หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว

ชื่อและนามสกุล นางยุพา พงศะบุตร

วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม

สาขาวิชา มนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์

2. รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย

3. อาจารย์ ดร.สธญ ภู่คง

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลขณิษฐ์ ราเชนบุณยวัทน์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สธญ ภู่คง)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวรรณ ศรีพหล)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2550

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว

ผู้วิจัย นางยุพา พงศะบุตร **ปริญญา** คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาครอบครัวและสังคม)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และ (3) อาจารย์ ดร.สธญ ภู่คง **ปีการศึกษา** 2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น และ (2) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย คือ ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นอายุ 14-17 ปี จำนวน 14 ครอบครัว ประกอบด้วยบิดาหรือมารดาจำนวน 14 คน และบุตรวัยรุ่นชายหรือหญิงจำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวการสัมภาษณ์บิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่น เครื่องบันทึกเสียง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์แก่นสาระของเรื่องจากการถอดเทปและตีความหาประเด็นตามกรอบแนวคิดที่วางไว้

ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง และความประทับใจในหลักสูตร 2) เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ ต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตรและต้องการพัฒนาบุตร และ 3) เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมมาจากการให้รางวัลของบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเหล่านี้ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบิดามารดา 2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบุตรวัยรุ่น และ 3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างคู่สมรส ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง และระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว

คำสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิต การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

Thesis title: A Study of Motives for Participating in Spiritual Development Activity through Buddhist Insight Meditation Practice of Families with Adolescent Offsprings and Changes within the Families

Researcher: Mrs.Yupa Pongsabutr; **Degree:** Master of Home Economics (Family and Social Development); **Thesis advisors:** (1) Dr. Chittinun Tejagupta, Associate Professor; (2) Dr. Pradinan Ouparamai, Associate Professor; and (3) Dr. Sadhon Bhookong;
Academic year: 2006

ABSTRACT

The purposes of this qualitative research were to study (1) motives of families with adolescent offsprings for participating in spiritual development activity through Buddhist Insight Meditation Practice; and (2) changes within the families after having participated in spiritual development activity through Buddhist Insight Meditation Practice.

The research design was a qualitative study. Key informants were 14 families with adolescent offsprings aged 14-17 years which consisted of 14 fathers or mothers and 14 adolescents. The research tools were the interview guides and a cassette tape recorder. The data analysis was done by using thematic analysis and classified the transcribed data in order to determine the themes under the conceptual framework.

The research findings showed that families with adolescent offsprings had motives for participating in spiritual development activity through Buddhist Insight Meditation Practice composing of 3 following themes as 1) fathers or mothers' motives were self- problem solving needs, knowledge for self-development needs and impression in the course; 2) fathers or mothers' motives for sending their adolescents to participate in the activity were adolescents' current-problem solving needs, adolescents' problems prevention needs and adolescents development needs; and 3) adolescents' motives were reward needs and social needs; the findings also showed that changes within the families after participating in the activity were composed of 3 following themes as 1) physical changes, emotional changes, cognitive changes, moral changes and social changes of fathers or mothers; 2) emotional changes, cognitive changes, moral changes and social changes of adolescents; and 3) family relationship changes between spouses, between fathers or mothers and adolescents, between brothers and between fathers or mothers of adolescents and the elderly in the families.

Keywords: Participation in spiritual development activity, Buddhist Insight Meditation Practice, Families with adolescent offsprings

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์ รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และอาจารย์ ดร.สธญ ภู่คง ซึ่งได้ให้คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมาจนกระทั่งเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างสูง และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.กุลชณิษฐ์ ราเชนบุณยวัทน์ ที่ได้กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของวิปัสสนาจารย์ทุกท่าน และคุณแม่สิริ กรินชัย ที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้นำความรู้ของวิปัสสนากรรมฐานจากธรรมทานอันสูงส่งของท่านมาใช้ในการพัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลรอบข้างในการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยขอกราบนมัสการพระอาจารย์สุรศักดิ์ จรณธัมโม วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น และขอขอบคุณบิดามารดาและเด็กวัยรุ่นที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ทุกท่าน

ขอขอบคุณสามีและลูกๆ ที่ได้เสียสละความสุขบางส่วน และให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

คุณค่าแห่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนำเพื่อเป็นเครื่องสักการบูชาแด่คุณพระศรีรัตนตรัย ขอน้อมนำเพื่อกราบระลึกถึงพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันทุกท่าน

ยุพา พงศะบุตร

กรกฎาคม 2550

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์การวิจัย 4

คำถามการวิจัย 4

ขอบเขตการวิจัย 4

กรอบแนวคิดการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 8

พฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่น 9

ครอบครัวกับการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น 25

การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 35

การวิจัยเชิงคุณภาพ 53

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 59

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 67

ผู้ให้ข้อมูลหลัก 67

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 67

การเก็บรวบรวมข้อมูล 69

การวิเคราะห์ข้อมูล 70

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 72

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น 72

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น 75

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 86

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์โดยภาพรวมของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 107

บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 109

สรุปการวิจัย 109

อภิปรายผล 112

ข้อเสนอแนะ 121

บรรณานุกรม 124

ภาคผนวก 136

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล 137

แนวสัมภาษณ์บิดาหรือมารดาเด็กวัยรุ่น 138

แนวสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่น 140

ประวัติผู้วิจัย 141

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดาหรือมารดา 73
ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบุตรวัยรุ่น 75

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย 5
ภาพที่ 2.1 ปริมาณการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมตามอายุของบุคคล 27
ภาพที่ 2.2 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม 29
ภาพที่ 2.3 ภาพคุณแม่สิริ กรินชัย 42
ภาพที่ 2.4 ภาพวัดผาณิตาราม 45
ภาพที่ 2.5 ภาพแผนที่ตั้งของวัด 45
ภาพที่ 2.6 ภาพศาลาพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ 46
ภาพที่ 2.7 ภาพห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 46
ภาพที่ 2.8 ภาพการเดินจงกรม 48
ภาพที่ 2.9 ภาพการนั่งสมาธิ 48
ภาพที่ 2.10 ภาพอิริยาบถยืน 49
ภาพที่ 2.11 ภาพอิริยาบถดื่ม 49
ภาพที่ 2.12 ภาพอิริยาบถรับประทาน 50

บทที่ 1
บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมหน่วยแรกของชีวิตมนุษย์ที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการหล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกของครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว การสร้างเสริมทัศนคติ วิธีประพฤติปฏิบัติตนแก่บุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อการสร้างบุคลิกภาพ เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคลจากเด็กและเยาวชนจนเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ นำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติโดยรวม (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว 2547:1)

สถาบันครอบครัวในปัจจุบันได้รับผลกระทบจากสภาพเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสลับซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ สถาบันครอบครัวไทยซึ่งเคยเป็นทุนทางสังคม มีระบบเครือญาติที่มีความผูกพันใกล้ชิด มีความเกื้อกูล เอื้ออาทรและการอบรมขัดเกลาบุตรหลาน การปลูกฝังวัฒนธรรมและค่านิยมประเพณี เริ่มมีแนวโน้มอ่อนแอลง ไม่อาจทำบทบาทหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้ แบบแผนการดำเนินชีวิตของครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป เกิดการปรับเปลี่ยนทั้งโครงสร้าง รูปแบบ และวิถีชีวิตของครอบครัว โครงสร้างครอบครัวกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น รูปแบบครอบครัวมีพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพังมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากค่านิยมทางวัตถุและบริโภคนิยมที่ได้เข้ามาแทนที่ระบบคุณค่าทางสังคมเดิมของไทย มีผลให้เกิดความสั่นคลอนของสถาบันครอบครัว เกิดปัญหาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเครียดและความวิตกกังวลของสมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวเริ่มเสื่อมสลาย พฤติกรรมของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2547: 10)

ความจำเป็นและความกดดันทางเศรษฐกิจทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องพึ่งตนเองมากขึ้น วิถีการดำรงชีวิตของครอบครัวเปลี่ยนไป ทำให้ความผูกพันและความเกื้อกูลกันในครอบครัวเริ่มห่างเหิน ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมีความห่วงใยอาทรต่อกันลดน้อยลง จากการศึกษาภาวะความอยู่ดีมีสุขของประชาชนไทยด้านชีวิตครอบครัว พบว่ามีแนวโน้มลดลงตั้งแต่เกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจ โดยในช่วงก่อนวิกฤต ดัชนีชีวิตครอบครัวที่เคยมีค่าร้อยละ 69.80 ในปี 2539 ลดลงจนเหลือเพียงร้อยละ 65.12 ในปี 2545 ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบหนึ่งของดัชนี คือสัมพันธภาพในครอบครัวมีความอบอุ่นลดลง โดยมีค่าดัชนีลดลงจากร้อยละ 80.85 ในช่วงก่อนเกิดวิกฤต เหลือร้อยละ 74.58 หลังเกิดวิกฤตในปี 2543 และลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือร้อยละ 70.77 ในปี 2545 (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว 2546: 39) นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความอดทนต่อกันน้อยลง เกิดปัญหาการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพระหว่างคู่สมรส พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง หรือกับญาติผู้ใหญ่ จนก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวจำนวนมากขึ้น หลายครอบครัวรุนแรงถึงขั้นหย่าร้าง ส่งผลกระทบถึงสภาวะจิตใจของเด็กและเยาวชน (นิธิพัฒน์ เมฆขจร 2545: 42) อีกทั้งการที่บิดามารดามีเวลาดูแลบุตรน้อยลงจากภาวะรัดตัวทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนไทยขาดที่พึ่ง ขาดสิ่งยึดเหนี่ยว จึงสามารถกระทำหรือประพฤติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก 2547: 5) เกิดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น เช่น พฤติกรรมความรุนแรง พฤติกรรมทางเพศที่ก่อให้เกิดการตั้งครรภ์นอกสมรส การทำแท้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการเสพสิ่งเสพติดและสิ่งบั่นทอนสุขภาพ เป็นต้น

การที่วัยรุ่นประสบปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมมากที่สุด เพราะเป็นช่วงวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกสับสน ประสบความยุ่งยากในการปรับตัวและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย (จรูญ ทองถาวร 2530: 263) วัยรุ่นจะมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างชัดเจนรุนแรง ควบคุมอารมณ์ได้ยาก และจะเริ่มห่างเหินครอบครัวหันไปคบเพื่อน จึงก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาได้ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2543: 44) จากรายงานของกรมอนามัยพบว่า โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสูงถึง 28.7 % ของผู้ป่วยทั้งหมด โดยเฉพาะโรคเอดส์ในวัยรุ่นพบถึง 15 %ของผู้ป่วยทั้งหมด (สุวรรณา วรคามิน 2545) นอกจากนี้ จากผลการวิจัยของสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ซึ่งสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กวัยรุ่นไทยอายุ 13-18 ปี จำนวน 283,793 คน พบว่า วัยรุ่น 39.71% มีประสบการณ์ซึมเศร้า และ 10% เคยคิดฆ่าตัวตายมาแล้ว (มติชน 12 พฤศจิกายน 2548: 14)

สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว และกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยเกิดจากการที่วัยรุ่นไม่ได้รับการกล่อมเกลาด้านจิตใจ ขาดการปลูกฝังในเรื่องศีลธรรม จริยธรรม จากสถาบันครอบครัว (ศรีนวล ลักกิตโร 2548: 16, พระธรรมโกศาจารย์ 2530: 3) และการละเลยต่อกระบวนการเรียนรู้ และมิติด้านจิตใจมาโดยตลอดของสังคมไทย (ฉันทนา ภาคบงกช 2544: 31) ครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมในการพัฒนาเด็กและเยาวชน จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาวัยรุ่นทางด้านจิตใจ โดยการชี้นำ จูงใจ ให้กำลังใจ ให้โอกาสวัยรุ่นในการได้พัฒนาตนเอง และสั่งสอนอบรมเลี้ยงดูให้เด็กได้เรียนรู้และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เลียนแบบจนเกิดความเคยชินและปฏิบัติเป็นนิสัย (สุมน อมรวิวัฒน์ 2546: 3) นอกจากนี้ครอบครัวยังมีบทบาทในการยกระดับจิตใจของเด็กให้สูงขึ้นเพื่อพัฒนาให้เด็กมีคุณธรรม จริยธรรม โดยการส่งบุตรหลานเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อขัดเกลาทางจิตใจ ให้เด็กวัยรุ่นสามารถควบคุมจิตใจให้เกิดความหนักแน่น มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ตลอดจนลดความเห็นแก่ตัวลงและเห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2524: 63) การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมแก่เด็ก นอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นแล้ว ยังช่วยในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอีกด้วย (ดวงกมล เวชบรรจงรัตน์ 2537: 585-601) ดังผลการวิจัยที่แสดงว่าการจัดประสบการณ์ทางพุทธศาสนาแก่เด็กวัยรุ่น โดยครอบครัวและสถาบันทางศาสนา จะสามารถพัฒนาลักษณะทางพุทธศาสนาของเด็กได้ และเด็กวัยรุ่นที่มีลักษณะทางพุทธศาสนาสูง จะมีความผาสุกทางจิตใจ มีพฤติกรรมการคบเพื่อนที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อย (งามตา วนินทานนท์ 2537: 78)

กิจกรรมทางพุทธศาสนากิจกรรมหนึ่งซึ่งมีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแพร่หลาย คือ กิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในหลักสูตร "พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข" ของคุณแม่สิริ กรินชัย หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน สมาคม และวัดต่าง ๆ ได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้นและเชิญคุณแม่สิริ กรินชัยไปสอนตามหลักสูตรดังกล่าว ทั้งนี้วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ก็เป็นอีกวัดหนึ่งที่เห็นความสำคัญในการพัฒนาจิตและเชิญคุณแม่สิริ กรินชัย มาสอนในหลักสูตรนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2527 เป็นต้นมา และมีประชาชนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัวที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมและสมัครใจมาเข้าร่วมกิจกรรมอีกเป็นประจำ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงเหตุจูงใจของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตดังกล่าว โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลรายละเอียดเชิงลึก สำหรับเป็นแนวทางให้แก่ครอบครัวอื่น ๆ ที่สนใจนำไปใช้ เป็นแบบอย่างในการพัฒนาครอบครัวและเยาวชนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

2.2 เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3. คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำถามการวิจัย ดังนี้

3.1 ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีเหตุจูงใจอะไรในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.2 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นอย่างไรบ้าง

4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

4.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ บิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นจากครอบครัวที่ได้ส่งบุตรวัยรุ่นอายุ 14-17 ปี เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนในหลักสูตร " พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข " ของคุณแม่สิริ กรินชัย ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ระหว่างวันที่ 6-10 ตุลาคม 2548

4.2 ครอบครัวผู้ให้ข้อมูลหลัก มีสมาชิกในครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรม คือ บิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น โดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อย 2 ครั้งในหลักสูตรดังกล่าว เพื่อให้มีระยะเวลาช่วงหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลรายละเอียดเชิงพรรณนาถึงเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวดังกล่าวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาข้อสรุปทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา (ชาย โพธิสิตา 2547: 29) ในประเด็นที่ศึกษาตามกรอบแนวคิดในแผนภาพ ดังนี้

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องดังนี้

6.1 **ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น** หมายถึง ครอบครัวที่ได้ส่งบุตรวัยรุ่นทั้งชายและหญิงอายุ 14-17 ปีเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชน ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

6.2 **เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม** หมายถึง เหตุผลที่ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

6.3 **กิจกรรมการพัฒนาจิต** หมายถึง การเข้าร่วมกระบวนการฝึกจิตในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 7 คืน 8 วัน สำหรับบิดาหรือมารดา และ 4 คืน 5 วัน สำหรับบุตรวัยรุ่น

6.4 **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง การฝึกจิตให้มีสติอยู่ที่ฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

6.5 **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

*6.5.1 **การเปลี่ยนแปลงของบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่น*** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น ครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ด้านสุขภาพกาย หมายถึง สภาพความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ความสามารถในการต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกาย

2) ด้านอารมณ์-จิตใจ หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดทั้งความรู้สึกต่อตนเองและต่อผู้อื่น

3) ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ การรู้คิด การจำ การทำความเข้าใจในข้อมูลต่างๆ

4) ด้านจริยธรรม หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามตามค่านิยมของสังคม

5) ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการติดต่อและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม

*6.5.2 **การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว*** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่ปฏิบัติต่อกันระหว่างคู่สมรส ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง และระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ คาดว่าจะได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีประโยชน์ ดังนี้

7.1 เป็นข้อมูลความรู้แก่ครอบครัวที่มีความสนใจในการนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการพัฒนาบุตรวัยรุ่นและเสริมสร้างสัมพันธภาพของครอบครัวให้ดีขึ้น

7.2 เป็นแนวทางแก่โรงเรียนและสถาบันการศึกษาในการนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีแก่นักเรียน นักศึกษา ให้เป็นเยาวชนที่ดีของสังคม

7.3 เป็นแนวทางให้หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัว ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตของสมาชิกในครอบครัว เพื่อนำมาปรับใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาของวัยรุ่นในสังคม ตลอดจนการพัฒนาและเสริมสร้างความผาสุกมั่นคงให้แก่ครอบครัว

7.4 เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำความรู้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการพัฒนาครอบครัวและสังคมต่อไป

บทที่ 2
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว" ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่น
    1.1 ความหมายของวัยรุ่นและการแบ่งช่วงอายุ
    1.2 ลักษณะเฉพาะวัยและความสำคัญของวัยรุ่น
    1.3 พัฒนาการและความต้องการของวัยรุ่น
    1.4 พฤติกรรมและสาเหตุของปัญหาวัยรุ่น
2. ครอบครัวกับการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
    2.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว
    2.2 การพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
    2.3 ปัจจัยด้านครอบครัวในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
3. การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
    3.1 ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
    3.2 ประโยชน์ของการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
    3.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
4. การวิจัยเชิงคุณภาพ
    4.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ
    4.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ
    4.3 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
    5.1 งานวิจัยในประเทศ
    5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. พฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่น

การศึกษาถึงพฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่นเพื่อพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมวัยรุ่นให้ผ่านพ้นช่วงวัยเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีคุณภาพ จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความหมายและช่วงอายุของวัยรุ่น ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ความต้องการของวัยรุ่น ตลอดจนสาเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ความหมายของวัยรุ่นและการแบ่งช่วงอายุ

วัยรุ่น เป็นช่วงต่อของวัยเด็กที่กำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (ราชบัณฑิตยสถาน 2546: 1062) ให้ความหมายว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี

โรเจอร์ (Rogers, 1972 อ้างถึงในปราณี รามสูต 2528: 9) อธิบายว่า "วัยรุ่น" ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า "adolescence" มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า "adolescere" ซึ่งหมายถึง "การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ" (to grow into maturity) เรื่องของวัยรุ่น จึงควรเน้นหนักการศึกษาด้านกระบวนการของการพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อ และการปรับตัวทางด้านสังคมของบุคคลจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

เฮอร์ลอก (Hurlock, 1974 อ้างถึงในสุชา จันทน์เอม 2529: 2) ได้อธิบายคำ "วัยรุ่น"ว่าตรงกับคำ"adolescence" ในภาษาอังกฤษ มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า"adolescere" ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (maturity) การเจริญเติบโตนี้ไม่ใช่เจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็เจริญตามตัวไปด้วย คือ จะต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม

สุชา จันทน์เอม (2529: 2) ได้ให้ความหมายว่า"วัยรุ่น" คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดแน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ

สโตนและเชิร์ช (Stone and Church, 1968 อ้างถึงในวรรณภา กรีระตระกูล 2545: 13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ในระยะนี้เด็กจะเริ่มให้ความสนใจตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยม และปรัชญาชีวิต ขณะเดียวกันมักจะมีความวิตกเกี่ยวกับตนเอง ส่วนทางด้านจิตใจใน

วัยรุ่น จะพัฒนาในด้านความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ เป็นสาเหตุให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นรัก โกรธ ดีใจ เสียใจ ค่อนข้างจะรุนแรง

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543: 40) กล่าวว่า "วัยรุ่น" เป็นคำที่ใช้เรียกเด็กในระยะก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว นอกจากนี้ ยังมีคำที่ใช้เรียกวัยรุ่นในความหมายใกล้เคียงกัน คือ ยุวชน และเยาวชน ซึ่งตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า "teenager" แปลว่า บุคคลในช่วงวัยทีน (teens)

พระมหาประวิทย์ ปญญาโลหุ (2547: 20) อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อ่อนต่อโลก มาจากความหมายของคำที่เรียกวัยรุ่นอีกอย่างหนึ่งว่า เยาวชน ซึ่งแปลว่า ผู้เยาว์ หรือ ยุวชน ซึ่ง ในภาษาบาลี ยุ-ว แปลว่า อ่อน ยังหนุ่ม ยังสาว

จากความหมายของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือวัยช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยจะมีพัฒนาการทุกด้านไปพร้อมกัน คือ ทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สติปัญญา และสังคม

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้น ได้มีนักจิตวิทยาและนักวิชาการ ได้แบ่งช่วงอายุไว้ต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

สุชา จันทน์เอม (2529: 3) กล่าวว่า โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 12 ½ ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 14 ปี และทั้งสองเพศจะสิ้นสุดวัยรุ่นเมื่ออายุครบ 21 ปี ช่วงอายุของวัยรุ่น แบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ช่วงนี้ร่างกายจะเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี ในระยะนี้ การพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด มีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในระยะนี้ การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ จึงมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและปรัชญาชีวิต

ปรีชา วิหคโต (2540: 10) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่น มีอายุระหว่าง 12-21 ปี ส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษา

