตยสารเสียงธรรมจากมหายาน, 1(1),  
25–34.

สมควร นามสีฐาน, & พิชณ หอมสมบัติ. (2563). การจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษาเพื่อส่งเสริมผู้เรียน  
ด้านการป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันตามหลักขรวาธรรม 4. วารสารพุทธศึกษาและวิจัย,  
15(3), 389–390.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2562). จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สตรีรัตน์ รุจิระชาคร, & นฤภัค ฤทธาพิทย์. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็ง  
ทางใจในนักเรียนมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษา, 20(2), 88–102.



สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2563). ภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชน: จะช่วยอย่างไร.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

สุวิน ทองปั้น, พระศเทพ ทสธโม (วนิชาติ), & ประสิทธิ์ วงศรีเทพ. (2562). หลักขรวาธรรมกับ

การพัฒนาชีวิตสำหรับผู้ครองเรือน. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 14(3), 265–273.

ส่วนบริหารและพัฒนาเทคโนโลยีการทะเบียน. (2565). จำนวนราษฎรทัวราชอาณาจักรตามหลักฐาน

การทะเบียนราษฎร ปี 2565. กรุงเทพฯ: กรมการปกครอง.

## 1.2 วิทยานิพนธ์/ สารนิพนธ์

กณิกพร บุญชู. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นนั้ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารณา

ในจังหวัดนครปฐม (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.

จาสิบัติรวัจหญิงกนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2567, 12 สิงหาคม). พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็ง

ทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. ปาฐกถาในการประชุมวิชาการ  
ประจำปี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

จำเนียร รักษาภักดี. (2544). จริยธรรมของคัสุมรตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: คณะศิลป

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณัฐศรีณย์ ชุมวรฐายี. (2560). ศึกษาหลักขรวาธรรม 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

ภาวนา วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี (สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประยูร สุยะใจ, วิชชุดา จิตติโชติรัตนา, & พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร). (2565). โปรแกรมพุทธ

จิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของสามเณรนักเรียนแผนกนั้กรรม-บาลี โรงเรียน  
พระปริยัติธรรมในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์,  
9(2), 95–109.

พระใบฎีกาสุภัทร์ ปภสสโร (กะคะวา). (2562). การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความสำคัญของขรวาธรรม

4 ในการเสริมสร้างสันติสุขสู่ชุมชนตำบลหนองแสง อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม

(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ร้อยเอกหญิงวรัญญา โหมดเกษม. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยจิตเภท (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฮาญูร์ อะหมัด. (2564). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.บรรณานุกรม (ต่อ)

### 1.3 เว็บไซต์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ม.ป.ป.). บทที่ 2: แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. เข้าถึงจาก [https://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2556/buds41256rt\\_ch2.pdf](https://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2556/buds41256rt_ch2.pdf)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2566). เข้าใจซึมเศร้าในวัยรุ่น หยุดกดดันความรักแบบมีเงื่อนไข. เข้าถึงเมื่อ 9 กันยายน 2566 จาก <https://tu.ac.th/thammasat-270266-tu-expert-talk>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบการเรียน. เข้าถึงจาก <http://pt.mcu.ac.th/userfiles/file/>

เมืองไทยประกันภัย. (2567, 11 สิงหาคม). สร้างสุขภาพใจที่ดีในวัยเรียน. เข้าถึงจาก <https://www.muangthaiinsurance.com/livecoaching/blog/detail/280>

โรงเรียนสตรีทุ่งสง. (ม.ป.ป.). วิสัยทัศน์และพันธกิจของโรงเรียน. เข้าถึงจาก <https://www.stss.ac.th/content.php?files=vision>

โรงเรียนสตรีทุ่งสง. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบการเรียนรู้. เข้าถึงจาก [https://www.stss.ac.th/content.php?files=document&&lc\\_id=5](https://www.stss.ac.th/content.php?files=document&&lc_id=5)

สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอทุ่งสง. (2567, 12 สิงหาคม). ข้อมูลทั่วไปอำเภอทุ่งสง. เข้าถึงจาก <https://district.cdd.go.th/thungsong/about/>