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 329) กล่าวว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นในทศวรรษที่ผ่านมา คือ ประมาณอายุ ตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไปโดยประมาณ เป็น ช่วงอายุตั้งแต่ 12-25 ปี โดยมีเหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ ต้องอยู่ใน

สถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไปอีก ทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะจิตใจช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา จึงอาจแบ่งช่วงอายุวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสิน ได้แก่

1. วัยแรกรุ่น คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี มีพฤติกรรมค่อนไปทางเด็ก
2. วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี พฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่
3. วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี มีพฤติกรรมค่อนไปทางผู้ใหญ่

โสภัณฑ์ นุชนาถ (2542: 15) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น โดยแยกตามเพศ ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น หญิง 13 -15 ปี ชาย 15 -17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง หญิง 15 -17 ปี ชาย 17 -19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย หญิง 18 - 21 ปี ชาย 19 - 21 ปี

จันทร์ ชุ่มเมืองปัก (2547: 29) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นไทย ออกเป็น 4 วัยย่อยตามช่วงอายุ ได้แก่

1. วัยเตรียมสู่วัยรุ่น (Pre-Adolescence) อายุ 9 - 12 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13 – 16 ปี
3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 17-20 ปี
4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 21-24 ปี

แซนทรอค (Santrock, 2002: 12) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยจะเริ่มตั้งแต่อายุ 10-12 ปี ไปจนถึง 18-22 ปี

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539: 125) กล่าวว่า ระยะวัยรุ่น ตรงกับช่วงอายุ 10-24 ปี ทั้งนี้ขึ้นกับวุฒิภาวะและอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันของเด็กแต่ละคน

จะเห็นได้ว่า การกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นแตกต่างกันไปในนักจิตวิทยาแต่ละท่าน สรุปได้ว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย โดยในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย คือ อายุ 14-17 ปี

1.2 ลักษณะเฉพาะวัยและความสำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด โดยวัยรุ่นมีลักษณะเฉพาะวัยและความสำคัญ (จรูญ ทองถาวร 2530: 263) ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญ เพราะผลลัพธ์มีต่อเจตคติและพฤติกรรมของบุคคลในทันที ในขณะที่วัยอื่นมีผลต่อบุคคลในระยะยาว และบางช่วงมีผลต่อทางจิตใจ ดังนั้น วัยรุ่นจึงถือว่าเป็นวัยที่สำคัญ

2. วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งวัยรุ่นก็คิดว่าเขายังเป็นเด็ก เพราะครู ผู้ปกครอง บิดา มารดา ยังคงให้ความดูแล เอาใจใส่ราวกับเขาเป็นเด็ก ยังไม่ปล่อยให้ทำอะไรอย่างอิสระเสรี และบางครั้งวัยรุ่นก็คิดว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว เพราะมีร่างกายเติบโตเหมือนผู้ใหญ่ และได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ ไม่สามารถทำอะไรบางอย่างที่เคยทำได้เมื่อเป็นเด็ก เด็กวัยรุ่นจึงมีปัญหาในการปรับตัวมาก

3. วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เด็กวัยรุ่นต้องการความรู้ ต้องการคำแนะนำในเรื่องการปรับตัวทางเพศให้เหมาะสม

4. วัยรุ่นเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวัยนี้ มีดังนี้

1) การแสดงอารมณ์รุนแรงมาก การแสดงอารมณ์ที่ฉุนเฉียวมักจะพบในวัยรุ่นตอนต้นมากกว่าตอนปลายซึ่งขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางกายและทางใจ

2) ความไม่มั่นใจในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถและความสนใจ ซึ่งทำให้เด็กเกิดความสงสัยในการปฏิบัติตนตามความต้องการของพ่อแม่

3) การเปลี่ยนแปลงทางกาย ความสนใจ และบทบาทที่ควรจะเป็น มักจะก่อให้เกิดปัญหา ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ยากต่อการที่จะแก้ ซึ่งต่างกับปัญหาที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

4) แบบความสนใจ แบบพฤติกรรมและค่านิยมเปลี่ยนไป สิ่งที่เคยสำคัญสำหรับเด็กวัยรุ่น บัดนี้ ลดความสำคัญลง เด็กจะนึกถึงความมีเกียรติมากกว่าเพื่อน นึกถึงคุณภาพมากกว่าปริมาณ

5) เด็กมักจะมีความคิดเห็นที่ฝืนกับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่ตนต้องการเป็นตัวของตัวเอง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการการรับผิดชอบ

5. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหา ปัญหาที่เกิดขึ้น เด็กวัยรุ่นไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จึงยากต่อการแก้ไข ดังนี้

1) ในช่วงวัยเด็ก ปัญหาต่าง ๆ พ่อแม่และครูเป็นผู้ตัดสินแก้ปัญหาแทน ซึ่งต่างกับวัยรุ่น เด็กต้องเริ่มแก้ปัญหาเอง

2) วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง จึงมักปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น เพราะคิดว่าสามารถแก้ปัญหานั้นได้

6. วัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง การแสดงออกในแนวทางที่สมาชิกของกลุ่มปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย คำพูด และพฤติกรรม ก็ตาม วัยรุ่นมักแสดงให้เหมือนเพื่อนร่วมกลุ่มเท่าที่จะทำได้ ซึ่งถือว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ วัยรุ่นจะต้องทำการศึกษาสำรวจ ทดสอบความรู้ ความสามารถ ความสนใจของตนเองในการที่จะเลือกอาชีพ

8. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเอง เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนวัยอื่น ๆ

9. วัยรุ่นเป็นช่วงของจินตนาการ วัยรุ่นมักจะสมมุติตัวเองอย่างที่ตนต้องการจะให้เป็นไป วัยรุ่นต้องการให้ครอบครัว เพื่อน และคนที่เกี่ยวข้อง เป็นอย่างที่เขาสมมุติให้เป็น

10. วัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้ความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงไม่ชอบความเป็นเด็ก และมักจะทำตัวให้เหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งจะแสดงออกในรูปการกระทำ การแต่งกาย และการเลียนแบบอย่างที่ผู้ใหญ่ทำ

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539: 125) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นมีลักษณะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุด มีการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน การงาน การค้นหาอุดมคติในชีวิต คือ เป็นวัย"วิกฤติ" วัยรุ่นเป็นระยะที่จะเห็นการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด่นชัดต่างจากวัยอื่น ถ้าผลการค้นหาเอกลักษณ์และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในช่วงนี้ออกมาในทางที่ดีและมีพัฒนาการสมวัย จะมีผลต่อการใช้ชีวิตผู้ใหญ่ต่อไปอย่างถูกต้องและมีความสุข แต่ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน โน้มน้าวไปสู่ทางผิดก็จะทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543: 40) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นมีลักษณะเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการที่สำคัญ โดยเฉพาะพัฒนาการทางบุคลิกภาพ วัยรุ่นต้องมีการเตรียมพร้อมในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีบทบาทภาระหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความจำเป็นต้องได้รับความสนใจ เอาใจใส่ และการส่งเสริมให้มีพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีมาตรฐาน มีคุณค่าในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมของประเทศในอนาคตต่อไป

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการค้นหาเอกลักษณ์ความเป็นตัวของตัวเองซึ่งหากผู้ใหญ่ทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยนี้ ก็จะสามารถแนะแนวทางในการปรับตัวแก่วัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมและจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นต่อไป

1.3 พัฒนาการและความต้องการของวัยรุ่น

1.3.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญและควรแก่การศึกษา เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมี 2 ทาง คือ ทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งรวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรม (วินัดดา ปิยะศิลป์ 2539: 125) หากพัฒนาการของวัยรุ่นคนใดเป็นไปอย่างมีแบบแผนแล้ว วัยรุ่นผู้นั้นย่อมมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (สุชา จันทน์เอม 2529: 22) ทั้งนี้นักวิชาการได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) พัฒนาการทางร่างกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางร่างกายอย่างสูง มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างชัดเจน ทั้งความเจริญเติบโตส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสัดของร่างกาย เป็นต้น และความเจริญเติบโตส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิดโดยเฉพาะต่อมเพศและต่อมพิทูอิทารี่ โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง เป็นต้น โดยทั่วไป พัฒนาการของวัยรุ่นชายมักจะมีขึ้นช้ากว่าวัยรุ่นหญิงประมาณ 1-2 ปี และเจริญถึงขีดสุดก็กินเวลานานมากกว่าหญิง (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 331, สุชา จันทน์เอม 2529: 25)

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วในระยะ 2-3 ปีแรกของการเปลี่ยนวัย และจะลดลงเรื่อย ๆ ไปหยุดลงเมื่อเติบโตเต็มที่ระหว่างอายุ 18-20 ปี (สุชา จันทน์เอม 2533: 51) ซึ่งสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และทางเพศของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นจำนวนมากเกิดความวิตกกังวลและประสบปัญหาในการปรับตัว วัยรุ่นที่เติบโตเร็วเกินไปหรือช้าเกินไป อาจเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย ขาดความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง อันจะมีผลต่อการก่อร่างบุคลิกภาพ (personality formation) และถูกชักจูงไปในทางเสื่อมเสียได้ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2543: 42) นอกจากนี้ การที่ฮอร์โมนเพศทำงานมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจกิจกรรมหรือปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนมากขึ้น (วิทยา นาควัชระ 2543: 391) ผู้ใหญ่จึงควรให้ความสนใจและช่วยเหลือวัยรุ่นให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และส่งเสริมในการปรับตัวของวัยรุ่น การดูแลเอาใจใส่ให้ความอบอุ่น เป็นที่พึ่งพาทางจิตใจแก่เด็กวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นไว้ใจพ่อแม่และขอคำปรึกษาเมื่อเขามีปัญหาทางกายและทางใจ จะเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (พรพิมล จันทร์พลับ 2538: 25)

2) พัฒนาการทางสติปัญญาและการรู้คิด

จรรจา สุวรรณทัต (2538: 145) กล่าวว่า การพัฒนาทางสติปัญญาของบุคคล หมายถึง การเติบโต และการขัดเกลาทางด้านความสามารถในการคิดอ่านต่าง ๆ สติปัญญาหรือการรู้คิด ประกอบด้วย กระบวนการที่สำคัญ ได้แก่ การรับรู้ การจำ การขบปัญหา และการรู้จักสัมพันธ์ข้อมูลอย่างหนึ่งให้เข้ากับข้อมูลอีกอย่างหนึ่ง

เพียเจท์ (Piaget, 1952 อ้างถึงในจรรจา สุวรรณทัต 2538: 154) นักจิตวิทยาชาวสวิส ได้กล่าวถึงพัฒนาทางสติปัญญาของวัยรุ่นว่า เป็นขั้นใช้ความคิดเชิงนามธรรม (formal operational stage) เป็นขั้นพัฒนาการรู้คิดขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป คือ การรู้คิดของวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงจากการคิดเชิงรูปธรรมในวัย 7-12 ปี มาเป็นเชิงนามธรรมซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการรู้คิดขั้นสุดท้าย วัยรุ่นจะสามารถคิดแบบรวบยอดได้(concept) รู้จักคิดในเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความหมาย และทดสอบสมมุติฐานในการคิดของเขาได้ จัดเป็นการคิดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยเหตุผลและปัญญาที่จะพิจารณาปัญหาหรือการกระทำของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสลับซับซ้อนได้อย่างรอบคอบและในแง่มุมต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นจะสามารถคิดวางแผนชีวิตในอนาคต คิดถึงอาชีพและสิ่งที่เขาสนใจ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตน (ศรีธรรม ธนะภูมิ 2535: 30) เด็กในวัยนี้จะทราบถึงบทบาทของตนในสังคม และมองเห็นความสำคัญของการควบคุมตนด้วยคุณธรรมมากกว่าการใช้กฎหมายที่ใช้ควบคุมสังคม เด็กจะเริ่มมีความเข้าใจและสนใจในจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิต

เอลไคนด์ (Elkind, 1967 อ้างถึงในปราณี รามสูต 2528: 42) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าวัยเด็กมาก ในการคิดแก้ปัญหา วัยรุ่นจะสามารถจัดการกับปัญหาที่มีปัจจัยคาบเกี่ยวหลาย ๆ ปัจจัยได้ในเวลาเดียวกัน และลักษณะการคิดก็มีการยืดหยุ่นได้มาก

จรรจา สุวรรณทัต (2538: 158) กล่าวถึงการพัฒนาสติปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาว่า การยึดตัวเองและสำคัญผิดว่าทุกสิ่งมีตัวตน ไม่ได้มีมากเฉพาะในวัยเด็ก แต่จะเพิ่มพูนขึ้นตลอดชีวิตของบุคคล การถอนความหลงในการยึดมั่นถือมั่น ต้องอาศัยการพัฒนาปัญญา เพื่อยกระดับจิตให้คลายจากความยึดมั่นนั้น การพัฒนาปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการรักษาศีล มีสมาธิที่ดี การรู้คิดด้วยปัญญาจึงมีความสัมพันธ์กับการยกระดับจิตให้สูงขึ้นของบุคคล จะช่วยให้บุคคลมีความข่มใจ ระงับความต้องการ ตลอดจนความรู้สึกต่อสิ่งยั่วเย้าภายนอกซึ่งทำให้เกิดความสับสนทางจิตใจ เมื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นได้แล้ว ก็สามารถรักษาศีลได้ มีจิตใจสงบ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้น ในการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นแก่เด็ก พ่อแม่และผู้ใหญ่จึงต้อง

เป็นผู้ที่อยู่ในศีล สมาธิ และหมั่นพิจารณาความเป็นจริงในชีวิต คือใช้ปัญญา เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่เด็กในการยกระดับจิตให้สูงขึ้น สอนเด็กให้เกิดความฉลาดและเป็นคนดีในสังคม จึงจะได้มาซึ่งปัญญาอย่างแท้จริง

3) พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมา จะควบคุมอารมณ์ได้ยาก และมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างเปิดเผยและรุนแรง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมนที่ยังไม่สมดุลในระยะแรก ทางด้านจิตใจ วัยรุ่นจะรู้สึกขาดความมั่นคงทางจิตใจ จากการไม่แน่ใจในความเป็นตัวตนของตนเอง และความรู้สึกสับสนในตนเองว่าเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2543: 44)

ปรียา เกตุทัต (2538: 192) กล่าวว่า วัยรุ่นมีลักษณะทางอารมณ์ที่มีความรุนแรง มีความไม่คงที่ ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และมักมีอารมณ์ค้างจากความผิดหวัง

นักจิตวิทยาได้แบ่งอารมณ์ของวัยรุ่นออกเป็น 2 อย่าง (สมร ทองดี 2540: 150) ได้แก่

1. อารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ฝ่ายลบ เกิดจากความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ วัยรุ่นตอนต้นมักจะมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ทุกข์มากกว่าอารมณ์สุข (ปรียา เกตุทัต 2538: 201) อารมณ์ทุกข์ที่เกิดบ่อย ๆ กับวัยรุ่น ได้แก่ ความกังวลใจ ความวิตก ความริษยา ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความทุกข์โศกและความรู้สึกผิด

2. อารมณ์สุขหรืออารมณ์ฝ่ายบวก เกิดจากความรู้สึกที่เป็นไปในทางที่พึงพอใจ เนื่องจากได้รับการตอบสนองความต้องการของตน อารมณ์ที่ทำให้วัยรุ่นมีความสุข ได้แก่ ความร่าเริง สนุกสนาน ความรัก ความชื่นชมยินดีความสบายใจ การได้แสดงความสามารถและการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคม

วิทยา นาควัชระ (2543: 387) กล่าวว่า พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ลักษณะทางเพศปรากฏเด่นชัดขึ้น ทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม อยากพบปะสังสรรค์ เมื่อผู้ใหญ่กีดกัน ก็จะเกิดความคับข้องใจ หรือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตาตนเอง

2. ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนทางเพศ ทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นไม่มั่นคง

3. พ่อแม่ เพื่อน โรงเรียน มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ คือ พ่อแม่สร้างกฎเกณฑ์ ทำให้เกิดความขัดแย้งกับระเบียบวินัย โรงเรียน เพื่อน มีส่วนผลักดันให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ เด็กมีความกังวลเรื่องการปรับตัวอยู่แล้ว จึงทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ไม่มั่นคง

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 5) กล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางจิตใจของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัจจัยทางครอบครัวและวิธีอบรมดูแลเด็ก โดยปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างพ่อแม่กับเด็กที่มีคุณภาพและเหมาะสมจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางจิตใจและการปรับตัวของเด็ก

4) พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการทางสังคม หมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อกันตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้ดี (สมร ทองดี 2540: 162)

สุชา จันทน์เอม (2542 ข: 162) ได้แบ่งพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. ระยะแรก ยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือถือเอาตัวเองเป็นจุดเด่นจะเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น โดยเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง จะพูดคุยเฉพาะเรื่องของตนเองโดยไม่ยอมเข้าใจว่าสิ่งที่ตนพูดออกไปนั้น คนอื่นจะเข้าใจหรือไม่

2. ระยะที่สอง พยายามที่จะเข้าสู่ความสัมพันธ์ในสังคมที่แท้จริง โดยจะค่อย ๆ คลายจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และเริ่มเข้าใจว่าสังคมที่แท้จริงจะต้องมีการติดต่อซึ่งกันและกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน

3. ระยะที่สาม มีการยอมรับนับถือระหว่างกัน ยอมรับว่าทุกคนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เป็นสมาชิกของสังคมเหมือนกัน มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แทนการรับฟังความคิดเห็นของตนแต่เพียงผู้เดียว

อีริคสัน (Erikson, 1960 อ้างถึงในพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ 2547: 86) นักจิตวิทยาพัฒนาการมนุษย์ชาวเยอรมัน ซึ่งต่อมาได้โอนสัญชาติเป็นอเมริกัน ได้ศึกษาด้านการนำความรู้ทางจิตวิทยามาใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันของมนุษย์ กล่าวว่า เด็กที่กำลังพัฒนานั้นต้องการสังคมและสังคมก็ต้องการเด็กเช่นกัน เด็กต้องพยายามปรับตัวโดยปรับสภาพจิตใจร่างกายให้เข้ากับสังคมและวัฒนธรรมของสังคมที่เหมาะสม อีริคสันได้แบ่งพัฒนาการทางจิตสังคมของเด็กซึ่งเกิดเป็นคู่ ๆ กัน ของความขัดแย้งทางจิตใจในความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและบุคคลอื่นเป็นขั้นต่าง ๆ 8 ขั้น โดยพัฒนาการของวัยรุ่นอายุ 12- 17 ปี จัดอยู่ในขั้นที่ 5 (identity

vs. role confusion) คือ การรู้เอกลักษณ์ของตนเองหรือสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งหากผู้ใหญ่ไม่ให้โอกาสในการพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ก็จะทำให้เด็กสับสนตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกแนวทางชีวิตของตนอย่างไร แต่ถ้าวัยรุ่นสามารถแก้ภาวะขัดแย้งในเรื่องความเป็นตัวเอง (identity crisis) ในพัฒนาการวัยนี้ได้ (ศรีธรรม ธนะภูมิ 2535: 22) จะทำให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตสู่วัยอื่นต่อไป

ปรียา เกตุทัต (2538: 230) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นจะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการ คือ ประสบการณ์เมื่อวัยเด็ก จากความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน จากการรวมกลุ่มกับเพื่อนซึ่งทำให้เด็กได้เรียนรู้ระเบียบของกลุ่ม เรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 338) กล่าวว่า กลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กวัยรุ่นมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ในเด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนจะอยู่ในรูปแบบของการมีกิจกรรมร่วมกัน เด็กวัยรุ่นจะต้องการเพื่อนที่เข้ากันได้

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543: 45) กล่าวว่า วัยรุ่นจะออกห่างจากพ่อแม่และครอบครัว โดยมีการพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น วัยรุ่นจะให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมาก ช่วงแรกจะมีการคบเพื่อนเพศเดียวกันเป็นกลุ่ม ต่อมาจะเลือกคบเพื่อนสนิท แล้วจึงมีความสนใจเพื่อนต่างเพศ โดยวัยรุ่นหญิงจะเริ่มเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศเร็วกว่าวัยรุ่นชายประมาณ 1 ปี

ในระยะที่วัยรุ่นเจริญวัยขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในครอบครัว จะเกิดความขัดแย้งขึ้นได้จากความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน เนื่องจากครอบครัวมักจะปฏิเสธความเปลี่ยนแปลงของเด็ก เด็กก็จะมีความรู้สึกว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจเขา ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น (จรูญ ทองถาวร 2530: 279) ซึ่งความขัดแย้งดังกล่าว หากเด็กวัยรุ่นหาทางออกไม่ได้และต้องเก็บกดไว้ จะกลายเป็นปัญหาของสังคมได้ เช่น เด็กวัยรุ่นมีอาการโรคจิต โรคประสาท สร้างปัญหายาเสพติดให้โทษ ปัญหาอาชญากรวัยรุ่น ปัญหาความประพฤติผิดร้ายแรงทางเพศ ปัญหารักร่วมเพศ เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 344)

5) พัฒนาการทางจริยธรรมหรือศีลธรรม

พัฒนาการทางจริยธรรม เป็นผลของกระบวนการทางปัญญากับการเรียนรู้ทางสังคม โดยพฤติกรรมตามวุฒิภาวะของเด็กจะถูกควบคุมให้แสดงออกในทิศทางที่ถูก

ที่ควรตามค่านิยมของสังคม (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ 2547: 159)

ธีระพร อุวรรณโณ (2540: 539) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึง ระบบของกฎเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนกการกระทำที่ดีจากการกระทำที่ชั่ว การกระทำที่ถูกจากการกระทำที่ผิด และการกระทำที่ควรจากการกระทำที่ไม่ควร

นักจิตวิทยาจำนวนมาก แบ่งองค์ประกอบของจริยธรรมเป็น 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญา องค์ประกอบด้านความรู้สึก และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ธีระพร อุวรรณโณ 2540: 541)

นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ ลอร์เรนซ์ โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg) ได้ค้นคว้าวิจัยสร้างทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา หรือพัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องความดี-ชั่ว (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 354) โดยมีขั้นตอนพัฒนาการ ดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 (อายุประมาณ 4-10 ปี) ขั้นก่อนการมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (preconventional morality)

ขั้นที่ 1 เชื่อฟัง ทำตามกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกทำโทษ

ขั้นที่ 2 ทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหวังว่าจะได้รับรางวัลหรือได้รับการแลกเปลี่ยนที่สมน้ำสมเนื้อ

2. ขั้นตอนที่ 2 (วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่) ขั้นมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (conventional morality)

ขั้นที่ 3 ทำตามศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะอยากเป็นเด็กดี หรืออยากได้รับความนิยมชมชื่น

ขั้นที่ 4 ทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความปกติสุข

3. ขั้นตอนที่ 3 (วัยผู้ใหญ่) ขั้นหลังมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (postconventional morality)

ขั้นที่ 5 ตระหนักว่ากฎระเบียบประเพณีนิยมขึ้นกับกลุ่มที่ตั้งสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และยินดีที่จะปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 6 เข้าใจและทำตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่เป็นสากล เลือกศีลธรรม ค่านิยม เพื่อปฏิบัติตามที่ตนเห็นเหมาะสม

โคลเบอร์ก กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้นที่ 3 และ 4 เด็กวัยรุ่นตอนปลายอาจพัฒนาศีลธรรมจรรยาไปได้ถึงขั้นที่ 5 ในขั้นตอนที่ 3

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก (2538: 86) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าอย่างยิ่งของสังคม หากสังคมมีวัยรุ่นที่มีความประพฤติดี ทำประโยชน์แก่สังคมได้มาก สังคมก็จะมีความเจริญรุ่งเรือง หากสังคมมีวัยรุ่นที่มีปัญหาความประพฤติ ทำความเดือดร้อนแก่สังคม สังคมจะมีความสับสนยุ่งยาก วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่สังคมควรให้ความสนใจมากที่สุด ถ้าเกิดมีปัญหาจริยธรรมของวัยรุ่นขึ้น ก็ควรหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ การแก้ไขปัญหาจริยธรรมของวัยรุ่นนั้น กระทำได้ 2 ด้าน คือ การยกระดับจริยธรรมของวัยรุ่นที่มีจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำหรือขาดจริยธรรมให้สูงขึ้น และการยกระดับจิตใจของวัยรุ่นที่มีระดับจริยธรรมอยู่ในขั้นปกติให้สูงขึ้น

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 121) กล่าวว่า การพัฒนาจริยธรรมในเด็กเป็นหัวใจของการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสุขภาพจิตดี สร้างประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเองและส่วนรวม การปลูกฝังจริยธรรมหรือคุณธรรมในเด็กด้วยหลักธรรมในพุทธศาสนา กระทำได้ 2 แนวทาง คือ

1. การปลูกฝังจริยธรรมในเด็กปกติ โดยการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีจริยธรรมโดยพ่อแม่ และการสอดแทรกจริยธรรมในโครงการกิจกรรมเด็กและเยาวชน

2. การแก้ไขปัญหาจริยธรรมในเด็กและเยาวชน โดยการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมและจริยธรรม ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยเหตุและผลตามหลักธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นในทุกด้านดังกล่าวข้างต้น จะมีความสำคัญต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนที่จะต้องให้ความเอาใจใส่ สนใจ เสียสละให้การสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้เกิดพัฒนาการทุกด้านที่ดี เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตไปในทางที่ถูกต้อง เป็นกำลังที่สำคัญของสังคมต่อไป

1.3.2 ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกอยากได้ ซึ่งทำให้เกิดแรงผลักดันแรงจูงใจและก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พยายามบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของความต้องการ (สุชา จันทน์เอม 2542 ข: 155) ได้มีผู้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 360; วิทยา นาควัชระ 2543)

1. ความต้องการความรัก ความอบอุ่นใจและความปลอดภัย

2. ความต้องการความเป็นอิสระ อยากแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการมีอิสระทางความคิดและการกระทำ

3. ความต้องการได้รับการยกย่อง อยากให้สังคมยอมรับหรือชมเชย

4. ความต้องการทางเพศ อยากรู้และทดลองเกี่ยวกับเรื่องเพศ

5. ความต้องการความถูกต้องและยุติธรรม มีอุดมคติของตนเอง

6. ความต้องการการรวมกลุ่มกับเพื่อน รักพวกพ้อง

7. ความต้องการประสบการณ์ใหม่ ๆ อยากลองและเรียนรู้ในสิ่งแปลกใหม่

8. ความต้องการมีอนาคตและความสำเร็จ

9. ความต้องการแบบอย่างที่ดี อยากเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่ดี

ความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กวัยนี้ หากความต้องการต่าง ๆ ดังกล่าวได้รับการสนับสนุนอย่างมีเหตุผลจะทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตนเองไปได้อย่างเหมาะสม

1.4 พฤติกรรมและสาเหตุของปัญหาวัยรุ่น

1.4.1 ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมวัยรุ่น

ปรีชา วิหคโต (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าการกระทำนั้น ผู้กระทำจะทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ไม่ว่าคนอื่นจะสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม และไม่ว่าการกระทำนั้นจะพึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตาม

สุชา จันทน์เอม (2529: 85) อธิบายว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์แสดงออกทั้งหมด อาจจะมองเห็นได้ง่าย เช่น การเดิน การพูด การเขียน และสิ่งที่มองเห็นได้ยาก หรือมองไม่เห็น เช่น การฟัง การจำ และการคิดหาเหตุผล

นักจิตวิทยาได้แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท (สงวน สุทธิเลิศ อรุณ 2545) ได้แก่

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่นโดยใช้ประสาทสัมผัสหรือเครื่องมือ เช่น การเคลื่อนไหวของแขนขา เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นที่รับรู้ เช่น ความจำ ความคิด ความเข้าใจ เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 338) กล่าวว่า พฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่นคือ การคบเพื่อนร่วมวัย เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ขณะเดียวกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย เพราะจิตใจของวัยรุ่นมีความละเอียดอ่อน เปราะบางกับการมีเพื่อนหรือการไม่มีเพื่อน การรู้จักคบเพื่อนที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น

พฤติกรรมเด็กวัยรุ่นมีความสำคัญระดับตัวเด็กเนื่องจากพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นเป็นพื้นฐานของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ และมีความสำคัญระดับประเทศเนื่องจากพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นเป็นเครื่องชี้อนาคตของชาติ ดังนั้น ทุกสถาบันที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่น จึงมีหน้าที่ช่วยกันส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมตามศักยภาพสูงสุด (ปรีชา วิหคโต 2540: 10)

สรุปได้ว่า พฤติกรรมวัยรุ่น หมายถึง การกระทำทุกอย่างของวัยรุ่น ทั้งพฤติกรรมภายนอกที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ และพฤติกรรมภายในที่ผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง พฤติกรรมเด็กวัยรุ่นมีความสำคัญทั้งระดับตัวเด็ก ระดับครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศ

1.4.2 สาเหตุของพฤติกรรมวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2529: 85) กล่าวว่า จากการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกวัย พบว่า พฤติกรรมทุกชนิดที่แสดงออก มีจุดหมายปลายทางที่ผู้แสดงออกต้องการไปให้ถึง และมีหลักในการศึกษาพฤติกรรม คือ

1. พฤติกรรมทุกชนิดจะต้องมีสาเหตุ
2. พฤติกรรมที่เหมือนกันอาจจะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน
3. พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งไม่จำเป็นจะต้องเกิดมาจากสาเหตุแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะเกิดมาจากสาเหตุหลายอย่างก็ได้

พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงความปรารถนาของหัวใจ สิ่งที่สำคัญและมีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก คือ ตัวบุคคล เช่น ตัวเด็กเอง พ่อแม่ ครู เพื่อนฝูง และขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรม สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เนื่องมาจากความต้องการทางกายและความต้องการทางสังคม

แนวคิดของนักมนุษยนิยม ที่อธิบายถึงความต้องการที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมของมนุษย์รวมทั้งเด็กวัยรุ่น แนวคิดหนึ่ง คือ ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow Hierarchy Theory) ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ได้แก่

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัย
3. ความต้องการความรักหรือสังคม
4. ความต้องการมีศักดิ์ศรีหรือมีชื่อเสียง
5. ความต้องการมีสัจจะแห่งตนหรือพัฒนาศักยภาพของตน

โดยความต้องการขั้นที่ 1 เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกสุด ความต้องการขั้นที่ 5 เป็นความต้องการขั้นสูงสุด ความต้องการจะเกิดเป็นลำดับขั้นโดยความต้องการขั้นที่สูงกว่าจะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการขั้นต่ำกว่าได้รับการตอบสนอง

อีกแนวคิดหนึ่งที่อธิบายสาเหตุของพฤติกรรมของมนุษย์ คือ แนวคิดทางพุทธศาสนา (ปรีชา วิหคโต 2540: 14) พระพุทธเจ้าอธิบายว่า ตัณหาเป็นสาเหตุของพฤติกรรม โดยตัณหามี 3 ประเภท ได้แก่

1. กามตัณหา คือ ความอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
2. ภวตัณหา คือ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ เช่น อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นดารา
3. วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากพ้นสภาพที่ไม่ปรารถนาทั้งปวง

ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า ตัณหา เป็นความต้องการทางจิต แล้วผลักดันให้เกิดกรรมหรือพฤติกรรมให้เกิดขึ้นจนกว่าจะหลุดพ้นจากตัณหาจึงจะหมดกรรม

สรุปได้ว่า สาเหตุของพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นมาจากความต้องการทั้งทางกายและทางจิตใจ ทำให้วัยรุ่นมีการกระทำเพื่อตอบสนองต่อความต้องการนั้น การเอาใจใส่และดูแลเด็กวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมที่ดีงามเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ

1.4.3 ปัญหาของวัยรุ่นและสาเหตุ

สุชา จันทน์เอม (2542 ก: 75) กล่าวว่า ปัญหาเด็กวัยรุ่น เกิดจากสภาวะของกายและจิตใจวัยรุ่น เป็นสภาวะของปฏิกิริยาต่อต้าน ต่อต้านพ่อแม่และผู้ปกครอง ต่อต้านความรู้สึกของตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต่อต้านสังคม ต่อต้านเพื่อที่จะได้เรียนรู้ในการเจริญเติบโตของชีวิตที่กำลังจะก้าวออกจากความเป็นเด็กเล็กไปสู่วัยหนุ่มสาว ออกจากความเป็นเด็กที่ผูกพันอย่างเหนียวแน่นอยู่กับพ่อแม่ สภาวะดังกล่าวจึงทำให้วัยรุ่นมีความสับสนวุ่นวาย อันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาสังคมได้ง่าย ซึ่งปัญหาเด่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและสาเหตุ มีดังนี้

1. ปัญหาการดื่มสุรา เด็กวัยรุ่นมักจะดื่มสุราโดย เลียนแบบผู้ใหญ่จากการยึดค่านิยมผิด ๆ ทำให้เสียค่าใช้จ่าย เป็นโทษแก่ร่างกาย เมื่อดื่มสุรามาก ๆ ก็อาจเป็นต้นเหตุแห่งอาชญากรรมได้

2. ปัญหาการสูบบุหรี่ วัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น อยากลอง วัยรุ่นที่สูบบุหรี่มักจะยึดพ่อ ญาติ หรือเพื่อน เป็นแบบ

3. ปัญหายาเสพติด วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาและอยู่ในสภาพแวดล้อม

ที่เลวร้ายได้ตกเป็นทาสยาเสพติด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติด มักจะมีความอ่อนไหวทางจิตใจและอารมณ์ ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว คบเพื่อนที่ไม่ดี หรืออาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี

4. ปัญหาการพนัน การพนันของเด็กพัฒนาไปตามยุคและตามวัย เกมพนันเป็นอันตรายต่อสุขภาพเด็ก และเป็นพื้นฐานไปสู่นิสัยการเล่นพนัน เสี่ยงโชค เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

5. ปัญหาโรคจิตและโรคประสาท โรคจิตและโรคประสาท เกิดจากความผิดหวังในด้านต่าง ๆ ความกังวลของจิตใจ แก้ปัญหาไม่ได้ คิดแล้วคิดเล่าในเรื่องเดียวกัน

6. ปัญหาการทำแท้ง สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การรับวัฒนธรรมทางตะวันตก ทำให้วัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงานมากขึ้น เด็กขาดที่ปรึกษาทางใจ ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งมากขึ้น

7. ปัญหาโสเภณีและหญิงบางประเภท วัยรุ่นที่ประกอบอาชีพนี้ เพราะความยากจนเป็นสาเหตุใหญ่ ทำให้เกิดปัญหาข้างเคียงขึ้น เช่น ถูกขูดรีดแรงงาน ถูกทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่น แม้มีการแก้ไข แต่ปัญหากลับเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากการพัฒนาสังคมให้เป็นอุตสาหกรรมซึ่งเจริญเติบโตในทางด้านวัตถุ แต่สภาพทางจิตใจมิได้พัฒนาตามไปด้วย กลับเสื่อมลงสวนทางกัน การแก้ปัญหาจึงไม่ค่อยเป็นผล (สุชา จันทน์เอม 2542 ก: 87)

โสมรัสมิ์ จันทรประภา (2543: 38) ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากร่างกายและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว เป็นผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของเด็กเป็นอันมาก เด็กที่ไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีความรู้สึกหวั่นไหวและกลัว มีความไม่ปกติสุขทางจิตใจและอารมณ์ นอกจากนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์วู่วามกว่าวัยอื่น เป็นวัยที่เรียกว่า "วัยพายุบุแคม" เมื่อได้รับความไม่พอใจ อาจจะทำในสิ่งที่ไม่สมควรได้

2. ปัญหาเกิดจากความประพฤติ เด็กวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการเพื่อนเป็นอย่างมาก เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับของเพื่อน มักจะยอมทำสิ่งใด ๆ ตามความนิยมของหมู่พวกที่ตนประสงค์จะได้เข้าไปอยู่ในนั้น วัยรุ่นจะเริ่มออกห่างบิดา มารดา ห่างผู้ใหญ่ ทำให้เกิดปัญหาความประพฤติได้

3. ปัญหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่น เริ่มคิดถึงการหารายได้หรืออาชีพ เนื่องจากต้องการความอิสระในการเงินไม่ต้องขอจากผู้ใหญ่อีกต่อไป ทำให้บางครั้งอาจเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ คือ บิดามารดาหรือ ผู้ปกครองได้ เช่น ในการเลือกการเรียนตามความสามารถและความสนใจของเด็กซึ่งอาจไม่ตรงกับผู้ใหญ่ ทำให้เกิดผลเสียกับเด็กในระยะยาว

ปัญหาทั้ง 3 ข้อดังกล่าว เกิดจากสาเหตุที่สรุปได้ ดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์

2. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางวัฒนธรรม และสื่อมวลชน

3. ความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง

4. การขาดการดูแลแนะนำที่ดี

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2530: 3) กล่าวว่า ปัญหาวัยรุ่นเกิดจากความเจริญทางวัตถุและสิ่งยั่วยุที่เพิ่มมากขึ้น ตลอดจนความบกพร่องของครอบครัว คือ พ่อแม่ไม่อบรมลูก ไม่ควบคุม ไม่ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ไม่ประพฤติธรรมและไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนาพอที่จะเอาไปสอนลูกได้

สรุปได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับวัยรุ่น ควรเป็นสิ่งที่ครอบครัวตระหนักและหาทางสร้างภูมิต้านทานแก่จิตใจวัยรุ่น ด้วยการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมแก่วัยรุ่นเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นดังกล่าว

2. ครอบครัวกับการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกและเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมดีงาม มีคุณค่าต่อสังคม การศึกษาถึงการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของครอบครัว ลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของวัยรุ่น ตลอดจนปัจจัยด้านครอบครัวในการพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้มีจิตใจและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีคุณธรรม จริยธรรมที่สังคมคาดหวัง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคม มีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและต่อสังคม ความหมายของครอบครัวในทัศนะต่าง ๆ มีดังนี้

ประดินันท์ อุปรมัย (2540: 249) กล่าวว่า ครอบครัวคือกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนหรือมากกว่าที่อยู่รวมกันในบ้านเดียวกันและมีความผูกพันกันทางสายเลือด การแต่งงาน หรือโดยการรับเป็นบุตรบุญธรรม

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2546: ความนำ) ให้ความหมายว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ ตลอดจนสร้างค่านิยม เจตคติ อุปนิสัย และบุคลิกภาพของบุคคล

จรรจา สุวรรณทัต (2545: 5) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดและสำคัญที่สุดของสังคมมนุษย์ ครอบครัวมีหน้าที่พื้นฐานทางชีววิทยา คือ การให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตร และมีหน้าที่สำคัญทางสังคม วัฒนธรรม การศึกษา เศรษฐกิจ ในการถ่ายทอดคุณค่า วิธีปฏิบัติ และมาตรฐานความประพฤติต่าง ๆ ทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ของสังคม

ศรีสว่าง พั่ววงศ์แพทย์ (2540: 57) ให้ความหมายของครอบครัวในมิติด้านสังคมและวัฒนธรรมว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานเก่าแก่ที่สุด ทำหน้าที่หล่อหลอมความเป็นมนุษย์ด้วยการเลี้ยงดูอบรม ให้การศึกษาแก่เด็ก ให้มีพัฒนาการรอบด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม อารมณ์ บุคลิกภาพที่เหมาะสมตามวัย

ดุษฎี โยเหลา และคณะ (2545: 1) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นหน่วยปฐมภูมิของการถ่ายทอดทางสังคมของมนุษย์ ครอบครัวมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมดีและเหมาะสม

สุพัตรา สุภาพ (2541: 68) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่สำคัญมากต่อระบบการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของเด็ก เป็นสถานที่ที่ส่วนใหญ่เลี้ยงดูเด็กให้เป็นคนที่เจริญเติบโตสมบูรณ์โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม

ชุษณะ รุ่งปัจฉิม (2545: 69) กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวว่า ครอบครัวมีความสำคัญต่อบุคคล 3 ประการ คือ ความสำคัญด้านชีวภาพ ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านบุคลิกภาพ และครอบครัวมีความสำคัญต่อสังคม 3 ประการ คือ ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในชุมชน ความสำคัญต่อความอยู่รอดและเศรษฐกิจของสังคม ความสำคัญต่อความมั่นคงของประเทศ

สรุปได้ว่า ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่อาศัยร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิตหรือกฎหมาย การแต่งงาน หรือ การเลี้ยงดู เป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม ตลอดจนถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมแก่สมาชิกรุ่นใหม่ของสังคม

2.2 การพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 60) กล่าวว่า การพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นให้เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรมสูง จะต้องเสริมสร้างลักษณะทางจิตและพฤติกรรมตั้งแต่

วัยเด็กเล็กขึ้นมา โดยในเด็กเล็กควรพัฒนาด้วยการฝึกให้กระทำพฤติกรรมที่ดีงามจนติดเป็นนิสัย ส่วนการฝึกจิตใจ ควรทำบ้างเล็กน้อย ประมาณ 20 %แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น (ดูภาพที่ 2.1) เมื่ออายุมากขึ้นในวัยรุ่น ควรพัฒนาจิตใจในปริมาณมากกว่าการฝึกพฤติกรรม และพัฒนาจิตใจมากขึ้นจนเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งหากจิตใจเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดความศรัทธาในศาสนาอย่างแรงกล้าจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนในหลายด้านในบุคคลนั้น

	อายุของผู้รับการฝึก	พัฒนา	
		พฤติกรรม	จิตใจ
ฝึกพฤติกรรม			
เพื่อ	1 - 5 ขวบ	80 %	20%
|			
พัฒนา	6 - 8 ขวบ	70 %	30%
|			
จิตใจ			
บางด้าน	9-11 ขวบ	60 %	40%
———————	12 ปี	50 %	50%
ฝึกจิตใจ	13 -15 ปี	40 %	60%
เพื่อ			
|			
พัฒนา	16 -20 ปี	30 %	70%
|			
พฤติกรรม	ผู้ใหญ่	20 %	80%
หลายด้านพร้อมกัน			

ภาพที่ 2.1 ปริมาณการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมตามอายุของบุคคล

ที่มา : ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) *ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล* กรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ หน้า 60

ทฤษฎีทางวิชาการทฤษฎีหนึ่งที่แสดงถึงสาเหตุทางจิตใจของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนไทย คือ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ซึ่งสร้างขึ้นโดยดวงเดือน พันธุมนาวิน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2538: 3, 55) มีส่วนประกอบ 3 ส่วน (ดูภาพที่ 2.2) ได้แก่