Wikiwand. (2566, 17 สิงหาคม). รายงาน Global Digital 2023 ที่คนไทยเป็นอันดับต้น ๆ ในหลายด้านเข้าถึงจาก <https://www.wikiwand.com/th>

### บุคลากรกรม

| ที่ | ชื่อ-นามสกุล                     | ตำแหน่งปัจจุบัน                       |
|-----|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1.  | นางสุภาภรณ์ คงคานนท์             | ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีทุ่งสง         |
| 2.  | นายจำเริญ สมจิต                  | รองผู้อำนวยการบริหารงานวิชาการ        |
| 3.  | นายจตุติ ชนะกุล                  | รองผู้อำนวยการบริหารงานกิจการนักเรียน |
| 4.  | นางดวงจันทร์ เดชรักษา            | หัวหน้างานแนะแนว                      |
| 5.  | นางสาวลักขณ์ รัตนอรุณ            | ตัวแทนผู้ปกครอง                       |
| 6.  | นางสาวพรไพลิน พัฒน์เจริญ         | ตัวแทนนักเรียน (สภานักเรียน)          |
| 7.  | นายณนท ญ นวงศ์                   | ตัวแทนนักเรียน (สภานักเรียน)          |
| 8.  | นายภคพล พันธ์ศรี                 | ตัวแทนนักเรียน (สภานักเรียน)          |
| 9.  | นายสุรพัศ ปานพุ่ม                | ตัวแทนนักเรียน (สภานักเรียน)          |
| 10. | นายโอชา ยิ่งคำนุ่น               | ตัวแทนนักเรียน (สภานักเรียน)          |
| 11. | พระกฤตภาส สีลวณโณ                | พระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา          |
| 12. | พระปลัดประวิทย์ ธนปณโณ           | พระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา          |
| 13. | พระมหาเอกวิน ปิยวิโร, ดร.        | พระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา          |
| 14. | พระมหาอดิศักดิ์ คเวสโก           | พระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา          |
| 15. | พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฒโฒ,ดร. | พระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา          |









## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

### 1. พระครูบวรชัยวัฒน์ ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปร.ด. (ปรัชญาและศาสนา) มหาวิทยาลัยเซนต์

จอห์น

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรี  
ธรรมาโศกราช

### 2. ผศ.ดร.ทิพมาศ เสวตวรโชติ

คุณวุฒิทางการศึกษา

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน

หัวหน้าฝ่ายจัดการศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏ  
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