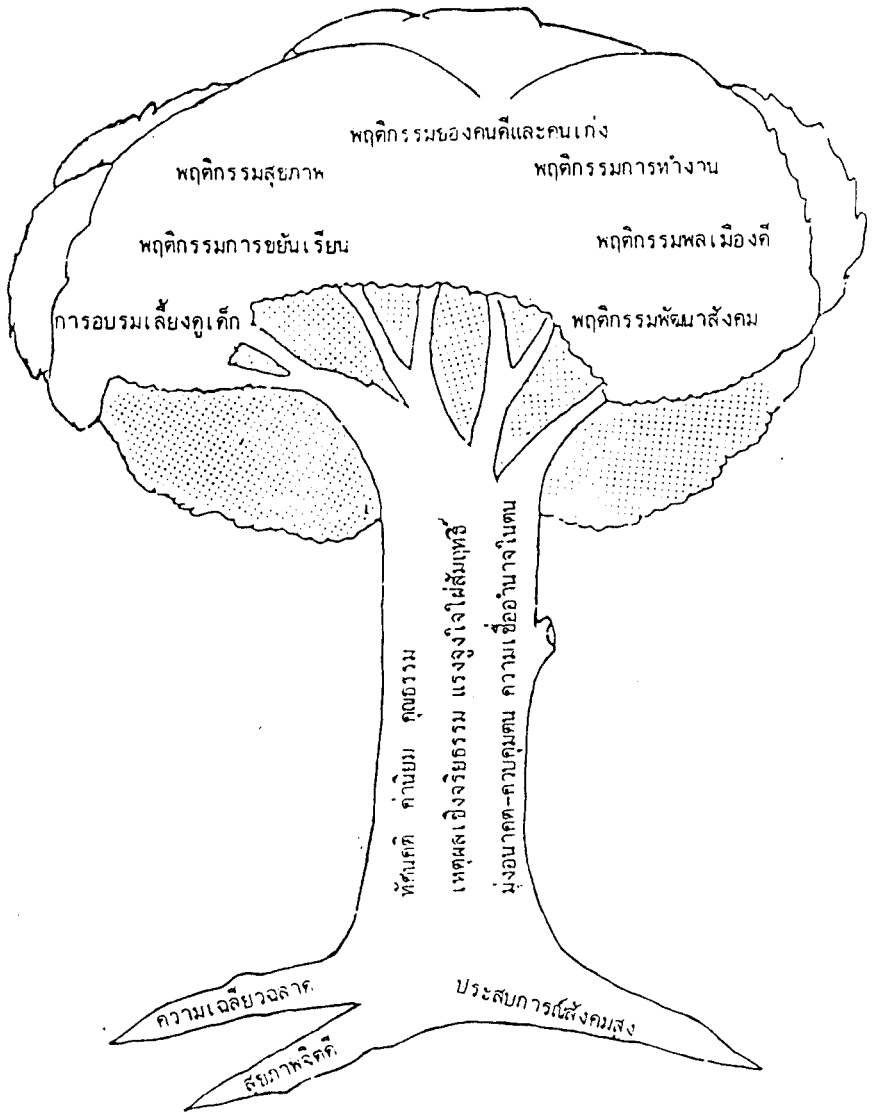
1. ส่วนดอกและผลไม้บนต้น แสดงถึง พฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนไทยในด้านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมของคนดีและเก่ง พฤติกรรมการขยันเรียน พฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น

2. ส่วนลำต้น แสดงถึง ลักษณะทางจิตใจ 5 ประการ คือ 1) ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น 2) เหตุผลเชิงจริยธรรม หรือการเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว 3) ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน หรือ การสามารถคาดการณ์ไกล และการรู้จักอดทนรอ 4) ความเชื่ออำนาจในตน หรือ การเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาจากการกระทำของตนเอง การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หรือ การมีความมานะฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

3. ส่วนราก แสดงถึงลักษณะพื้นฐานทางจิตใจ 3 ประการ คือ 1) สติปัญญา หมายถึง ความเฉลียวฉลาด เหมาะสมกับอายุ สามารถเข้าใจและคิดในระดับนามธรรมได้ 2) ประสบการณ์ทางสังคม หมายถึง การเข้าใจมนุษย์และสังคม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 3) สุขภาพจิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตดี มีความวิตกกังวลน้อยหรือในปริมาณที่เหมาะสมกับเหตุการณ์

ลักษณะพื้นฐานทางจิตใจ 3 ประการ ในส่วนรากของต้นไม้ จะเป็นสาเหตุสำคัญของการพัฒนาลักษณะทางจิต 5 ประการที่ลำต้น และพฤติกรรมที่น่าปรารถนาซึ่งเป็นผลไม้บนต้น ถ้าบุคคลมีความพร้อมทางจิตใจ 3 ประการดังกล่าว ซึ่งเปรียบเสมือนคนประเภทบัวเหนือน้ำในพุทธศาสนาและอยู่ในสภาพแวดล้อมทางบ้าน ทางโรงเรียนและทางสังคมที่เหมาะสม จิตลักษณะทั้ง 5 ประการก็จะพัฒนาไปเองโดยอัตโนมัติ

สรุปได้ว่า การพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพ มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนา จำเป็นต้องพัฒนาลักษณะทางจิตใจของวัยรุ่นและปัจจัยทางสภาพแวดล้อม จึงจะส่งผลให้จิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดียิ่งขึ้นได้



ภาพที่ 2.2 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรมทางจริยธรรม

ที่มา : ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) *ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล* กรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ หน้า (10)

2.3 ปัจจัยด้านครอบครัวในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ให้การอบรมด้านจิตใจแก่เด็กตลอดเวลา (สุชา จันทน์เอม 2542 ก: 117) และเป็นต้นแบบในการหล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคลตามโครงสร้างบทบาทเชิงอารมณ์ (expressive role structure) ซึ่งเป็นบทบาทเกี่ยวกับการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวโดยให้การสนับสนุนด้านจิตใจและพัฒนาแบบแผนพฤติกรรมที่ดีงามแก่สมาชิก ตามทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2545: 40) ครอบครัวที่สมาชิกมีการพัฒนาจิตใจสามารถสร้างให้บุตรเป็นผู้มีลักษณะทางจิตใจที่ดี ให้เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเติบโตด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และมีพฤติกรรมดี จะเป็นครอบครัวที่มีลักษณะเข้มแข็งและมีสุขภาพดี (ดุษฎี โยเหลา และคณะ 2545: 4) นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นให้มีคุณธรรม จริยธรรม ตามที่สังคมต้องการ สรุปได้ดังต่อไปนี้

2.3.1 ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดา

บิดามารดามีอิทธิพลสำคัญต่อชีวิตและพัฒนาการทุกด้านของเด็ก ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดาซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมด้านบุคคลที่สำคัญในครอบครัวจะส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน (งามตา วนินทานนท์ 2545: 84) การพัฒนาเด็กวัยรุ่นของบิดามารดาให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจพฤติกรรมตามพัฒนาการของบิดามารดาเด็กวัยรุ่นซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน คือ อายุระหว่าง 40-60 ปี (วิทยา นาควัชระ 2542: 38; แสงจันทร์ ทองมาก 2541: 5; สุชา จันทน์เอม 2542 ข: 167) ซึ่งพัฒนาการของคนวัยกลางคน จำแนกได้เป็น 4 ด้านหลัก ดังต่อไปนี้

1) พัฒนาการทางกาย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยกลางคนเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยอย่างค่อยเป็นค่อยไปทำให้กระทบต่อสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 479) ได้แก่

(1) ความเสื่อมของกายตามธรรมชาติ เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ผมเริ่มหงอก การทำงานของระบบต่างๆ ค่อยๆ ลดลง ภาวะหมดประจำเดือนของสตรี

(2) ความเสื่อมจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น กรรมพันธุ์ การเสพสารเสพติด การนอนหลับที่ไม่พอดี โภชนาการที่ไม่ถูกต้อง น้ำหนักตัวที่ไม่สมดุล การไม่ออกกำลังกาย

2) พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ วัยกลางคนเป็นช่วงชีวิตที่สับสนอลวน มีความแปรเปลี่ยนทางอารมณ์มากมาย จึงมักเรียกวัยกลางคนว่าเป็นวัยวิกฤตตอนกลางชีวิต (mid-life crises) เนื่องจากเป็นวัยของชีวิตที่ต้องปรับตัวหลายด้านทั้งหน้าที่ในครอบครัว ใน

การงานอาชีพ และในสังคม อารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัดในวัยนี้ ได้แก่ อารมณ์เครียด อารมณ์เศร้า อารมณ์รำคาญใจ อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว การพัฒนาให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากยิ่งขึ้นจึงมีความสำคัญมากต่อคนในวัยนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 473, 481)

วิทยา นาควัชระ(2542: 39-43) กล่าวว่า คนวัยกลางคนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์-จิตใจ คือ มักโหยหาความสำเร็จหรือกลัวความล้มเหลวมากขึ้น จะมีอารมณ์เหงาหรือเศร้าได้ง่ายๆ บางคนจะมีอารมณ์เศร้ามาก ถึงกับอยากฆ่าตัวตายก็มี อารมณ์ก้าวร้าวและเครียดพบได้มากขึ้น ลักษณะของการทะเลาะกันในครอบครัวจะพบได้มากเพราะต่างฝ่ายต่างโกรธซึ่งกันและกัน ก้าวร้าวเข้าหากัน การปรับตัวในวัยกลางคนด้วยการให้ความสนใจศาสนามากขึ้น เช่น ทำจิตใจให้สงบ นั่งสมาธิวันละ 30 นาที จะช่วยป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหาของคนวัยกลางคนได้

3) พัฒนาการทางสังคม คนวัยกลางคนเป็นวัยที่อยู่ท่ามกลางรุ่นคือรุ่นก่อนและรุ่นหลัง ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกและพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ วัยนี้มักอุทิศเวลาและพลังกายใจให้แก่งานอาชีพ จึงมีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างมั่นคง เป็นที่พึ่งพาของพ่อแม่ญาติพี่น้อง การคบเพื่อนจะมีลักษณะการรับการให้ตอบแทนกัน ช่วยเหลือและแบ่งปันกัน ชอบคบคนที่มีบุคลิกลักษณะคล้ายตนเป็นเพื่อน จะมีการคบเพื่อนใหม่ เช่น เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชาและเพื่อนทางธุรกิจ (แสงจันทร์ ทองมาก 2541: 7, ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 487)

4) พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิด คนวัยกลางคนจะมีสติปัญญาด้าน crystallized ดำเนินสูงขึ้นซึ่งเป็นสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรอบรู้ การแก้ปัญหาที่เรียนรู้จากคำแนะนำและจากการเข้าสู่สังคม ตลอดถึงความเจนจัดทางภาษาและทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรม ส่วนสติปัญญาด้าน fluid ซึ่งเชื่อมโดยตรงกับระบบประสาทของบุคคล เช่น การให้เหตุผล การแก้ปัญหา จะลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ วัยกลางคนจะมีพัฒนาการทางความคิดในการใช้เหตุผลสูงขึ้น คือใช้เหตุผลในเชิงปฏิบัติได้จริงซึ่งได้มาจากประสบการณ์ชีวิตและทักษะในการปฏิบัติงานโดยตรงในชีวิตจริง (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 488-491)

นพมาศ อุ้งพระ (2545: 166) กล่าวว่า ชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีพัฒนาการทางความคิดเป็นไปในแนวที่ดี มีลักษณะเฉพาะทางมากขึ้น จะมีหลายทิศทาง หลายลักษณะและเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น การมีประสบการณ์เพิ่มของวัยกลางคนทำให้มีความก้าวหน้าทางปัญญา ในขณะที่เริ่มลึกซึ้ง ยืดหยุ่นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น ส่วนการรักษา

สติปัญญาหรือความฉลาดแบบ crystallized คือ การที่ต้องมีกิจกรรมมากระตุ้นสมอง เข้าสังคม ส่วนความฉลาดแบบ fluid มักจะเสื่อมลงในวัยผู้ใหญ่

5) พัฒนาการทางจริยธรรมหรือศีลธรรม คนวัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่จะมีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้นที่ 5 และขั้นที่ 6 ในขั้นตอนที่ 3 ตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก (Kohlberg, 1989 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 354) คือ ขั้นที่ 5 ยินดีจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม กฎระเบียบทางจรรยาประเพณี และค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาที่มีเหตุผล และขั้นที่ 6 เข้าใจและทำตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่เป็นสากล เลือกปฏิบัติตามศีลธรรม ค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมและมีค่า

2.3.2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

เด็กและเยาวชนที่มีลักษณะจิตใจและพฤติกรรมที่ดีงามจะเป็นเด็กที่มีคุณภาพซึ่งจะขึ้นกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เหมาะสม (งามตา วนินทานนท์ 2545: 75) และจากประมวลผลการวิจัยของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (2533) พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู ใน 3 รูปแบบ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมาก แบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์และแบบให้เด็กพึ่งตนเองเร็ว จะมีลักษณะจิตใจและพฤติกรรมที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนได้มาก มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีสุขภาพจิตดี มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีภูมิต้านทานยาเสพติดสูง สามารถเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสม มีความก้าวร้าวน้อย และมีความสามารถในการปรับตัวสูง

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม จะมีผลดีต่อการปลูกฝังคุณธรรมและลักษณะทางศาสนาแก่เด็กวัยรุ่น โดยลัดดาวัลย์ พรศรีสมุทร และวิลาสลักษณ์ ชัววัลลี (2524) ได้ศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 979 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากและแบบควบคุมมาก จะมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางจิตใจ 5 ด้าน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ การมีสัมมาคารวะต่อบิดามารดาและผู้อาวุโส ความเอื้อเฟื้อ ความกตัญญูกตเวที และการยึดบาปบุญ มากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อยและแบบควบคุมน้อย

นอกจากนี้ หรรษา เลาหเสรีกุล (2537) ได้ศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 285 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากและการส่งเสริมความเป็นพุทธมามกะมาก จะมีความเชื่อและการปฏิบัติ ทางพุทธศาสนาสูง มีความผาสุกทางจิตใจและมีการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม

2.3.3 สัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา และระหว่างบิดามารดากับบุตร จะส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของดวงเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2537: 20) ซึ่งได้ศึกษาผลเสียของครอบครัวเครียดและครอบครัวแตก ที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมวัยรุ่นโดยเปรียบเทียบกับครอบครัวปกติ พบว่า เด็กในครอบครัวปกติมีสุขภาพจิตดีกว่า มีความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่า มีลักษณะมุ่งอนาคตและจริยธรรมสูงกว่า คบเพื่อนอย่างเหมาะสมมากกว่า และมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าเด็กในครอบครัวแตกและครอบครัวเครียด โดยเด็กในครอบครัวเครียดได้รับผลเสียมากที่สุด และจากการศึกษาของงามตา วนินทานนท์ (2537: 58) ที่พบว่าบิดามารดาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว 3 ด้านสูง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความใกล้ชิดกับบุตรและจำนวนเวลาที่อยู่ใกล้ชิดบุตร จะสามารถอบรมสั่งสอนบุตรเพื่อปลูกฝังคุณธรรมตามแนวพุทธศาสนาด้วยการชักจูงบุตรให้เกิดความสนใจพุทธศาสนา ส่งเสริมให้บุตรเข้าใจเนื้อหาหลักธรรมทางพุทธศาสนา และส่งเสริมให้บุตรยอมรับและเปลี่ยนตามในเรื่องการให้ทาน การรักษาศีล 5 และการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ได้มาก

นอกจากนี้ ลักษณา หนุนนาค (2546: 107-108) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวที่บิดาและมารดาปฏิบัติต่อบุตรวัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในด้านการมีแรงจูงใจ ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสุขสงบทางใจ

2.3.4 การเป็นแบบอย่างและลักษณะทางพุทธของพ่อแม่

การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะมีอิทธิพลสูงต่อพัฒนาการโดยส่วนรวมของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เด็กจะเลียนแบบบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคอ ค่านิยม เจตคติ และความเชื่อไปจากพ่อแม่โดยไม่รู้สึกตัว ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะรับแบบต่าง ๆ จากพฤติกรรมของพ่อแม่ พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมของเด็กมากที่สุด (โสภัณฑ์ นุชนาถ 2542: 166) และการสอนเด็กที่ได้ผลดีที่สุด คือ การสอนโดยกระทำเป็นตัวอย่าง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2526: 26) พ่อแม่จึงควรมีการฝึกหัดตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสอนเด็กวัยรุ่นในเรื่องต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล (ศรีธรรม ธนะภูมิ 2535: 122) จะทำให้วัยรุ่นมีความผาสุกทางจิตใจสามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม (งามตา วนินทานนท์ 2537: 66)

แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างถึงในปรีชา วิหคโต 2540: 314) ได้เสนอแนวคิดตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมว่า เด็กวัยรุ่นมีการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบทางพฤติกรรม (behavioral modeling) เช่น แม่ใส่บาตรให้ลูกเห็น และการเรียนรู้จากการกระทำ โดยจำการกระทำที่เกิดผลดีไว้เพื่อจะได้ทำในโอกาสหน้าอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาของจรรยา นาคะรัต (2528) ที่พบว่าเด็กจะพูดเหมือนที่ตัวแบบพูด และทำเหมือนที่ตัวแบบทำ การสอนลูกหลานในครอบครัวให้ได้ผลมากที่สุด จึงต้องเป็นการสอนที่พ่อแม่แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่สอน และส่งเสริมให้กำลังใจลูกเมื่อลูกทำตามที่พ่อแม่สอนและแสดงแบบอย่างให้ดู

จากการศึกษาของฉกาจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธุมนาวิน (2533: 46) พบว่า พระสงฆ์บวชใหม่ที่มาจากครอบครัวที่ใกล้ชิดพระศาสนา และมีบิดามารดาเป็นแบบอย่างทางพุทธมาก (โดยเฉพาะฝ่ายมารดา) คือ มีความเลื่อมใสในพุทธศาสนาและปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนามาก จะเป็นพระสงฆ์ที่มีจิตลักษณะเชิงพุทธ คือ มีความเชื่อและค่านิยมทางพุทธสูง และมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจของสงฆ์ในขณะบวชมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของงามตา วนินทานนท์ (2537) ที่พบว่า การทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของบิดามารดาโดยบิดามารดาที่มีประสบการณ์ทางพุทธสูง คือมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาในปริมาณมาก และมีลักษณะทางพุทธศาสนาสูง คือ มีวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเชื่อทางพุทธและการปฏิบัติทางพุทธมาก จะก่อให้เกิดผลต่อจิตใจในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเด็กไปในทางที่ชอบหรือพอใจต่อพุทธศาสนามาก ในการสนใจรับทราบเกี่ยวกับพุทธศาสนา เข้าใจในเนื้อหาของพุทธศาสนาและยอมรับที่จะทำตามหลักพุทธศาสนา

2.3.5 การจัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่บุตร

การจัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่เยาวชน โดยสถาบันหลักที่เป็นตัวแทนในการถ่ายทอดทางสังคม คือ ครอบครัว โรงเรียน วัด และชุมชน จะเสริมสร้างการพัฒนาจิตใจและจริยธรรมของเยาวชนได้มาก (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2538: 105) โดยเฉพาะในลักษณะทางพุทธศาสนา 3 ด้าน ได้แก่ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความตระหนักในศีล 5 (งามตา วนินทานนท์ 2537: 78)

จากผลการวิจัยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (บ้านเมือง 26 ธันวาคม 2549: 13) พบว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญลำดับแรกในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เด็กได้เรียนรู้ โดยการร่วมมือกับวัด โรงเรียนและชุมชน และใช้การอบรม 5 วิธี ได้แก่ การสอนด้วยวาจา การให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติ การฝึกเด็กให้คิดวิเคราะห์ การเป็นแบบอย่างที่ดี และการให้รางวัล ยกย่องสนับสนุน

หรรษา เลาหเสรีกุล (2537: 52) ได้ทำการศึกษาว่าประสบการณ์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนา 2 ด้าน ได้แก่ ระยะเวลาที่เข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และการได้รับประโยชน์จากกิจกรรมพุทธศาสนาในโรงเรียน มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความผาสุกทางจิตใจ และการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่นอย่างไร พบว่า นักเรียนที่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ จะมีความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธมีความผาสุกทางจิตใจมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่เคยเข้าเรียน นอกจากนี้ ยังพบว่าการเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เป็นปัจจัยปกป้องปัญหาที่อาจเกิดแก่จิตใจและพฤติกรรมของนักเรียนซึ่งตกอยู่ในสภาวะครอบครัวเสี่ยงให้คงลักษณะที่พึงปรารถนา นักเรียนจากครอบครัวสภาวะเสี่ยงที่เข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ถ้ามีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธสูงเท่าใด ก็ยิ่งมีความผาสุกทางจิตใจ และเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสมมากเท่านั้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนจากครอบครัวสภาวะเสี่ยงที่ไม่เคยเข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี (2547: 94) กล่าวว่า วิธีหนึ่งในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กในระดับครอบครัว คือ ครอบครัวควรจัดกิจกรรมทางศาสนาให้เด็กได้หัดฝึกจิตสมาธิ เพื่อให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมีทักษะในการจัดการกับความโกรธ ความก้าวร้าว ความเครียด

จะเห็นได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นให้มีคุณธรรม จริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ได้แก่ ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพในครอบครัว การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กของครอบครัวตลอดจนการเสริมสร้างประสบการณ์ให้เด็กวัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจจากสถาบันทางศาสนา จึงมีผลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของวัยรุ่น และจะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรมต่อไปในอนาคต

3. การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นหลักคำสอนที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ ตลอดจนการจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.1.1 ความหมายของจิตและการพัฒนาจิต

พระธรรมปิฎก (2545: 297, 2546: 36) กล่าวว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิดหรือใจ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา ความประพฤติทางกาย วาจาภายนอก ในการกระทำต่าง ๆ นั้น จิตใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงกำหนดที่ตัวเจตนาในใจเป็นหลัก เพื่อให้การกระทำความดีต่าง ๆ เป็นไปด้วยความจริงใจอย่างแน่นอน ไม่หลอกลวงคนอื่นและไม่หลอกลวงตนเองด้วย เป็นการกำจัดหนทางไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตในด้านความขัดแย้งของความประพฤติ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต 2539: 15) ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาจิตใจ หมายถึง กระบวนการให้การศึกษา อบรม และส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง และคุณภาพจิตที่ดีงาม อันเอื้อต่อการพัฒนาส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ให้เกิดความเจริญและความมั่นคง โดยสุขภาพจิตที่ดี (Good mental health) คือ จิตใจที่เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะ ส่วนสมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง (Strong power of mind) คือ จิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดและพิจารณา เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และถูกต้อง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน และคุณภาพจิตที่ดีงาม (Good quality of mind) คือ จิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจและเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัยในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