### 3. ดร.ดวงจันทร์ เดชรักษา

คุณวุฒิทางการศึกษา

Open System Leadership University USA

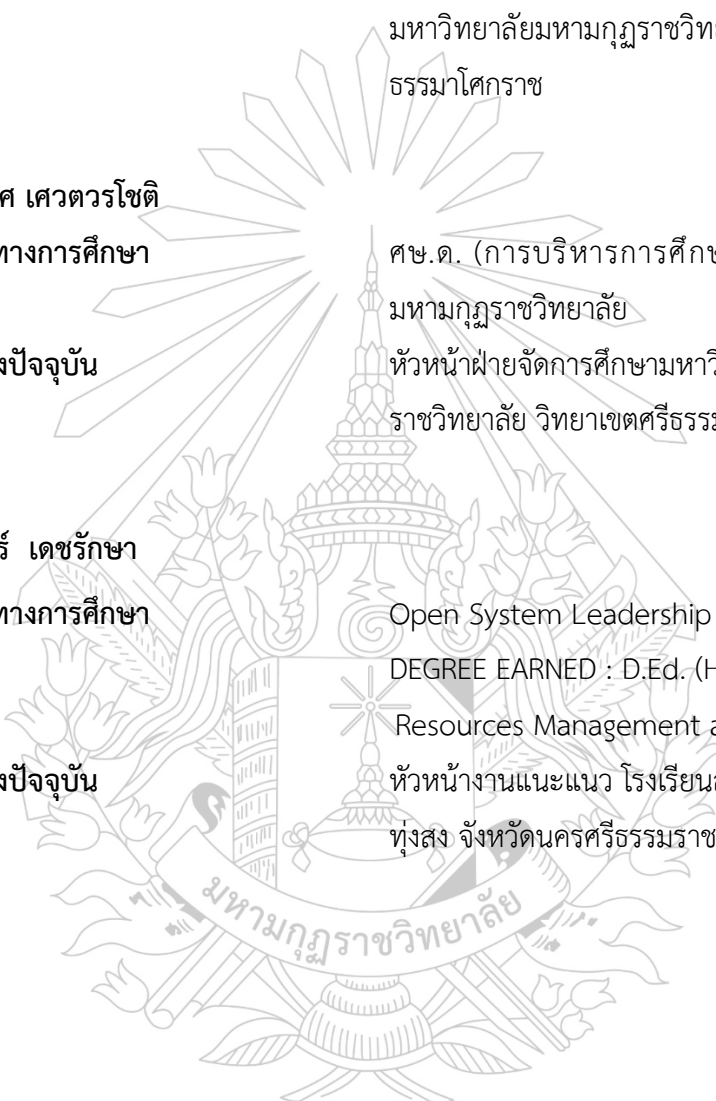
DEGREE EARNED : D.Ed. (Human

Resources Management and Leadership)

ตำแหน่งปัจจุบัน

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอ

ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช





ที่ อว ๗๕๒๖(๒)/ว ๐๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช  
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอนครหลวง  
จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐  
โทร. ๐-๓๕๘๐-๙๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย  
เจริญพร ดร.ดวงจันทร์ เจริญรักษา

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร.ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา  
โทร. ๐-๓๕๘๐-๙๑๒๔

— วัฒนา และ วัฒนา วัฒนา —  
วันที่ ๑๕/๑/๒๕๖๘





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักทวารวาสธรรมของเยาวชน อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (Promoting Spiritual Strength According to Garavasadhamma Principles of Youth, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร. ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ทรา. ศอ.ธ.บ. ฌ.ม.น. ๗๕๘๐/๙๑๒๙  
 พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.  
 (พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.ทิพมาศ เสวตวรโชติ

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักธรรมของเยาวชน อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (Promoting Spiritual Strength According to Garavasadhamma Principles of Youth, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- รับทราบ และดำเนินการให้วิทยานิพนธ์, ตระกูลคุณแทนแก้ไข

ทิพมาศ

(ผศ.ดร.ทิพมาศ เสวตวรโชติ)





ที่ จว. ๐๐๕๐/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาสนธรรมการศึกษา:  
นักเรียนโรงเรียนทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

TITLE: PROMOTING MENTAL STRENGTH ACCORDING TO THE PRINCIPLES OF  
LAYMANISM FOR YOUTHS THUNG SONG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

นางสาวสุภารัตน์ ขวตชุม

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่  
๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๓๐/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย  
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์  
ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย  
จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรอง  
ผลการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย







## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๑๖/ ๑ ๐๐๘๒ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรียน พระประวิทย์ ธนปญโญ

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมวาสนธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน...มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๕

ที่...อว ๗๕๑๖/ว ๐๐๘๒ วันที่...๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง...ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาดิศักดิ์ คเวสโก

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๕๑๖/ว ๐๐๘๒ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาเอกกวิน ปิยวิโร,ดร.

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุทธ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรหมธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุทธ ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

(พระครูบรรชัญวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๑๖/ ๓ ๐๐๘๒ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูภูมิปัญญาการโกศล,ดร.

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรหมธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์

ยินดีให้การสัมภาษณ์เชิงลึก





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน...มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙  
 ที่...อว ๗๙๑๖/ว ๐๐๘๒ วันที่...๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘  
 เรื่อง...ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรียน พระกฤตภาส สีสอนโน

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคราช กำลัง ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราชโคราช

ศาสตราจารย์ ดร. วิมลวรรณ วรรณวิจิตร

นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช  
๑๒ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

|                             |
|-----------------------------|
| โรงเรียนสตรีทุ่งสง          |
| เลขที่รับ <i>๕๖๕</i>        |
| วันที่ <i>๑๒ มิ.ย. ๒๕๖๘</i> |
| เวลา <i>๑๕.๐๐ น.</i>        |