สนอง วรอุไร (2550: 7,14) ให้ความหมายว่า จิตหรือใจหรือจิตใจ คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิดหรือความคิด มีหน้าที่ 3 อย่าง คือ รู้ คิด นึก และการพัฒนาจิต คือ การเจริญสติ ทำสติให้มากขึ้น

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 2) กล่าวว่า การพัฒนาจิต หมายถึง การอบรมจิตของตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "กรรมฐาน" คือ งานที่ประเสริฐของใจ เป็นงานที่ทำให้จิตมีค่าสูงขึ้น (พระเทพวิสุทธิกวี 2543: 25) เพราะใจที่ไม่มีกรรมฐานเป็นใจที่ไม่ได้ฝึกฝน มักจะวุ่นวายฟุ้งซ่าน ไร้สมรรถภาพและอ่อนแอ จะก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนและสังคมได้ง่าย กรรมฐานมี 2 อย่าง คือ

1. สมถกรรมฐาน - เป็นการงานของจิตเพื่อทำให้จิตใจสงบ เกิดความตั้งมั่นของจิต คือเกิดสมาธิ

2. วิปัสสนากรรมฐาน - เป็นการงานของจิตเพื่อทำให้เกิดปัญญา กำจัดกิเลสโลภ โกรธ หลงได้

การฝึกสมาธิ หรือ สมถกรรมฐาน ไม่ใช่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นๆ ก็มี พลังสมาธิหากนำไปใช้ในทางที่ผิด เช่น ฆ่าหรือทำลายผู้อื่น เรียกว่า มิจฉาสมาธิ แต่สมาธิในพระพุทธศาสนา เป็นการนำพลังสมาธิมาใช้ในทางสร้างสรรค์ ก่อประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น เช่นทำตนเองให้สงบสุข และช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นภัย สมาธิในพระพุทธศาสนาจึงจัดเป็นสัมมาสมาธิ (พระเทพวิสุทธิกวี 2543: 27)

ส่วนการฝึกจิต เพื่อให้เกิดปัญญาตัดกิเลส โลภ โกรธ หลงได้ หรือวิปัสสนากรรมฐาน นั้น มีแต่ในคำสอนของพระพุทธศาสนาเท่านั้น (Phra Dhammavisuddhikavi, 2001: 37) เนื่องจากวิปัสสนากรรมฐาน เป็นพุทธวิสัย จึงมีเฉพาะในพุทธกาล (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ 2545 ข: 147)

พุทธทาสภิกขุ (2525: 12) อธิบายว่า สมถกรรมฐาน คือ การฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้จิตให้ทำงานเพื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้ง

วรเดช ปัญจรงคะ (2550: 10) อธิบายว่า การพัฒนาจิต หรือ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำทั้งทางกายและทางวาจา

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 119) กล่าวว่า การทำจิตให้บริสุทธิ์ในคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การทำจิตให้บริสุทธิ์ชั่วขณะ (สมถกรรมฐาน หรือสมาธิ) คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว จะทำให้เกิดความสงบสุขทางใจ

2. การทำจิตให้บริสุทธิ์ตลอดไป (วิปัสสนากรรมฐาน หรือปัญญา) คือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นที่จะทำลายความชั่วออกไปจากจิตใจที่ละขั้นตอน จนสามารถที่จะทำลายกิเลสลงได้โดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า การพัฒนาจิต คือ การอบรมจิตหรือฝึกจิต เพื่อให้เกิดคุณภาพของจิตที่ดี หลักปฏิบัติที่สำคัญในการพัฒนาจิตของพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลส นำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้

3.1.2 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ได้มีผู้อธิบายความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

จำลอง ดิษยวณิช (2543: 3) ได้อธิบายว่า วิปัสสนากรรมฐาน มาจากคำว่า วิปัสสนา + กรรมฐาน วิปัสสนา ประกอบด้วย วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า อาการหลายอย่างและอาการพิเศษ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่

ก่อให้เกิดการเห็นแจ้งโดยอาการหลายอย่างและอาการพิเศษในสภาวธรรม กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำความเพียรที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อให้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2545 ข: 146) ได้อธิบายว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การเห็นประจักษ์แจ้ง การเห็นในรายละเอียดต่าง ๆ ของรูป-นาม อย่างเจาะลึก เห็นอาการอันหลากหลายของรูป-นาม อย่างชัดเจน วิปัสสนาจึงมิใช่ตัวสมาธิ แต่มีสมาธิเป็นองค์ประกอบ อาศัยสมาธิ มาเป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (2548: 180) กล่าวว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญปัญญา ทำปัญญาให้เกิดขึ้นเพื่อรู้แจ้งและเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งโลกและชีวิต

สรุปได้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การงานของจิต เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต

3.1.3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2545 ข: 159) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นเครื่องหนุนส่งเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง คือ สมถกรรมฐานเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา ให้อยู่ในขั้นศีลและสมาธิ วิปัสสนาอยู่ในขั้นความรู้แจ้งคือปัญญา การปฏิบัติจึงต้องควบคู่กันระหว่างสมถะและวิปัสสนา คือ สมถะขึ้นก่อน วิปัสสนาในภายหลัง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดผลทางการปฏิบัติเจริญรุดหน้าไปในระดับหนึ่ง สมถะจะค่อย ๆ ถอยห่าง จะเหลือแต่วิปัสสนาล้วน ๆ (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ 2545 ข: 56)

ส่วน สติปัฏฐาน 4 แปลว่า "การตั้งสติกำหนด" (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ 2545 ก: 16) คือ หลักและวิธีการปฏิบัติที่ถูกจัดวางระบบตั้งระเบียบแบบแผนโดยพระพุทธเจ้า เพื่อรู้แจ้งด้วยการตั้งสติสำรวจตนที่ 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

จำลอง ดิษยวณิช (2541: 280) ได้อธิบายว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นการใช้ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิตได้อย่างสิ้นเชิง สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน 4 จึงหมายถึง การมีสติกำหนดรู้ที่กาย เวทนา จิต และธรรม

เอกชัย จุละจาริตต์ (2547: 197) อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติอยู่ที่ฐานทั้ง 4 ของสติ หรือ การฝึกมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สำหรับใช้ในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความรู้ ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง

ด้วยประสบการณ์ตรง สามารถรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยตนเอง การเจริญสติปัฏฐาน 4 เรียกย่อ ๆ ว่า การเจริญสติ

พุทธทาสภิกขุ (2525: 33, 2526: 12) กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การเพ่งดูลักษณะ 4 อย่างด้วยจิตที่ขั้นแรกเป็นสมาธิ แล้วมีสติมากขึ้น โดยดูกาย ดูเวทนา ดูจิตและดูธรรม

พระธรรมปิฎก (2545: 320) กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลี้ไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง ควรนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เองในยามปรกติ

วรเดช ปัญจรงคะ (2550: 10) อธิบายว่า การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำทั้งทางกายและทางวาจา ให้อยู่กับขณะปัจจุบัน ในช่วงที่ปฏิบัติภารกิจประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นงานส่วนตัว งานราชการหรืองานในอาชีพต่าง ๆ

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกจิตให้มีสติอยู่ที่ฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีสมาธิเป็นเครื่องหนุนส่ง เพื่อใช้ในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทั้งทางกายและวาจา จนเกิดปัญญากำจัดกิเลสได้

3.2 ประโยชน์ของการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาจิตไว้ดังนี้

1. สำหรับนักเรียน สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและจำได้ดีขึ้น
2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส และมีอายุยืน
6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียน ก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้าน ก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงาน ก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา พลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น
7. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

9. สามารถพบกับความสุข 2 อย่าง คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ความสุขทางใจดีกว่าความสุขอย่างอื่น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ความสุขอย่างอื่นจะยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี"

10. จิตใจจะไม่ถูกรบกวนโดยโลกธรรม 8 ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

11. จะทำประโยชน์ให้ตนเองน้อยลง และจะทำประโยชน์แก่ผู้อื่นมากขึ้น

คุณแม่สิริ กรินชัย (2548: 15) ได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

1. จิตใจของผู้ปฏิบัติ จะเยือกเย็นลงกว่าเดิม
2. จะมีสติสัมปชัญญะมั่นคงขึ้น ระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม
3. จะมีความสุขกาย สุขใจ ขึ้นกว่าเดิม
4. ฐานะการงาน การเงินจะเจริญรุ่งเรือง เพราะการปฏิบัติจะเป็นมหากุศลส่งผล
5. จะมีความเข้าใจถึงกฎแห่งกรรม
6. โรคภัยไข้เจ็บ จะบรรเทาหายเป็นส่วนมาก
7. รู้จักทางมรรคผล นิพพาน นำตนให้พ้นทุกข์ ถึงสุขอันไพบูลย์ ด้วยความรู้ผิดชอบชั่วดีขึ้นมาเอง
8. เกิดความสงบสุขขึ้นในหมู่คณะ เมืองใดปฏิบัติ เมืองนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข ประเทศใดปฏิบัติ ประเทศนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข ครอบครัวใดปฏิบัติ ครอบครัวนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข เพราะเป็นบุญมหากุศลที่มีแรงส่งมาก

พระมหาไสว ญาณวิโร (2542:1) ได้กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย
2. ทำให้พ้นจากโสกะ คือ ความเศร้าโศกเสียใจ
3. ทำให้พ้นจากปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญร้องไห้
4. ทำให้พ้นจากทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย
5. ทำให้พ้นจากโทมนัสคือ ความทุกข์ทางใจ
6. ทำให้บรรลุญาณธรรม คือ อริยมรรค อริยผล
7. ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

จำลอง ดิษยวณิช (2543: 138) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐานว่าจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนได้ โดยวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสติปัญญาวุฒิภาวะทางอารมณ์ จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการงาน ทักษะในเรื่องต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบิดา มารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ผลที่ตามมา คือ สุขภาพจิตจะดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคม เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การยกพวกทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุรา การติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น พลังจิตจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคน ทุกเพศทุกวัยไม่ให้ตกไปในที่ชั่วและพัฒนาจิตให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด

จากประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่กล่าวมาข้างต้น พุทธศาสนาจึงเน้นการปฏิบัติทางจิต เพื่อช่วยพัฒนาจิตของพุทธศาสนิกชนให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนเข้าสู่อริยบุคคล (noble persons) สามารถขจัดกิเลสและเข้าสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

3.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

กิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและมีผู้สนใจเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก คือ หลักสูตร"พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข" ซึ่งพัฒนารูปแบบขึ้นโดยคุณแม่สิริ กรินชัย ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้มีทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับชั้น ตั้งแต่ภิกษุสงฆ์จนถึงบุคคลทั่วไปทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งสถานที่จัดกิจกรรมจะมีทั้งวัด สถานปฏิบัติธรรม สถานศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ (ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข 2547: 62) วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ก็เป็นวัดหนึ่งที่ได้จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตและได้เชิญคุณแม่สิริ กรินชัยมาสอนในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขให้แก่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรมที่วัด ตั้งแต่ปี พ.ศ.2527 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 20 ปี การนำเสนอประวัติของคุณแม่สิริ กรินชัย ประวัติของวัดผาณิตาราม หลักการปฏิบัติและผลการปฏิบัติของหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จะทำให้เข้าใจถึงที่มาของการจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข และประสิทธิภาพของหลักสูตรดังกล่าว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.3.1 ประวัติคุณแม่สิริ กรินชัย

ภาพที่ 2.3 คุณแม่สิริ กรินชัย

คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นสตรีไทยวัย 90 ปี ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมฆราวาสผู้หนึ่ง ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะโรคภัยไข้เจ็บที่เบาบางลงและหายไปในที่สุด คือ โรคหืดหอบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต (สิริ กรินชัย 2542: 28) จนต่อมาท่านได้เกิดจิตใจกุศล อยากช่วยเหลือเกื้อกูลไปยังผู้อื่นให้มีความสุขและพ้นจากทุกข์ ท่านจึงได้ช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาจนประสบความสำเร็จในการเป็นผู้นำในการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาให้แก่ประชาชนทั่วไป

คุณแม่สิริ กรินชัย เกิดเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ.2460 ที่จังหวัดนครราชสีมา สมรสกับคุณพ่อไชย กรินชัย (ถึงแก่กรรม) อดีตนายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองโคราช ชีวิตของท่านทางโลกในอดีตประสบความสำเร็จด้านธุรกิจเสริมสวย มีชื่อเสียงที่สุดในจังหวัดนครราชสีมา นอกจากงานธุรกิจท่านยังเป็นนักสังคมสงเคราะห์ของจังหวัดที่เปี่ยมด้วยจิตเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง (สิริ กรินชัย 2544: 57) ชีวิตของท่านทางธรรม ได้รับการอบรมจากครอบครัวคหบดี (ตระกูลพจนสิทธิ์) ซึ่งมีความใส่ใจในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา นิยมการทำบุญบริจาคทาน และสร้างกุศลในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการ

เปรียญฯลฯ ตลอดจนได้อบรมบุตรหลานให้ใส่ใจในการปฏิบัติธรรม โดยบิดาของท่านได้สอนว่า "พ่อทำบุญหมดทุกอย่างแล้ว แต่ไม่ชื่นใจเท่าเข้าวิปัสสนา 7 วัน คิดว่าดีกว่าสร้างโบสถ์ 7 หลัง อยากให้ลูกปฏิบัติ ถ้ามีโอกาสไปเข้าสัก 7 วัน" คุณแม่สิริ กรินชัยจึงเกิดความสนใจทำตามที่คุณพ่อของท่านแนะนำ (นวลศิริ เปาโรหิตย์และฉัตรชัย สุจริตกุล 2544: 163) และท่านได้เริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกในชีวิตเมื่อ พ.ศ.2492 กับคุณยายซีพัฒน์ ดั่นประดิษฐ์เป็นเวลา 7 วัน และได้ไปศึกษาเพิ่มพูนความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับอาจารย์อีก 3 ท่าน คือ คุณแม่ซีแดง พจนสิทธิ์ พระธรรมธีรมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) อดีตรองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ และพระครูภาวนาวิสิฐ เจ้าอาวาสวัดแดนสงบแสงธรรมเวฬุวาราม ท่านเริ่มสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข 7 คืน 8 วัน เมื่อปี พ.ศ.2495 ที่บ้านของท่านและได้พัฒนาปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับบุคคลทุกประเภท ให้เข้ากับยุคสมัย โดยมีพระธรรมธีรมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) พระอาจารย์ของท่านซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของประเทศไทย คอยให้คำปรึกษาและผ่านความเห็นชอบก่อนที่จะนำไปใช้ฝึกปฏิบัติต่อไป (สิริ กรินชัย, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2540 อ้างถึงใน ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข 2547: 5, 62)

คุณแม่สิริ กรินชัย ได้เสียสละบ้านของตนเป็นสถานที่อบรม ดูแลเอาใจใส่ให้ที่พักและเลี้ยงอาหารโดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ต่อมาได้มีคหบดีจำนวนมากมีความศรัทธาขอเป็นเจ้าภาพ และเชิญคุณแม่สิริ กรินชัยไปสอนตามบ้านของตนประหนึ่งเป็นวัด ผลงานของคุณแม่สิริ กรินชัยสร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่มหาชนมากขึ้นเพราะเกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติไปในทางที่ดีขึ้นเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ท่านจึงได้รับเชิญจากสถานศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชน สมาคม และวัดต่าง ๆ ให้ไปสอนตามหลักสูตรดังกล่าว (สิริ กรินชัย 2544: 60) งานเผยแพร่ธรรมะของท่านประสบความสำเร็จอย่างสูง และท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณโดยได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ 9 มกราคม พ.ศ.2531

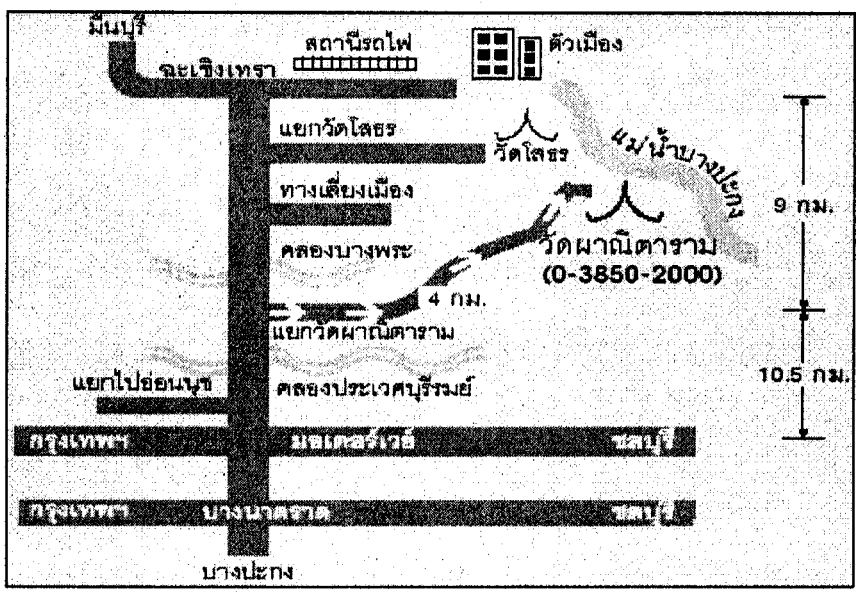
คุณแม่สิริ กรินชัยได้ตั้งปณิธานด้วยเมตตาธรรมและพลังศรัทธาอย่างแน่วแน่ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานและเผยแพร่การพัฒนาจิตให้แพร่หลายเพื่อให้เกิดสันติสุขและปัญญาแก่มหาชนโดยมิได้ย่อท้อหรือเหน็ดเหนื่อย จากการสอนคนเดียว ก็เริ่มมีผู้เคยปฏิบัติกับท่านจนได้ผลดีเกิดศรัทธาอาสามาเป็นวิทยากรช่วยสอน เมื่อคุณแม่สิริ กรินชัย อายุมากขึ้นและมี

สุขภาพไม่ดีนักในหลายปีที่ผ่านมา ภารกิจในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จึงถ่ายโอนมายัง "คณะวิทยากร" ซึ่งเป็นวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญในการสอนและบรรยายธรรมจำนวนประมาณ 100 กว่าคน และเคยได้รับการฝึกในหลักสูตรพัฒนาวิทยากรจากท่าน กระจายการสอนไปตามที่ต่างๆ โดยมีหัวหน้าวิทยากรนำคณะวิทยากรไปสอนกลุ่มละประมาณ 5-6 คน รับผิดชอบและสืบต่อปณิธานของคุณแม่สิริ กรินชัยต่อไป (เพทาย เย็นจิตโสมนัส 2544: 77; ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข 2547: 66)

3.3.2 ประวัติวัดผาณิตาราม

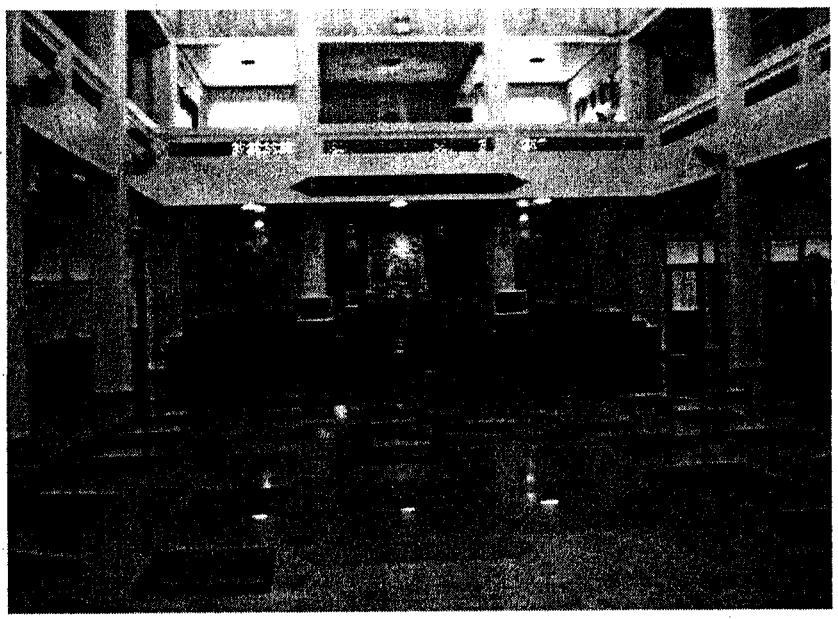
วัดผาณิตาราม ตั้งอยู่ติดกับแม่น้ำบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นวัดที่สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2447 เดิมชื่อวัดบางเฟื้อ นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วัดผาณิตารามได้ดำเนินโครงการต่าง ๆ ตามนโยบายของกรมการศาสนารวมทั้งหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โครงการสำคัญที่ดำเนินการและประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง คือ โครงการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข หลักสูตร 7 คืน 8 วัน โดยคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นผู้อำนวยการสอนด้วยตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.2527 ผลการดำเนินการตามโครงการดังกล่าว สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้เสนอกระทรวงศึกษาธิการจัดตั้งวัดผาณิตารามเป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติฯ ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่อปี พ.ศ. 2542 การเติบโตของงานปฏิบัติธรรมเป็นไปโดยลำดับ ทำให้การปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขซึ่งมีเพียง 1 ครั้งในปีพุทธศักราช 2527 เพิ่มขึ้นเป็นเกือบ 20 ครั้งในปีปัจจุบัน นอกจากนี้คุณแม่สิริ กรินชัยยังเป็นผู้จุดประกายความคิดในการสร้างธรรมะให้เกิดขึ้นในใจแก่เยาวชน หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชนจึงเกิดขึ้นปีละ 8 ครั้ง เยาวชนได้ร่วมกันปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข หลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติและนำประโยชน์ของการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้ในการเรียน สามารถเข้าใจในเหตุผลคำสอนของพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตที่ยังต้องเรียน ต้องศึกษา ต้องมีสังคม และต้องการความก้าวหน้าในชีวิตทางโลก