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร ดร.สุภาภรณ์ คงคานนท์

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมชาวธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภิจิต, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

|                                          |
|------------------------------------------|
| เรียน ผู้อำนวยการ                        |
| ป.มหามกุฏราชวิทยาลัย ๖๐                  |
| สมัครขอรับใบสมัครเพื่อสมัคร              |
| ลงชื่อ <i>[Signature]</i>                |
| รอง ผอ.กลุ่มบริหารงานบุคคล               |
| <input checked="" type="checkbox"/> คราบ |
| <i>นางอวยพร วิจิตร</i>                   |
| <i>คุณ ทวี วิชา พ.</i>                   |
| <i>ศรีธรรม</i>                           |
| ลงชื่อ <i>[Signature]</i>                |
| ผู้อำนวยการ                              |
| <i>๑๒ มิ.ย. ๒๕๖๘</i>                     |

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช  
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร ดร.สุภาภรณ์ คงคานนท์

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิจิต, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

มิได้ใช้ความอนุเคราะห์

นางสุภาภรณ์ คงคานนท์

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายจำเริญ สมจิต

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satriethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

รับไว้ ณ วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช  
๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นายจตุติ ชนะกุล

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพราเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

บันทึกข้อความ  
(นางจตุติ ชนะกุล)



ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นางดวงจันทร์ เดชรักษา

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satriethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชย์วัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

นางสาวดวงจันทร์ เดชรักษา

(นางสาวดวงจันทร์ เดชรักษา)



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมราช  
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๐-๐-๙๑๒๕-๙ [www.ssc.mbu.ac.th](http://www.ssc.mbu.ac.th)

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นางสาวลักษณ รัตนอรณ

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช กำลัง ดำเนินการท้าวานานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักมรวัสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethongsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภีรัต, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภาวรัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

*Ami*

(พระครูบวรชัยวัฒน์. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโสกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

ត្រ. ០-៣៤៨០-៤១២៨

มีมติให้คณะกรรมการฯ  
/นายกิตติพงษ์ วัฒนธรรม)

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมาสคราษ  
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นายพนธ์ ณ นวงศ์

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสคราษ กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรวาธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสคราษ จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสคราษ  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ยินดี/สัมภาษณ์  
ณ.น.น. ก. ๒๖๕

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นายภคพล พันธ์ศรี

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรหมธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภิจิต, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัชวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ยี่หัดในสัมภาษณ์!  
ภคพล พันธ์ศรี



ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายสุรพัศ ปานทุม

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุทธ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพรหมธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satriethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ขวดยุทธ ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโสกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ยินดีให้สัมภาษณ์  
นายสุรพัศ ปานทุม



ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช  
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นายอินชา ยิ่งคำนุ่น

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา

พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช กำลัง  
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of  
Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong  
School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิจิต, ผศ.ดร.  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช จึงใคร่ขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ  
ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสครราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

รับทราบ  
อินชา ยิ่งคำนุ่น

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช  
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย  
เจริญพร นางสาวพรไพลิน พัฒน์เจริญ

ด้วย นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลัง ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมวาสนธรรม : กรณีศึกษา นักเรียน โรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช (The Enhancement of Spiritual Straight of Students with Garavasa Dhamma : A Case Study of Satreethungsong School, Thung Song District, Nakhon Si Thammarat Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความ อำนวยความสะดวกจากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำ ข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่าน ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ยินดีให้สัมภาษณ์  
นพินันท์ นพคุณ







## แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม  
: กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ฉะนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

(.....) กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

(.....) กลุ่มผู้บริหารและคณะครู

(.....) กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน

1) ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล..... อายุ..... ปี  
ที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....  
ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....  
จังหวัด.....  
เบอร์โทรศัพท์..... E-mail.....

2) ระดับการศึกษา.....

3) สถานที่สัมภาษณ์

.....

4) วัน /เวลาที่สัมภาษณ์

.....

## ตอนที่ 2 ข้อคำถามแนวทางการสัมภาษณ์

1. ท่านเห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักมหาชาธรรม : กรณีศึกษา  
นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ควรเป็นอย่างไร ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1.1 รู้สึกดีกับตัวเอง

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1.2 จัดการชีวิตได้

.....  
.....  
.....  
.....