ภาพที่ 2.4 วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา



ภาพที่ 2.5 แผนที่ตั้งของวัด

ภาพที่ 2.6 ศาลาพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ



ภาพที่ 2.7 ห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.3.3 หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาของไทย ได้ถูกคิดค้นและพัฒนามาจากวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่คุณแม่สิริ กรินชัย ได้รับการถ่ายทอดมาจากวิปัสสนาจารย์หลายท่าน วิปัสสนาจารย์ท่านหนึ่ง คือ พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของประเทศไทยและมหาเปรียญธรรม 9 ประโยค อดีตรองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ โดยเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 (อัจฉรา อัศวินอุฬารกุล 2541: 70) หลักสูตรนี้มีลักษณะเฉพาะ คือ สามารถนำมาสอนคนจำนวนมาก ด้วยการเดินจงกรมแบบออกเสียงของผู้ปฏิบัติพร้อม ๆ กันสลับกับการปฏิบัติเงียบ คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นวิปัสสนาจารย์ท่านแรกที่นำวิธีเดินจงกรมแบบออกเสียงมาใช้ จุดกำเนิดของการเดินจงกรมแบบออกเสียงเกิดจากความต้องการที่จะตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติเดินจงกรมถูกต้องได้ปัจจุบันหรือไม่ จึงให้ผู้ปฏิบัติเดินพร้อมออกเสียงในขณะเดินให้ฟัง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นจุดหักเหครั้งสำคัญในประวัติการสอนวิปัสสนากรรมฐานซึ่งแตกต่างจากอดีตที่สอนได้ครั้งละจำนวนน้อย ๆ เป็นการสอนได้ครั้งละนับร้อย ๆ คน จึงทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพ ได้ผลแก่ผู้ปฏิบัติรวดเร็ว (เพทาย เย็นจิตโสมนัส 2544: 79)

หลักการปฏิบัติของหลักสูตรนี้ เป็นงานที่จะต้องทำศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีหลักในการปฏิบัติ 3 ประการ (สิริ กรินชัย 2548: 5, 17) ดังนี้

1. การเดินจงกรม หมายถึง การเดินสมาธิ เดินเป็นเส้นตรงกลับไปกลับมาระยะประมาณ 3-4 เมตร ในขณะที่เดินอย่างช้า ๆ จะต้องมีสติกำหนดกิริยาที่ทำในแต่ละขณะให้ "ทันปัจจุบัน" อยู่ตลอดเวลา การเดินจงกรมจะมีระยะต่าง ๆ 7 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 คือ ขวา..ย่าง..หนอ ซ้าย..ย่าง..หนอ

ระยะที่ 2 คือ ยก..หนอ เหยียบ..หนอ

ระยะที่ 3 คือ ยก..หนอ ย่าง..หนอ เหยียบ..หนอ

ระยะที่ 4 คือ ยกส้น..หนอ ยก..หนอ ย่าง..หนอ เหยียบ..หนอ

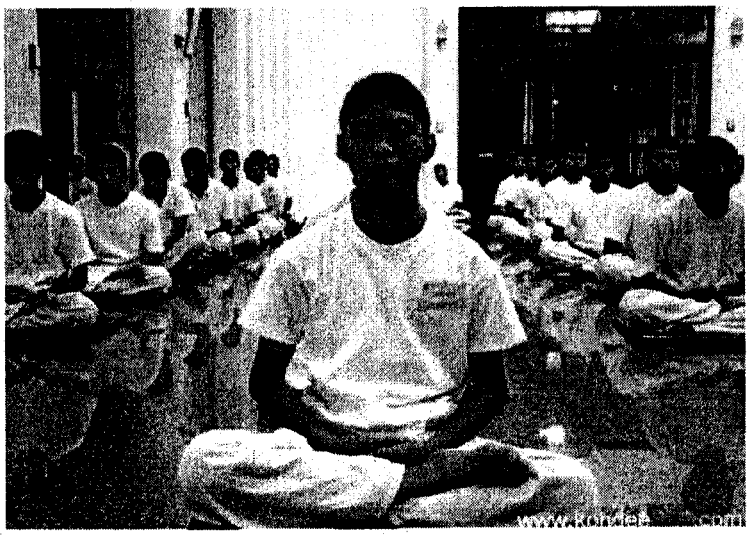
ระยะที่ 5 คือ ยกส้น..หนอ ยก..หนอ ย่าง..หนอ ลง..หนอ ถูก..หนอ

ระยะที่ 6 คือ ยกส้น..หนอ ยก..หนอ ย่าง..หนอ ลง..หนอ ถูก..หนอ กด..หนอ

ระยะที่ 7 คือ ยกส้น..หนอ คิด..หนอ (ถ้าคิด) ยก..หนอ ไม่คิด..หนอ (ถ้าไม่คิด) (ทวนระยะ 6 เพิ่มคิดหรือไม่คิด)

ภาพที่ 2.8 การเดินจงกรม

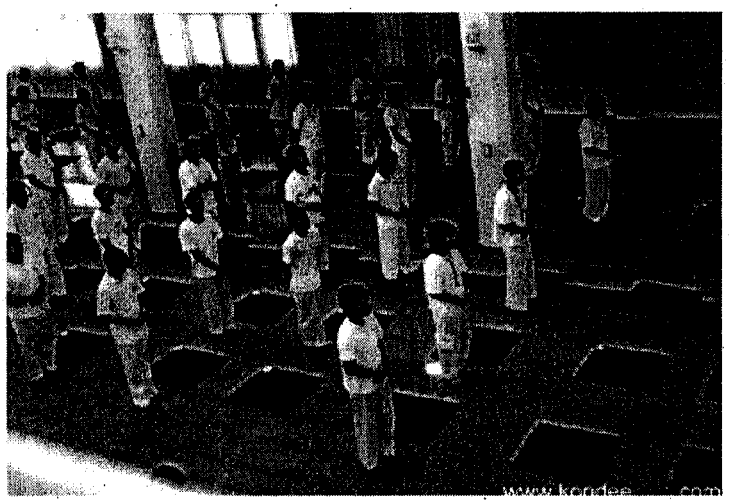
2. การนั่งสมาธิ หมายถึง การมีสติกำหนดรู้ที่ท้อง (พอง-ยุบ) ในท่านั่ง หลับตา



ภาพที่ 2.9 การนั่งสมาธิ

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ หมายถึง การกำหนดอิริยาบถ หรือการเจริญสติให้กำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามความเป็นจริงและให้ทันปัจจุบัน โดยแบ่งการกำหนดเป็น 2 อิริยาบถ ดังนี้

3.1 อิริยาบถใหญ่ หมายถึง การยืน เดิน นั่ง นอน



ภาพที่ 2.10 อิริยาบถยืน

3.2 อิริยาบถย่อย หมายถึง การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น

ภาพที่ 2.11 อิริยาบถดื่ม

ภาพที่ 2.12 อิริยาบถรับประทาน

การปฏิบัติตามหลักปฏิบัติ 3 ประการนี้ คุณแม่สิริ กรินชัย ได้ให้ความสำคัญต่อการกำหนดอิริยาบถปัจจุบันมากที่สุด เพราะจะเป็นการฝึกสติให้ว่องไวในการรับอารมณ์ได้มาก และจะเตือนจิตให้คิดในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม พูดหรือกระทำในสิ่งที่เหมาะสม (สิริ กรินชัย 2548: 7)

นอกจากการปฏิบัติด้วยหลักปฏิบัติ 3 ประการข้างต้นสลับกันแล้ว คุณแม่สิริ กรินชัย ยังได้คิดวิธีการกำหนดกราบพระให้ได้ปัจจุบันด้วยการให้ออกสียงอีกด้วย สำหรับประเพณีและพิธีการดั้งเดิมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา คือ การขอขมาและสมาทานพระกรรมฐาน การอธิษฐานจิต การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การถวายข้าวพระ การพิจารณาอาหาร การอุทิศบุญกุศล การบังสุกุลและการขออโหสิกรรม ก็ยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้ในหลักสูตรนี้ (เพทาย เย็นจิตโสมนัส 2544: 80)

ในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ยังมีการบรรยายธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติสอดคล้องกับจังหวะเวลาและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติด้วยการเปิดเทปธรรมะ 15 นาที หลังการสวดมนต์เช้าเย็น ในเรื่องต่าง ๆ ที่คุณแม่สิริ กรินชัย เคยบรรยายออกอากาศในรายการธรรมะของชาวบ้านทางวิทยุ ส.ว.พ. 2 จังหวัดนครราชสีมา เช่น หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาหารของใจ พระในบ้าน ทางสันติสุข เมื่อมารให้โอกาส รั้วกันภัย ทางสวัสดี ของขวัญจากพระพุทธเจ้า ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีการเปิดเทปบันทึกเสียงหรือวิดีทัศน์ธรรมะ เช่น เทศน์ลำดับญาณ โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี โอวาทการครองเรือน โดยคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นต้น ตลอดจน

การบรรยายขยายความโดยศิษย์และวิทยากรของท่านในเรื่องต่าง ๆ เช่น ปฏิบัติเพื่ออะไร อริยทรัพย์ ภพภูมิ รวมทั้งการเล่าถึงประสบการณ์ที่วิทยากรได้จากการปฏิบัติ

กำหนดเวลาประจำวันของหลักสูตร มีดังนี้

ภาคเช้า	04.00 น.	ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว
	04.30 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดรู้อิริยาบถ
	05.30 น.	สวดมนต์เช้า ไหว้พระ ฟังธรรมะ
	07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	08.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดรู้อิริยาบถ สอบอารมณ์ บริหารร่างกายด้วยสติ
	12.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
ภาคบ่าย	13.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดรู้อิริยาบถ
	16.30 น.	พักอาบน้ำ ทำธุระส่วนตัว
ภาคเย็น	17.30 น.	สวดมนต์เย็น ไหว้พระ ฟังธรรมะ
	19.15 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดรู้อิริยาบถ
	20.30 น.	พักอาบน้ำ นอน

กำหนดเวลาประจำวันของหลักสูตรเยาวชน มีดังนี้

ภาคเช้า	05.00 น.	ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว
	05.30 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	06.30 น.	สวดมนต์เช้า ไหว้พระ
	07.15 น.	ธรรมบรรยาย
	08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	09.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	10.00 น.	บริหารร่างกายด้วยสติ
	10.30 น.	นิทานธรรมะ
	11.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	12.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
ภาคบ่าย	13.00 น.	ธรรมบรรยาย
	14.30 น.	พัก ดื่มน้ำปานะ
	15.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ

	16.30 น.	พักอาบน้ำ (เกมนำสติ) รับประทานอาหารเย็น
ภาคเย็น	18.00 น.	สวดมนต์เย็น ไหว้พระ
	18.30 น.	ธรรมบรรยาย
	19.30 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	21.00 น.	เข้านอน

3.3.4 ผลของการปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จะเกิดผลการปฏิบัติที่ปรากฏชัดและรวดเร็ว เนื่องจากเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้น (intensive vipassana meditation) มีประสิทธิภาพสูง ใช้เวลาปฏิบัติต่อเนื่องตลอดหลักสูตร ผลของการปฏิบัติที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (เพทาย เย็นจิตโสมนัส 2544: 81)

1. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ทำให้ลดความเครียด ความทุกข์ ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว ฯลฯ และทำให้เป็นผู้ที่มีความสุข อารมณ์เยือกเย็น แจ่มใส มีสุขภาพจิตดี ฯลฯ สามารถแก้นิสัยและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ เช่น ทำให้เลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา นิสัยชอบการพนัน เกียจคร้าน อันธพาล เจ้าชู้ ฯลฯ

2. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างบรรเทาเบาคลายหรือหาย (หากมิได้เป็นโรคร้ายแรงมาก่อน) ร่างกายแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บน้อย ความต้านทานโรคและภูมิคุ้มกันดี

3. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตและจิตใจ รู้เหตุรู้ผล ไม่หลงงมงาย สำนึกได้ในการกระทำต่าง ๆ ของตน (กรรม) และยอมรับได้ในผลของกรรม รู้บาปบุญคุณโทษ สะดุ้งกลัวต่อบาป เกิดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและสัตว์อื่น

4. ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี ผู้ที่เคยทำชั่ว ความผิดจะสำนึกตัวได้ เกิดปัญญาสำนึกในความผิดและอยากปรับปรุงตน เห็นความดีของผู้อื่น เกิดความกตัญญูกตเวที อยากจะกระทำความดี และอยากตอบแทนคุณความดีของผู้อื่น เป็นคนใจบุญ ผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้วจะยิ่งเป็นคนดีมากขึ้น

5. ทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเกิดความขยัน ความเพียร ความอดทน ความคิดและสติปัญญาดี วุฒิภาวะสูงขึ้น สมาธิดี ความจำดี มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ มนุษยสัมพันธ์ มีความสุขกับ

การทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ทำให้งานและการศึกษาเล่าเรียนมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล เจริญก้าวหน้าในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

6. ทำให้ชีวิต ครอบครัว และสังคมมีความสุข เนื่องจากผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีสติปัญญา เป็นคนดี มีคุณภาพชีวิต ความรับผิดชอบ มนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ จึงทำให้ชีวิต ครอบครัว หมู่คณะและสังคม มีความสามัคคี ความสุข ความเจริญ ความรุ่งเรือง ฯลฯ นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติยังเกิดความเสียสละ สร้างสรรค์ อยากทำความดี อยากทำตนให้เป็นประโยชน์ และอยากอุทิศตนเพื่อทำงานให้กับส่วนรวมและสังคม ฯลฯ

7. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา ด้วยผลอันมหัศจรรย์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธาในการปฏิบัติ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระรัตนตรัย และในพระพุทธศาสนา ศรัทธาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรากฐานจากปัญญา เพราะเห็นผลของการปฏิบัติจึงเป็นศรัทธาที่หนักแน่นและมั่นคง ไม่งมงาย ไม่หวั่นไหวและคลอนแคลนง่าย

8. ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสัจธรรมของชีวิตและธรรมชาติ การเจริญสติทำลายกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) และอวิชชา (ความไม่รู้ความจริง) ทำให้จิตบริสุทธิ์ เกิดปัญญา เห็นความจริงของชีวิต จิตใจและธรรมชาติ ขจัดความทุกข์ ความบริสุทธิ์ของจิตทำให้ผู้ปฏิบัติประเสริฐขึ้นตามลำดับ มีอิสรภาพและหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์

4. การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาถึงการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความหมายและลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ ตลอดจนการสัมภาษณ์เจาะลึกซึ่งเป็นวิธีการที่นิยมใช้มากที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในวงการวิจัยทางสังคมศาสตร์และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้อง การวิจัยเชิงคุณภาพได้รับความสนใจมากขึ้นในช่วงเวลา 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา เนื่องจาก เป็นวิธีการที่ไม่ละเลยความเป็นอัตวิสัยของมนุษย์ (human subjectivity) และมองเห็นความสำคัญของความหมาย (meaning) ของพฤติกรรมทางสังคมที่มนุษย์แสดงออกมา (ชาย โพธิสิตา 2547: 6) ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ดังนี้

สุภางค์ จันทวานิช (2549: 13) ให้ความหมายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุก

มิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น เป็นการวิจัยที่ให้ความสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคล

นิศา ชูโต (2545: 28) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการแสวงหาความรู้ความจริงทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และสังคม เกี่ยวกับความรู้สึก โลกทัศน์ ความหมาย การตีความ การเรียนรู้ของมนุษย์ในบริบทของวัฒนธรรม ฯลฯ ซึ่งมีความสลับซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลง

สธญ ภู่คง (2545: 197, 2550: 10) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการศึกษาสิ่งต่าง ๆ ในสภาพธรรมชาติโดยพยายามที่จะหาความหมายหรือตีความปรากฏการณ์ในแง่ของความหมายที่คนให้กับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สามารถจะวัดได้เป็นตัวเลข เช่น ความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ เพื่อที่จะบรรยายและเข้าใจมโนทัศน์เหล่านั้น

รวีวรรณ ชินะตระกูล (2544: 2) อธิบายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ วิธีการศึกษาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความรู้สึกนึกคิด ประวัติชีวิต ค่านิยม ประสบการณ์ ปัญหาในการดำเนินชีวิต และอุดมการณ์ต่าง ๆ

ชาย โพธิสิตา (2547: 28) ได้อธิบายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่ทำในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ มุ่งการตีความเพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรมหรืออธิบายปรากฏการณ์ในชีวิตของผู้คนและชุมชน โดยใช้วิธีการศึกษาและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย แต่เครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลคือ ตัวนักวิจัยเอง

กล่าวโดยสรุป การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการแสวงหาความรู้ตามความเป็นจริงในสภาพธรรมชาติของปรากฏการณ์สังคมและวัฒนธรรมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ เช่น ความรู้สึกนึกคิด ความหมาย โลกทัศน์ ค่านิยม ประสบการณ์และอุดมการณ์ต่าง ๆ

4.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว (2545: 619) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพมี 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการเอาสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ (natural setting) เป็นแหล่งที่มาของข้อมูล และใช้ตัวนักวิจัยเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัย
2. การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการพรรณนา
3. นักวิจัยเชิงคุณภาพเน้นศึกษาที่ตัวกระบวนการ ยิ่งกว่าผลิตผลหรือผลลัพธ์ของกระบวนการ

4. นักวิจัยเชิงคุณภาพมักจะวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในเชิงอุปนัย (inductive)

5. แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นให้ความสำคัญที่ "ความหมาย" (meaning) ของสิ่งที่ทำการศึกษา

สุภางค์ จันทวานิช (2549: 13) ได้อธิบายถึงลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพไว้ดังนี้

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม หรือหลายแนวคิดทฤษฎี จะได้เห็นภาพเต็มรูปของปรากฏการณ์ซึ่งเกิดจากความเกี่ยวพันของหน่วยย่อย ๆ หรือบุคคลหลายกลุ่ม

2. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก เพื่อจะให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์สังคมในระยะต่าง ๆ และให้ทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เพื่อให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมตามความเป็นจริง

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย ให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์

5. ใช้การพรรณนาเพื่อให้เห็นภาพรวม ให้เข้าใจปรากฏการณ์ได้ดีขึ้นและใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อย ๆ หลาย ๆ กรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ

6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมายที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา

ชาย โพธิสิตา (2547: 29) ได้อธิบายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะที่บ่งบอกถึงแนวทางในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เป็นการวิจัยที่ทำในสถานการณ์ที่เป็นอยู่และดำเนินไปตามธรรมชาติ (natural setting) ไม่ถูกดัดแปลงหรือถูกควบคุมโดยนักวิจัย

2. เป็นการศึกษาที่ใช้ตรรกะแบบอุปนัยเป็นหลัก (inductive approach) โดยเริ่มต้นจากข้อมูลของประชากรที่เลือกมาจำนวนหนึ่งไปสู่การหาข้อสรุปทั่วไปที่จะใช้ได้กับประชากรหรือบริบทที่คล้ายกัน

3. เน้นทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาทั้งหมดอย่างเป็นองค์รวม (holistic perspective)

4. ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นหลัก (qualitative data)เป็นข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์และแนวคิดส่วนบุคคลที่เป็นรายละเอียดเชิงพรรณนา เจาะลึก

5. เน้นให้นักวิจัยเข้าไปสัมผัสแบบมีส่วนร่วมโดยตรงกับประชากรกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย (direct contact with participants)

6. มุ่งทำความเข้าใจพลวัตของสิ่งที่ศึกษา (dynamic perspective) โดยมองปรากฏการณ์ที่ศึกษาว่ากระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งในระดับบุคคลและระดับวัฒนธรรม

7. ให้ความสำคัญแก่กรณีที่มีลักษณะเฉพาะ (unique case orientation) ซึ่งอาจเป็นบุคคล องค์กร เหตุการณ์ เรื่องราวหรือชุมชน แต่เป็นกรณีที่สามารถให้ข้อมูลได้มากมาย (information-rich cases)

8. ให้ความสำคัญแก่บริบทของสิ่งที่ศึกษา (context sensitivity) ตีความหมายของข้อค้นพบโดยคำนึงถึงบริบทของสิ่งนั้น เช่น สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

9. มีการออกแบบการวิจัยที่ยืดหยุ่น (design flexibility) เปิดกว้างได้ตามความจำเป็นสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเจาะลึก ค้นหาข้อมูลได้มากที่สุด

10. ใช้เครื่องมือในการวิจัยหลากหลายแต่นักวิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด (researcher as an important research instrument) นักวิจัยต้องเข้าใจหลักการและมีทักษะในการใช้เครื่องมืออย่างดี จึงจะสามารถปรับเครื่องมือได้ตามความเหมาะสมกับแหล่งข้อมูลและสถานการณ์

จากลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพข้างต้น สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะมองปรากฏการณ์สังคมเป็นภาพรวม (holistic) โดยใช้การพรรณนาเพื่อให้เข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลงปรากฏการณ์ในสังคม (dynamics) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงอุปนัย (inductive)

4.3 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก

การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่นิยมใช้มากที่สุดในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและสมบูรณ์ การสัมภาษณ์มีลักษณะสำคัญ คือ มีความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์ของผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์เท่าเทียมกัน ผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์สามารถโต้ตอบ อธิบายจนเกิดความชัดเจน ขยายความหรือซักถามจนเกิดความ

กระจ่าง นอกจากนี้ ในขณะสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ยังมีโอกาสสังเกตสีหน้าท่าทาง พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบในการตีความหมายและอธิบายถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ (สุภางค์ จันทวานิช 2549: 74; นิศา ชูโต 2545: 164)