1.3 มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

.....  
.....



1.4 มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

2. ท่านเห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักทวารวาสธรรม : กรณียศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แต่ละด้านควรเป็นอย่างไร ?

2.1 ด้านสัจจะ (ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน)

2.2 ด้านทมะ (การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจ รู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน)

2.3 ด้านจาคะ (ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่น)

2.4 ด้านขันติ (ความอดทนอดกลั้นต่อความ หนักและความร้ายแรงทั้งหลาย)

3. ท่านมีข้อเสนอแนะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักทวารวาสธรรม :  
กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างไรบ้าง ?

ตอนที่ 3 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การส่งเสริมความเข้มแข็ง** หมายถึง การนำหลักทวารวาสธรรมมาส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดขึ้น

**ความเข้มแข็งทางจิตใจ** หมายถึง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ประการ ประกอบด้วย (1) รู้สึกดีกับตัวเอง (2) จัดการชีวิตได้ (3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนและ (4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

**หลักทวารวาสธรรม** หมายถึง ธรรมของคฤหัสถ์ในการครองชีวิต ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ

**สัจจะ** หมายถึง ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน

**ทมะ** หมายถึง การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน

**ขันติ** หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อความ หนักและความร้ายแรงทั้งหลาย

จากะ หมายถึง ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อ  
คนอื่น

นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช

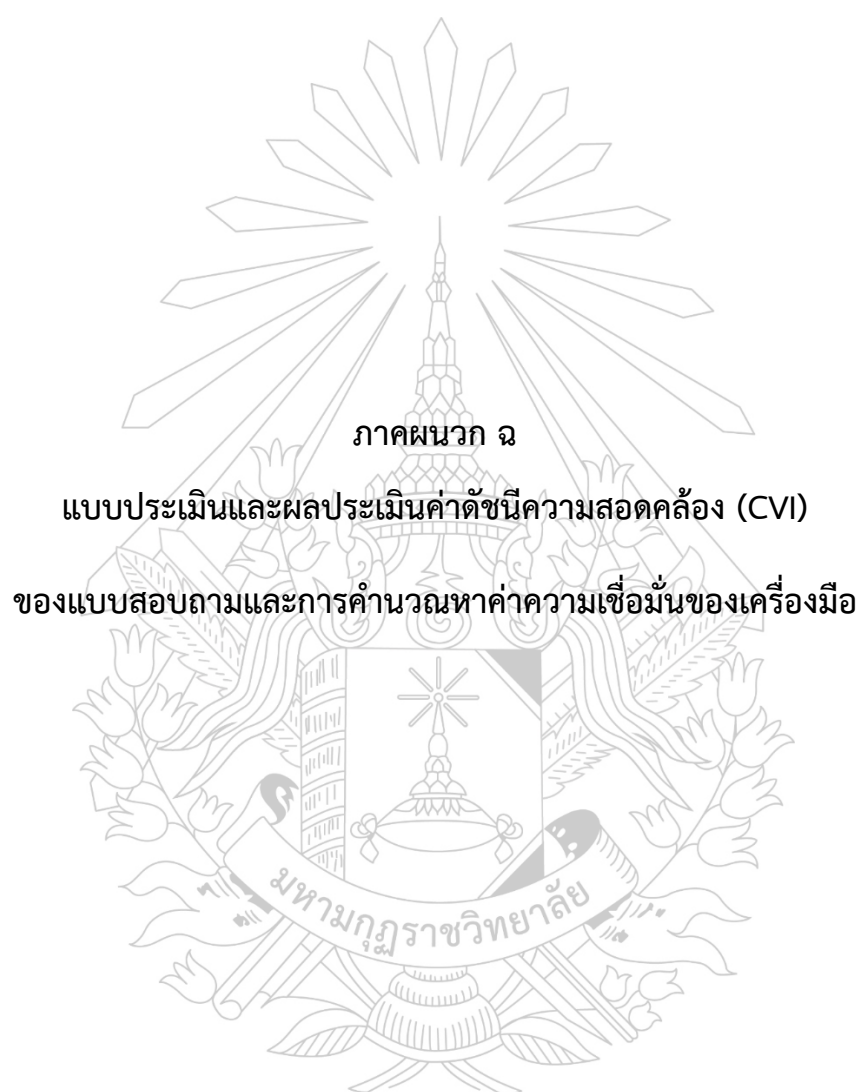
ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์

นางสาวสุภารัตน์ ชวดชุม

นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





## การพิจารณาแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง CVI ของแบบสอบถาม

เรื่อง การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาวาธรรม

: กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) จากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย จำนวน 3 ท่าน ของแบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาวาธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาและเนื้อหารายชื่อ จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการวิจัยและเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง คำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 2 หมายถึง คำถามที่จำเป็นต้องได้รับการพิจารณา ทบทวน และปรับปรุง เป็นอย่างมาก เพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 3 หมายถึง คำถามที่จำเป็นต้องได้รับการพิจารณา ทบทวน และปรับปรุงเล็กน้อย เพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยาม

ระดับ 4 หมายถึง คำถาม มีความสอดคล้องกับคำนิยาม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. เพื่อศึกษาหลักขรรวาวาธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักขรรวาวาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



| ข้อ                                    | การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ<br>ของนักเรียน<br>ด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณศึกษา<br>นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่ง<br>สง จังหวัดนครศรีธรรมราช                            | ความคิดเห็น<br>ของผู้เชี่ยวชาญ |   |   |   | หมายเหตุ |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|---|---|----------|
|                                        |                                                                                                                                                                               | 1                              | 2 | 3 | 4 |          |
| ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ |                                                                                                                                                                               |                                |   |   |   |          |
| 1                                      | ชื่อ - ฉายา/นามสกุล และที่อยู่                                                                                                                                                |                                |   |   |   |          |
| 2                                      | ระดับการศึกษา                                                                                                                                                                 |                                |   |   |   |          |
| 3                                      | สถานที่สัมภาษณ์                                                                                                                                                               |                                |   |   |   |          |
| 4                                      | วัน /เวลาที่สัมภาษณ์                                                                                                                                                          |                                |   |   |   |          |
| ตอนที่ 2 ข้อคำถามแนวทางการสัมภาษณ์     |                                                                                                                                                                               |                                |   |   |   |          |
| 1                                      | ท่านเห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทาง<br>จิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม :<br>กรณศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง<br>อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ควร<br>เป็นอย่างไร ? |                                |   |   |   |          |
|                                        | 1.1 รู้สึกดีกับตัวเอง                                                                                                                                                         |                                |   |   |   |          |
|                                        | 1.2 จัดการชีวิตได้                                                                                                                                                            |                                |   |   |   |          |
|                                        | 1.3 มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน                                                                                                                                                    |                                |   |   |   |          |
|                                        | 1.4 มีจุดมุ่งหมายในชีวิต                                                                                                                                                      |                                |   |   |   |          |



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

|                   |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ              | นางสาวสุภารัตน์ ขวดชุม                                                                                                                                                                        |
| วัน เดือน ปี เกิด | 17 มีนาคม 2530                                                                                                                                                                                |
| สถานที่เกิด       | อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช                                                                                                                                                                       |
| ประวัติการศึกษา   | ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาเอกจิตวิทยาการ<br>ปรึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<br>วิทยาเขตปัตตานี                                                                             |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 4/3 หมู่ 2 ตำบลท่าเรือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช<br>80290                                                                                                                               |
| ผลงานตีพิมพ์      | การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อเผยแผ่พุทธศิลป์ในยุค<br>ปัจจุบัน<br>AN APPLICATION OF TECHNOLOGY TO<br>DISSEMINATE BUDDHIST ART IN THE PRESENT<br>ERA                                             |
| รางวัลที่ได้รับ   | Guidance Teaching Award ครูแนะแนวยอดเยี่ยมแห่ง<br>ปี สถาบันปัญญาภิวัฒน์ ,รางวัลทรงคุณค่า สพฐ. OBEC<br>AWARD ภาคใต้ ครูผู้สอนยอดเยี่ยม ระดับมัธยมศึกษา<br>ตอนปลาย ด้านวิชาการ ชนะเลิศเหรียญทอง |