การสัมภาษณ์ที่ใช้ทั่วไปในการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative interview) เป็นการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) หรือการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหรือกึ่งโครงสร้าง (unstructured or semistructured interview) (Legard, Keegan and Ward, 2003 อ้างถึงใน สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม 2547: 72; ชาย โพธิสิตา 2547: 254) การสัมภาษณ์แบบนี้เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้ว จะพยายามหันความสนใจของผู้ให้สัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุดที่สนใจ (สุภางค์ จันทวานิช 2549: 77) และต้องอาศัยความสามารถพิเศษของผู้สัมภาษณ์ในการซักถามติดตามประเด็นเพื่อให้ได้รายละเอียดที่ลึกซึ้ง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม 2547: 67)

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก จะมีอยู่ 3 ชนิด (Rubin and Rubin, 1995 อ้างถึงในสุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม 2547: 67; อ้างถึงในชาย โพธิสิตา 2547: 283) คือ

1. คำถามหลัก (main question) เป็นคำถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือคำถามที่เตรียมไว้ในแนวคำถาม (interview guide) ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายเปิดที่มีคำสำคัญที่ต้องการ (open-ended question)

2. คำถามซักไซ้ไล่เรียง (probe) เป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดลงลึกในเรื่องนั้นๆ มากขึ้น ช่วยให้ได้ความชัดเจนเพิ่มขึ้นและแสดงให้ผู้ตอบเห็นว่าสิ่งที่เขาพูดกำลังมีผู้ฟังด้วยความสนใจ

3. คำถามติดตาม (follow-up question) เป็นคำถามที่ซักถามต่อเนื่องตามสาระขยายความสำคัญของสิ่งที่ได้พูดไปแล้ว โดยหยิบเอาเรื่องใหม่ที่เพิ่งทราบจากการสัมภาษณ์ขึ้นมาเป็นประเด็นถามต่อ เพื่อจะได้ข้อมูลที่ทำการวิจัยยิ่งลึกลงไป คำถามชนิดนี้จะเป็นคำถามสด ไม่มีการเตรียมมาก่อน

คำถามในการสัมภาษณ์ที่ดีจะเป็นคำถามที่เจาะลึกเข้าไปในโลกและประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ 6 ด้าน (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ 2546: 139) ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมหรือประสบการณ์ของบุคคล หมายถึง การกระทำของบุคคล พฤติกรรม กิจกรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ

2. ความคิดเห็นหรือค่านิยม หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเห็นต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นอย่างไร

3. ความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคล หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อประสบการณ์และความคิดของเขา

4. ความรู้และข้อเท็จจริงของบุคคล หมายถึง สิ่งที่บุคคลพิจารณาว่าเป็นข้อเท็จจริงของตนและสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นข่าวสารข้อมูลหรือความรู้

5. การสัมผัสรับรู้ของบุคคล หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในเชิงผัสสะ สิ่งที่เห็น สิ่งสัมผัส สิ่งที่ได้กลิ่น สิ่งที่ได้ลิ้มรสและสิ่งที่ได้ยิน

6. ภูมิหลังและลักษณะทางประชากรศาสตร์ของบุคคล หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคล เช่น อายุ การศึกษา อาชีพปัจจุบัน

ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนในการสัมภาษณ์ 5 ขั้นตอน (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ 2546: 129) ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ โดยการเตรียมตัวผู้สัมภาษณ์ให้มีความพร้อมในทักษะการสัมภาษณ์ การเตรียมการเข้าถึงผู้ให้สัมภาษณ์ และการเตรียมการผู้ให้สัมภาษณ์

2. ขั้นการเลือกวิธีบันทึกข้อมูล เช่น การใช้เครื่องบันทึกเสียง การจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ การจดบันทึกหลังการสัมภาษณ์

3. ขั้นการดำเนินการสัมภาษณ์ ด้วยการเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้สัมภาษณ์ สร้างความไว้วางใจกับผู้ให้สัมภาษณ์ การทำความตกลงร่วมกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์

4. ขั้นการสะท้อนการสัมภาษณ์ด้วยการจดบันทึกประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดเพื่อเป็นการทบทวนและวิเคราะห์กระบวนการสัมภาษณ์ทั้งในระหว่างการสัมภาษณ์และภายหลังการสัมภาษณ์

5. ขั้นกระบวนการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ด้วยการพิจารณายุติการสัมภาษณ์ เมื่อเห็นว่าประเด็นที่ต้องการค้นหาหลัก ๆ ได้พบคำตอบแล้ว ไม่มีประเด็นใหม่ ๆ เกิดขึ้นอีก

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ในชีวิตที่สมาชิกในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นได้ประสบ (life-world) ทั้งก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การจะได้ข้อสรุปจากลักษณะร่วมกันของ

ประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันจากผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน เช่น ประสบการณ์ร่วมในเรื่องของอารมณ์ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีประสบการณ์เดียวกัน (นิศา ชูโต 2545: 39; ชาย โพธิสิตา 2547: 187) จำเป็นต้องเจาะลึกลงไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้น ๆ (ชาย โพธิสิตา 2547: 189) ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อศึกษาปรากฏการณ์ดังกล่าวในการวิจัยครั้งนี้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยและนำเสนอ ดังต่อไปนี้

5.1 งานวิจัยในประเทศ

สุมาลี อินทรวนิช (2531) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง " กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางคุณแม่สิริ กรินชัย " พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบชั่วดี คิดจะไปคืนดีกับผู้ที่เคยโกรธ สำนึกถึงบุญคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณและคิดจะทดแทนพระคุณท่าน เห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัติและคิดจะปฏิบัติตลอดไป อีกทั้งคิดจะชักชวนบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน ให้เข้าปฏิบัติบ้าง

อำไพ สุจริตกุล และคณะ (2533) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม กำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 จำนวน 441 คน โดยให้นักเรียนฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10-15 นาที ตลอดระยะเวลา 6 เดือน ผลจากแบบสอบถามพบว่า นักเรียนมีความพอใจหรือรับรู้ในระดับดี คือ การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง อยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย ฝึกแต่ละครั้ง จิตใจสงบสบาย เมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี นักเรียนมีความพอใจหรือรับรู้ในระดับปานกลางคือมีความสนใจในการเรียนและความจำดีกว่าเดิม

เรณู นุ่มอาชา (2533) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค" ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลย์เวศม์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนก่อนและหลังการทดลองโดยครูประจำชั้น และแบบวัดการมีสมาธิสำหรับเด็ก สอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญ

สติภาวนาอำไพ-เทคนิค" มีสมาธิจริง และมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านร่างกาย จาก 5.97 ก่อนการทดลอง เป็น 11.30 หลังการทดลอง พฤติกรรมด้านอารมณ์-จิตใจจาก 10.40 เป็น 17.37 พฤติกรรมด้านสังคม จาก 6.03 เป็น 11.27 และพฤติกรรมด้านสติปัญญา จาก 5.80 เป็น 11.30

สำรวย วรเตชะคงคา (2534) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทางศาสนาโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 50 คน กลุ่มควบคุม 50 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมทางศาสนาโดยได้นั่งสมาธิและเดินจงกรมหลังจากทำวัตรเช้าและวัตรเย็น มีการเปลี่ยนจิตลักษณะวินัยในตนเอง ทัศนคติต่อพุทธศาสนา และการรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้า สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่เข้ารับการฝึกอบรมทางศาสนา

เบญจา รุ่นประพันธ์ (2534) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบางพระ จังหวัดชลบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน และทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมใน 3 ด้าน คือ ด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความอดทน และด้านความมีเมตตาดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนุชา สมจิตร (2539) ได้ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จากผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวน 200 คน พบว่า กลุ่มพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ได้แก่ กลุ่มอานิสงส์ของการปฏิบัติ กลุ่มพรหมวิหารธรรม กลุ่มกตัญญูรู้คุณ กลุ่มศีล 5 และกลุ่มอบายมุข มีระดับคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.88 ก่อนเข้าปฏิบัติธรรม เป็น 4.50 หลังการปฏิบัติธรรม โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล (2542) ได้ศึกษาการประเมินผลโครงการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่วัดอินทรวิหาร กรุงเทพมหานคร จากผู้เข้าอบรมจำนวน 120 คน พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เข้าอบรมส่วนใหญ่ คือ อยากทำให้จิตใจสงบและอยากศึกษาธรรมะเพิ่มเติม และภายหลังการอบรม 7 คืน 8 วัน ผู้เข้าอบรมร้อยละ 72.3 เห็นว่า

การอบรมมีประโยชน์ทำให้รู้จักควบคุมอารมณ์และมีสติ ร้อยละ 74.3 เกิดความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ร้อยละ 73.3 เห็นว่าเป็นการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นที่จะชักชวนให้ญาติหรือผู้อื่นให้หันมาสนใจปฏิบัติธรรม จากร้อยละ 68.4 ก่อนเข้าอบรม เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 96.1 หลังจากอบรมแล้ว

พริ้มเพรา ดิษยวณิช และวาสนา พัฒนกำจร (2542) ได้ศึกษาการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่น วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดราชบุรี จำนวน 37 คน ที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง สรุปผลได้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดโดยสามารถลดความเครียด ความไวระหว่างบุคคล ความคิดหวาดระแวงและอาการโรคจิตในวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้าได้ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 - .10

วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน โดยกลุ่มทดลอง 17 คน ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เกษตะวัน นากดี (2544) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อ และผู้ป่วยเอดส์ จำนวน 13 คน จังหวัดสุรินทร์ โดยผู้ติดเชื้อ และผู้ป่วยเอดส์ เป็นผู้ที่สมัครใจเข้าปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักสูตร 6 คืน 7 วัน ในวันที่ 3-9 เมษายน 2543 ผลการวิจัยกึ่งทดลอง พบว่า ภายหลังการปฏิบัติธรรม ผู้ติดเชื้อ และผู้ป่วยเอดส์มีจิตวิญญาณ สูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในด้านต่าง ๆ คือ จิตวิญญาณด้านเป้าหมายของชีวิต ด้านความพึงพอใจในชีวิตตนเอง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความไม่ท้อแท้ ไม่สิ้นหวัง และด้านความเชื่อในพระพุทธศาสนา ส่วนผลการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคมและจิตวิญญาณ จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงความรู้สึกนึกคิดหลังจากปฏิบัติธรรม 3 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาศักยภาพและความสามารถของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก นึกคิด จิตวิญญาณ ของตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญา มีความคิดที่ถูกต้องดีงามจากการรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าที่ดี ชีวิตเกิดความสมดุลระหว่างกาย จิต จิตวิญญาณ จนกระทั่งมีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับสังคมมากขึ้น

เสาวนิต ผลุงกระโทก (2544) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จำนวน 150 คน พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น มีอาการวิตกกังวลลดลง อาการย้ำคิดย้ำทำลดลง สงบเยือกเย็นแต่จิตใจเข้มแข็ง กิเลสและอัตตาลดลง มีสติและสัมปชัญญะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ มีศีลบริสุทธิ์ มีกตัญญูกตเวที

พระมหาวุฒิ ใหม่คำ (2545) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความวิตกกังวลสูง โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม จำนวน 30 คน โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และเป็นกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิทั้งแบบอานาปานสติและแบบการเจริญสติภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความวิตกกังวลที่ลดลงทั้งสองแบบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สุจิรา จรัสศิลป์ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาที่มีต่อระดับความเครียด" โดยศึกษาเชิงทดลองเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของผู้เข้าปฏิบัติธรรมหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัยระหว่างวันที่ 13-20 สิงหาคม 2544 จำนวน 156 คน จากการวัดระดับความเครียดด้วยแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติที่มีความเครียดเล็กน้อยจนถึงเครียดมาก มีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 63.4 เป็นร้อยละ 33.9

สุปราณี การพึ่งตน และวัฒนา บันเทิงสุข (2546) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการวิจัยเชิงกึ่งทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 60 คน และ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างวันที่ 23-30 พฤษภาคม 2546 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งสูงกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลอง (.165) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (.082)

อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2547) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง "การดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน" โดยติดตามพฤติกรรม และการนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาลหญิง ชั้นปีที่ 4 อายุ 21-22 ปี จำนวน 15 คน ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เดือนเมษายน 2545 นักศึกษาจำนวน 14 คนผ่านการปฏิบัติ 1 ครั้ง จำนวน 1 คน ผ่าน 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลเริ่มวันที่ 1 กรกฎาคม ถึง 30 กันยายน 2545 โดยวิธีสัมภาษณ์เจาะลึกด้วยคำถามปลายเปิด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากประสบการณ์ภายหลังการฝึกสมาธิของนักศึกษา พบว่า

1. ภายหลังการฝึกสมาธิ นักศึกษามีความรู้สึกต่อสมาธิว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์ รู้สึกชอบ รู้สึกมีพลัง เบาสบาย โล่ง ปลอดโปร่ง สงบ แจ่มใส ดี คุ้มค่า ทำให้จิตใจนิ่ง ไม่วอกแวก

2. ภายหลังการฝึกสมาธิ นักศึกษาได้ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิต โดยได้ใช้ในการเรียน การคบเพื่อน การทำอิริยาบถต่าง ๆ การออกกำลังกาย และการนอน

3. ภายหลังการฝึกสมาธิ นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปลง ยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิดรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหา มีสติ สมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทน สำรวม มีความกตัญญูมากขึ้นและมีความเชื่อมั่น

มกราพันธุ์ จูฑะรสก และคณะ (2547) ได้ประเมินโครงการ การฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน (พัฒนาจิต) สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น อายุ 17-25 ปี จำนวน 230 คน ที่เข้ารับการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ 19-23 กรกฎาคม 2547

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อทุกกิจกรรมขณะปฏิบัติธรรมในระดับมากถึงมากที่สุด นักศึกษามีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนา รู้หลักธรรมคำสั่งสอน เชื่อในกฎแห่งกรรม เกิดความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณโดยเฉพาะพระคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและประกอบอาชีพในอนาคตได้ ส่วนการเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ใน 6 รายการ ซึ่งมีรายละเอียดจากการอภิปรายกลุ่มหลังปฏิบัติดังนี้

1. การเจริญสมาธิจะช่วยลด ละ เลิก สิ่งไม่ดี เช่น การติดยาเสพติด เหล้า บุหรี่
2. การปฏิบัติธรรมช่วยทำให้เกิดสมาธิที่ดีในการเรียนหนังสือ
3. การเจริญสมาธิจะช่วยให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น
4. การปฏิบัติธรรมสามารถแก้ปัญหาทางจิตใจ (ลดความทุกข์ใจได้)
5. การเข้าวัดปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ทำให้ลดกิเลสลงได้
6. การปฏิบัติธรรมทำให้ใจสบายผ่อนคลายความตึงเครียด

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2547) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมะหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จากการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าอบรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 คน พบว่าผู้เข้าอบรมมีเหตุจูงใจมาเข้าอบรม เพราะอยากทำให้จิตใจสงบ ร้อยละ 69.5 อยากเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ร้อยละ 42 หลังการอบรมระยะ 7 คืน 8 วัน ผู้เข้าอบรมมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีจิตใจให้อภัย ลดความพยาบาทจองเวรต่อผู้อื่นได้จากค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 2.58 เพิ่มเป็นระดับมาก 3.66 ผู้เข้าอบรมยอมรับว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดสติในการแก้ปัญหาชีวิตได้จากค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3.06 เพิ่มเป็นระดับมาก 4.27 ทำให้เกิดความสำนึกเกี่ยวกับความกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3.37 เพิ่มเป็นระดับมาก 4.23 นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมมีเจตนาในการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายในครอบครัว โดยมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก 4.33

อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2549) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองเปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับสติระหว่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 39 คน ที่เข้าปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย (กลุ่ม

ทดลอง) และนักศึกษาพยาบาลจำนวน 39 คน ที่ไม่ได้เข้าปฏิบัติ (กลุ่มควบคุม) ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับสติหลังการฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองสูงกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

คอร์นฟิลด์ (Kornfield,1976 อ้างถึงในเก็จกนก เอื้อวงศ์ 2532: 53) ได้ศึกษาถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) โดยใช้รูปแบบการศึกษาในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายในเพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องสมถวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น การศึกษาครั้งนี้เน้นถึงระดับการพัฒนาทางจิตใจหลังจากปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ภายในตามรูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย โดยศึกษาในเรื่องของแนวทาง เป้าหมาย และประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติได้รับ โดยไม่เน้นเรื่องของค่าทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.) กลุ่มที่ฝึกวิปัสสนาในระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีจำนวน 100 คน 2.) กลุ่มที่ฝึกวิปัสสนาในระยะเวลา 3 เดือนมีจำนวน 63 คน 3.) กลุ่มควบคุม มีนักศึกษาจำนวน 21 คน เข้ารับการทดลองในระยะเวลา 5 สัปดาห์ โดยมิได้รับการฝึกสมาธิแต่อย่างใด กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีอายุ เพศ และพื้นฐานทางจิตใจใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มทดลอง จะได้รับการฝึกสมาธิ โดยกำหนดให้มีการนั่งสมาธิวันละ 7-8 ช่วง ช่วงละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง แล้วจึงเดินจงกรมช้า ๆ อย่างมีสติวันละ 4-5 คาบ คาบละ 30- 40 นาที เวลาที่เหลือ นักศึกษาต้องฝึกสติให้รู้ทันการเคลื่อนไหว ในช่วงเย็นมีการบรรยายธรรม เพื่อความงอกงามของจิตใจ และมีเวลาอีก 15 นาที ที่จะได้มีโอกาสสัมภาษณ์ผู้สอนในทุก ๆ 2 วัน ในการศึกษานี้ คอร์นฟิลด์ ใช้แบบสอบถามให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 2-3 วันต่อ 1 ครั้ง แบบสอบถามมีข้อคำถามอยู่ 3 ประการ คือ ก) ท่านนอนหลับมากเท่าไร รับประทานอาหารมากหรือน้อยลง ข) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของความชัดเจนในการรับรู้ การจิตใจแน่วแน่จดจ่อ หรือการมีช่วงเวลาจดจ่อหรือการมีช่วงเวลาที่ท่านสามารถกำหนดสติได้ชัดเจนบ่อยครั้งเพียงใด ค) มีเหตุการณ์ผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง ผลของการศึกษาปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลอง จะมีความงอกงามภายในเกิดขึ้นโดยผ่านการฝึกวิปัสสนาซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อน เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญญา คอร์นฟิลด์ สรุปว่า ความงอกงามเช่นนี้ ไม่สามารถทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่โดยใช้แบบวัดทางจิตวิทยา

มอแรลส์ (Morales, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "The Way of Every Life : A Qualitative Study on the Experience of Mindfulness Meditation in Daily Life" โดยสำรวจกระบวนการที่ผู้มีประสบการณ์จากฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นำความรู้สึกตัว (personal awareness) จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติจำนวน 9 คน เป็นการวิเคราะห์ผลวิจัยเชิงคุณภาพ สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ เกิดความสงบทางจิตใจ มีความรับผิดชอบ สามารถเข้าใจและควบคุมตนเองได้ นอกจากนี้ ผลการวิจัย ยังพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงบุคคลให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่า การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม และด้านจริยธรรม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง "การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว" ทั้งนี้หากเด็กวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมจากสถาบันครอบครัวในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสมาชิกในครอบครัวสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร จะเป็นการสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง และป้องกันปัญหาที่จะเกิดแก่เด็กวัยรุ่นอีกทั้งเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการที่พึงประสงค์ของเด็กวัยรุ่น เพื่อเด็กจะได้เจริญเติบโตในทางที่เหมาะสมในพัฒนาการขั้นต่อไปของชีวิต จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ดีมีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติในอนาคต

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ของคุณแม่สิริ กรินชัย และศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นอายุ 14-17 ปี จำนวน 14 ครอบครัว ประกอบด้วยบิดาหรือมารดาจำนวน 14 คน และบุตรวัยรุ่นชายหรือหญิง จำนวน 14 คน รวมทั้งสิ้น 28 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง จากครอบครัวที่มีคุณสมบัติดังนี้

1.1 เป็นครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ระหว่างวันที่ 6 -10 ตุลาคม 2548

1.2 เป็นครอบครัวที่บิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น เคยเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข อย่างน้อย 2 ครั้ง

1.3 เป็นครอบครัวที่มีความยินดีและสมัครใจให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แนวคำถามการสัมภาษณ์ (interview guide) ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคำถามการสัมภาษณ์ขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตของผู้วิจัย เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ โดยสร้างแนวคำถามเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด

(open-ended question) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) บิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น จากครอบครัวที่ให้ข้อมูลหลัก และใช้เทปบันทึกเสียงคำสัมภาษณ์

ผู้วิจัยก็เป็นเครื่องมือหนึ่งที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ ประสบการณ์ตรงและวัฒนธรรมเดิมของนักวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งจึงมีคุณค่าในการสร้างความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมในสนามวิจัย (นิศา ชูโต 2545: 88,134) แนวคำถามการสัมภาษณ์ส่วนหนึ่งได้จากการที่ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่สิริ กรินชัย 4 ครั้ง และครอบครัวของผู้วิจัยซึ่งมีสมาชิกรวมผู้วิจัย 5 คน ก็ได้เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้ โดยสามีของผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรม 4 ครั้ง บุตรวัยรุ่นอายุ 19, 15 และ 12 ปี ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชนคนละไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง โดยบุตรคนกลางได้เข้าร่วมกิจกรรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ระหว่างวันที่ 6 -10 ตุลาคม 2548 ด้วย ผู้วิจัยได้เกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการนำความรู้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในชีวิตประจำวันของครอบครัว จึงมีความสนใจศึกษาถึงประสบการณ์ของครอบครัวบุตรวัยรุ่นครอบครัวอื่นที่มีบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมเช่นเดียวกับครอบครัวของผู้วิจัย

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์บิดา หรือมารดา และบุตรวัยรุ่น (ดูภาคผนวก) ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
2. เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
5. ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแนวคำถามการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต 1 ท่าน ด้านการศึกษา 1 ท่าน และด้านพฤติกรรมศาสตร์ 1 ท่าน เพื่อความตรงด้านเนื้อหา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ตรวจสอบแล้ว ไปทดลองสัมภาษณ์ครอบครัวที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับครอบครัวผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 2 ครอบครัว เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อคำถามและภาษาที่ใช้ พร้อมขออนุญาตบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์ หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปเสียง และข้อคิดเห็นที่ได้รับ กลับไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อปรับปรุงแนวคำถามในแบบสัมภาษณ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามในส่วนที่เกี่ยวกับการใช้ภาษาสื่อความหมายให้มีความชัดเจน เข้าใจได้ง่ายและจัดลำดับของคำถามที่เป็นเรื่องเดียวกันให้ต่อเนื่องได้ดีขึ้น พร้อมที่จะนำไปใช้ในการสัมภาษณ์จริง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนตุลาคม 2548 ถึงเดือนกรกฎาคม 2549 โดยการเข้าถึงข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชนของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า เยาวชนที่บิดาหรือมารดาผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขจากทางศูนย์แล้ว จะได้รับสิทธิในการเข้าร่วมปฏิบัติในหลักสูตรเยาวชนก่อนเป็นกรณีพิเศษ

3.2 ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตจากพระอาจารย์สุรศักดิ์ จรณธัมโม ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยยื่นหนังสือจากประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้เข้าไปแนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับครอบครัวที่ส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตระหว่างวันที่ 6 -10 ตุลาคม 2548

3.3 ผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยกับบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นแบบไม่เป็นทางการในวันที่ 6 ตุลาคม 2548 และวันที่ 10 ตุลาคม 2548 ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ของบิดาหรือมารดา และของเด็กวัยรุ่นในแต่ละครอบครัว

3.4 ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจงจากครอบครัวที่มีคุณสมบัติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ และได้ทำการนัดหมายล่วงหน้าเพื่อขอสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (formal interview)

3.5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักตามวันเวลาที่นัดหมายที่บ้านของแต่ละครอบครัว ซึ่งก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการเล่าถึงประสบการณ์ของครอบครัวของผู้วิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรม และชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยอย่างละเอียด หลังจากได้สร้างความสัมพันธ์แล้ว ผู้วิจัยได้ขออนุญาตสัมภาษณ์และขออนุญาตบันทึกเทปเสียงขณะสัมภาษณ์ ตลอดจนให้ความมั่นใจเกี่ยวกับการรักษาความลับตามจรรยาบรรณของนักวิจัย การสัมภาษณ์แต่ละครอบครัวในครั้งแรกใช้เวลาประมาณ 2-2.30 ชั่วโมง เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์และขออนุญาตทำการสัมภาษณ์อีกครั้งหากข้อมูลที่ได้รับยังไม่ชัดเจนหรือเพียงพอในการวิเคราะห์ผล

3.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเทป มาทำการถอดเทปคำสัมภาษณ์คำต่อคำ (verbatim) ทันทีหลังการสัมภาษณ์ และอ่านทาน (reread) อย่างละเอียด จัดทำร่างสรุปขั้นต้น (interim summary) เพื่อทบทวนความหมายของข้อมูลให้ชัดเจนยิ่งขึ้นสำหรับการไปเก็บข้อมูลครั้งต่อไป (สธญ ภู่คง 2550: 65,67) ผู้วิจัยได้กลับไปสัมภาษณ์แต่ละครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง โดยใช้เวลาแต่ละครอบครัวประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนขึ้นและครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องการจะตรวจสอบได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นกระบวนการคิด และจัดกระทำอย่างเป็นระบบในสิ่งที่ผู้วิจัยได้เห็น ได้ยินและได้อ่านเพื่อให้เข้าใจความหมายในสิ่งที่ผู้วิจัยได้เรียนรู้ ตั้งแต่แรกเริ่มเข้าสู่สนาม การตั้งคำถาม การนำเอาข้อมูลมาปะติดปะต่อเข้าด้วยกัน ในการจัดการกับข้อมูลนักวิจัยจะต้องจัดประเภท สังเคราะห์ ค้นหาแบบแผนและตีความข้อมูลที่รวบรวมมา จนกระทั่งเห็นแนวทางของคำตอบซึ่งเป็นการค้นพบผลการวิจัย (นิศา ชูโต 2545: 201, สธญ ภู่คง 2550: 62)

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปมาจัดระบบเอกสารข้อมูล (นิศา ชูโต 2545: 207) โดยแยกเข้าแฟ้มและใส่รหัสของแต่ละครอบครัว แยกหมวดหมู่คำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดาหรือมารดา และผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบุตรวัยรุ่น เมื่อตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล

แล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช 2547: 69-123) ดังนี้

4.1 การจำแนกประเภทข้อมูล (typological analysis) คือ การจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่หรือประเภท โดยใช้เกณฑ์บางอย่างตามคุณลักษณะที่ข้อมูลนั้นมีอยู่เป็นตัวจำแนก ประกอบด้วย

4.1.1 การทำดัชนีข้อมูล (indexing) หรือ การทำรหัส (coding) ด้วยการหาคำหลักในการวิเคราะห์กลุ่มคำ (domain analysis) จากการหาความเหมือนหรือลักษณะร่วมที่เชื่อมโยงกับปัญหาของการวิจัย (สุภางค์ จันทวานิช 2547: 78)

4.1.2 การทำข้อสรุปชั่วคราวและการกำจัดข้อมูล (memoing and data reduction) ด้วยการอ่านข้อมูลในกลุ่มดัชนีเดียวกันและสร้างข้อสรุปชั่วคราวเป็นประโยค (สุภางค์ จันทวานิช 2547: 49, 81)

4.2 การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (analytic induction) คือ วิธีการสร้างข้อสรุปทั่วไปที่แสดงความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรสองตัวขึ้นไป โดยใช้แหล่งข้อมูลเฉพาะจำนวนหนึ่งเป็นหลักและกล่าวอ้างความจริงทั่วไปจากความจริงเฉพาะของข้อมูลชุดดังกล่าว

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สร้างข้อสรุปแบบอุปนัยเป็นประเด็นต่าง ๆ จากข้อมูลที่ได้ทำดัชนีหรือจำแนกประเภทแล้ว (สุภางค์ จันทวานิช 2547: 111) และได้นำเสนอข้อสรุปประเด็นต่าง ๆ ในเชิงบรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

1.1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว

1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

2.1 เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม

2.3 เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.1 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดา

3.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุตรวัยรุ่น

3.3 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์โดยภาพรวมของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นโดยใช้ค่าร้อยละ ได้ผลดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคุณลักษณะของครอบครัวที่ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 14 ครอบครัว (ดูตารางที่ 4.1) มีดังนี้

ขนาดของครอบครัว ครอบครัวที่ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 3-9 คน มีสมาชิกจำนวนระหว่าง 3- 4 คน จำนวน 6 ครอบครัว (ร้อยละ 42.9) มีสมาชิกระหว่าง 5-7 คน จำนวน 6 ครอบครัว(ร้อยละ 42.9) และมีสมาชิก 8 คนขึ้นไป จำนวน 2 ครอบครัว (ร้อยละ 14.2)

ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวที่ให้ข้อมูลหลัก ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวจำนวน 10 ครอบครัว (ร้อยละ 71.4) เป็นครอบครัวขยายจำนวน 4 ครอบครัว (ร้อยละ 28.6)

รายได้ของครอบครัว ครอบครัวที่ให้ข้อมูลหลัก ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 - 50,000 บาท จำนวน 7 ครอบครัว (ร้อยละ 50.0) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 80,000 -100,000 บาท จำนวน 3 ครอบครัว (ร้อยละ 21.4) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 150,000 บาทขึ้นไป 4 ครอบครัว (ร้อยละ 28.6)

ภูมิลำเนา ครอบครัวที่ให้ข้อมูลหลัก ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 ครอบครัว (ร้อยละ 64.3) มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดใกล้เคียงกรุงเทพมหานครจำนวน 5 ครอบครัว (ร้อยละ 35.7)

1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดาหรือมารดา จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่น (ดูตารางที่ 4.1) มีดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดาหรือมารดา

ครอบครัวที่	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	สถานภาพ	สถานภาพสมรส	สมาชิกในครอบครัว (คน)	รายได้ครอบครัว (เดือน)	จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
1	50	ป.โท	ธุรกิจส่วนตัว	มารดา	อยู่ด้วยกัน	5	100,000	10
2	49	ปวช.	ค้าขาย	มารดา	อยู่ด้วยกัน	4	50,000	4
3	48	ม.6	แม่บ้าน	มารดา	อยู่ด้วยกัน	9	30,000	2
4	44	ป.5	ค้าขาย	มารดา	อยู่ด้วยกัน	5	15,000	6
5	46	ป.6	ค้าขาย	มารดา	หย่าร้าง	3	20,000	15
6	43	ป.ตรี	รับจ้าง	มารดา	อยู่ด้วยกัน	5	30,000	2
7	49	ป.ตรี	ธุรกิจส่วนตัว	มารดา	อยู่ด้วยกัน	5	250,000	2
8	49	ป.โท	รับจ้าง	บิดา	อยู่ด้วยกัน	4	100,000	2
9	47	ป.โท	รับราชการ	มารดา	อยู่ด้วยกัน	4	50,000	4
10	42	ป.ตรี	ค้าขาย	มารดา	อยู่ด้วยกัน	6	80,000	3
11	40	ป.ตรี	ธุรกิจส่วนตัว	มารดา	อยู่ด้วยกัน	3	300,000	2
12	42	ป.ตรี	ธุรกิจส่วนตัว	มารดา	อยู่ด้วยกัน	4	150,000	2
13	44	ปวส.	ค้าขาย	มารดา	อยู่ด้วยกัน	6	20,000	3
14	40	ป.ตรี	ธุรกิจส่วนตัว	มารดา	อยู่ด้วยกัน	8	200,000	10

อายุ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีอายุระหว่าง 40-50 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยกลางคน

สถานภาพเป็นบิดาหรือมารดา ผู้ให้ข้อมูลหลักเกือบทั้งหมด คือ จำนวน 13 ราย (ร้อยละ 92.9) มีสถานภาพเป็นมารดาของเด็กวัยรุ่น มีเพียง 1 ราย ที่มีสถานภาพเป็นบิดาของเด็กวัยรุ่น (ร้อยละ 7.1)

สถานภาพสมรส ผู้ให้ข้อมูลหลักเกือบทั้งหมด คือ 13 ราย (ร้อยละ 92.9) มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน มีเพียง 1 ราย (ร้อยละ 7.1) ที่มีสถานภาพหย่าร้าง

อาชีพ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ คือ จำนวน 10 ราย (ร้อยละ 71.5) มีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัวและค้าขาย อาชีพรับจ้าง 2 ราย (ร้อยละ 14.3) อาชีพรับราชการ 1 ราย (ร้อยละ 7.1) และเป็นแม่บ้าน 1 ราย (ร้อยละ 7.1)

ระดับการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 ราย (ร้อยละ 42.9) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 5 ราย (ร้อยละ 35.7) จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และจำนวน 3 ราย (ร้อยละ 21.4) จบการศึกษาระดับปริญญาโท

1.2.2 ***ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบุตรวัยรุ่น*** จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบุตรวัยรุ่น อายุ 14-17 ปี (ดูตารางที่ 4.2) มีดังนี้

เพศ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นวัยรุ่นชายจำนวน 9 ราย (ร้อยละ 64.3) เป็นวัยรุ่นหญิง จำนวน 5 ราย (ร้อยละ 35.7)

จำนวนพี่น้อง ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ คือ จำนวน 9 ราย (ร้อยละ 64.3) มีพี่น้องรวมผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 คน จำนวน 4 ราย (ร้อยละ 28.6) มีพี่น้องรวมผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 คน เป็นบุตรคนเดียวในครอบครัวจำนวน 1 ราย (ร้อยละ 7.1)

การศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 7 ราย (ร้อยละ 50.0) ศึกษาอยู่ชั้น ม.3 จำนวน 5 ราย (ร้อยละ 35.8) ศึกษาอยู่ชั้น ม.5 จำนวน 1 ราย (ร้อยละ 7.1) ศึกษาอยู่ชั้น ม.4 และจำนวน 1 ราย (ร้อยละ 7.1) ศึกษาอยู่ชั้น ม.2

สถานศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ คือ จำนวน 9 ราย (ร้อยละ 64.3) ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ราย (ร้อยละ 35.7) ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตต่างจังหวัด

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบุตรวัยรุ่น

ครอบครัวที่	อายุ (ปี)	เพศ	การศึกษา	โรงเรียน	จังหวัด	จำนวนพี่น้อง	เป็นบุตรคนที่	จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
1	15	ชาย	ม.3	สารสาสน์วิเทศศึกษา	กทม.	3	3	2
2	17	ชาย	ม.5	วัดราชบพิธ	กทม.	2	2	2
3	16	หญิง	ม.5	อัสสัมชัญคอนแวนต์	กทม.	2	2	2
4	14	ชาย	ม.3	สวนกุหลาบนนทบุรี	นนทบุรี	3	3	3
5	17	ชาย	ม.5	สตรีวิทยา 2	กทม.	2	2	10
6	14	ชาย	ม.2	ระยองวิทยาคม	ระยอง	3	1	2
7	14	ชาย	ม.3	ปัญจทรัพย์	กทม.	2	2	2
8	16	หญิง	ม.4	เตรียมอุดมศึกษา	กทม.	2	1	3
9	16	หญิง	ม.5	ชลราษฎร์อำรุง	ชลบุรี	2	2	2
10	16	ชาย	ม.5	เอเชี่ยนยูนิเวอร์ซิตี้	กทม.	2	1	2
11	15	หญิง	ม.3	ชลบุรีสุขบท	ชลบุรี	1	1	2
12	14	ชาย	ม.3	สามเสนวิทยา	กทม.	2	1	2
13	15	หญิง	ม.3	วัดราชโอรส	กทม.	2	1	2
14	14	ชาย	ม.3	พหุภาษาเกษตรศาสตร์	ชลบุรี	3	1	8

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น โดยแบ่งผลการวิเคราะห์เป็น 3 กลุ่ม คือ เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรม เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม และเหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.1 เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นถึงเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก สามารถสรุปประเด็นเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ 3 ประเด็น ได้แก่

2.1.1 ความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง

2.1.2 ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง

2.1.3 ความประทับใจในหลักสูตร

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 ความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าถึงเหตุผลที่ทำให้ตนเองตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขเนื่องจากความต้องการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งปัญหาที่สำคัญแบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย

1) ปัญหาด้านสุขภาพกาย ผู้ให้ข้อมูลหลักบางท่านมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับสุขภาพกายของตนเอง และต้องการหาวิธีบรรเทาหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพกายดังกล่าวด้วยการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังคำบอกเล่าของมารดาวัย 44 ปี

"....พี่สาวเขาบอกไปแล้วดี เจ็บป่วยอะไร เวลาเราจะตาย จะได้มีที่จับไป ตอนนั้นเพิ่งรู้ว่า เป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 3 มะเร็งกระจายไปต่อมน้ำเหลืองหมดแล้ว เมื่อก่อนไม่เคยรู้เข้าวัด ทำบุญเสร็จก็กลับ เขาไม่ได้สอนให้ปฏิบัติแบบนี้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 4)

มารดาวัย 46 ปี อีกท่านหนึ่งที่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีอาการตัวเหลือง และไอมาก แพทย์ตรวจไม่พบสาเหตุ ให้ยาก็ไม่หาย จึงได้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งๆ ที่ป่วย ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ก่อนเข้าปฏิบัติ ป่วย ไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล ไอเยอะมาก ตัวเหลือง เล็บก็เหลือง ตาอย่างเดียวที่ไม่เหลือง ตรวจเลือด ไม่พบสาเหตุ หมอให้ยาก็ไม่หาย เข้าไปปฏิบัติวันที่ 1-3 ไอมากๆ เห็นคนอื่นมาปฏิบัติ ผิวพรรณดี ก็ตั้งใจปฏิบัติ เขาสั่งอะไรก็ทำตาม...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

2) ปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนหนึ่งมีความทุกข์ใจกับอารมณ์ของตนเองและมีความต้องการลดอารมณ์ดังกล่าวด้วยการพัฒนาจิต ดังกรณีของมารดาอายุ 50 ปี รู้ว่าตนเองเป็นคนโกรธง่ายตั้งแต่วัยสาวและพบว่าพฤติกรรมที่แสดงอารมณ์ออกไป มีผลกระทบถึงลูก ทำให้ลูกซึมซับเอาอารมณ์โกรธง่ายนี้ไป จึงมีปัญหาในการเลี้ยงดูลูกเป็นอย่างมาก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....มีความรู้สึกรุนแรงกับลูกคนกลางมาก เหมือนเป็นโรคจิต คือเราไม่รักเขา เวลาโกรธ จะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เขาจะมากอดคอเราแน่นเวลาเราโกรธเขา ยิ่งโกรธ เราก็ยิ่งตีเขา ยิ่งตี ยิ่งแรง เป็นแม่ที่ใจร้ายมาก รุนแรงกับเขาตั้งแต่เขาอายุ 2 ขวบ เขาเลยเติบโตมาด้วยความมีปัญหามาโดยตลอด ครั้งหนึ่งเท่าที่จำได้ มีความรู้สึกขึ้นมา เมื่อเห็นปฏิกิริยาของลูกซึ่งเขา

เหมือนกับสะท้อนภาพของเรา ลูกเราโกรธและโมโหร้ายเหมือนเรา เราเลยมีความรู้สึกว่าเรา อยากจะแก้ไขตัวเราเอง สงสารลูก...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 50 ปี ยังกล่าวถึงอารมณ์ของตนเองด้านอื่นที่ต้องการแก้ไขด้วยการพัฒนาจิต นอกจากความโกรธง่าย โดยเล่าว่า

"....เวลามีความทุกข์ จะมีความทุกข์กับตัวเองมาก เลยต้องแก้ไขตัวเองเยอะ เป็นคนที่คิดมาก ไม่กล้าแสดงออก ปิดตัวเอง ไม่กล้าในทุกสิ่งทุกอย่าง กลัวผี กลัวแมลง กลัวหมดเลย ต้องสู้กับความกลัว คือกลัวมาก เราอยากจะเป็นอาจารย์ อยากสอนเกี่ยวกับพุทธศาสนามาก แต่ไม่เคยพูดในสาธารณชุมชนได้เลย ทำอย่างไรที่เราจะทำได้ ทำให้ความกลัวของเราลดน้อยลงไป...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 44 ปี ได้เล่าถึงเหตุผลที่ตนเองเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตเพราะมีปัญหาด้านอารมณ์โกรธ ไม่รู้จะทำอย่างไร เมื่อน้าสะใภ้มาแนะนำ ก็ได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว รู้สึกว่าได้ผลดี ดังคำกล่าวที่ว่า

"....มีความรู้สึกเหมือนบางครั้ง เรามีปัญหา มีความทุกข์ไม่รู้จะทำอย่างไร คือจะมีอารมณ์โกรธมาก เวลาโกรธ เราไม่ผิดนี่ ใครจะมาว่าเราไม่ได้ พาลด้วย แล้วไม่ยอมใครทั้งนั้น คิดว่าคนอื่นเขาผิดไปหมดเลย เราทำถูกแล้ว เราถูกเสมอ เราไม่ผิด พอน้าสะใภ้มาชวนบอกดีนะ ไปแล้วเขาดีขึ้น เราก็ไปดูว่าเป็นอย่างไร อยากรู้ว่าทำไมเรามีอารมณ์โกรธ เพราะอะไร ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

มารดาวัย 42 ปี อีกท่านหนึ่ง ได้กล่าวถึงนิสัยของตนเองที่เป็นคนใจร้อน ทำให้เกิดความหงุดหงิดบ่อย รู้สึกว่าตนเองเริ่มก้าวร้าว พฤติกรรมที่แสดงออกต่อคนใกล้ชิด คือ สามี ลูก และเพื่อนสนิท เช่น การตวาด ใช้คำพูดรุนแรง เมื่อทำไปแล้วเกิดความเสียใจ จึงเริ่มหาวิธีแก้ไขด้วยการนั่งสมาธิเอง แต่ไม่เข้าใจวิธีและหลักการ เมื่อน้องมาชวน ก็ได้เข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....พยายามหาวิธีเพื่อผ่อนคลายตัวเองจากการที่เป็นคนใจร้อน จนมาถึงจุดหนึ่ง ความใจร้อนส่งมาถึงความหงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อย กลายเป็นคนเริ่มบ่น นั่งรถปั๊บ ลูกนั่ง เราก็จะเริ่มพูด ขับรถไป คันนี้ทำไมแล่นช้า ทำไมไม่อยู่เลนซ้าย มาอยู่เลนขวาทำไม หรือไปเดินจตุจักร คนมุงดูอะไรเต็มไปหมด ทำไมไม่เดินไป ทำไมต้องหยุด ทำไมคนนี้เดินช้า ดูซิ ตัวเหนียวมาโดนเรา เราเริ่มรู้สึกว่า เรารับอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆไม่ได้..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

3) *ปัญหาในครอบครัว* ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวและส่งผลกระทบต่อจิตใจของสมาชิกในครอบครัวก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนใจเข้าร่วม

กิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังเช่น มารดาวัย 42 ปี ได้กล่าวถึงความขัดแย้งระหว่างสามีและภรรยาในการดำเนินชีวิตคู่ ทำให้เกิดความทุกข์ใจและมีผลทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ราบรื่น โดยเล่าว่า

"....ที่อยากไปเพราะระยะนั้น อยู่ในช่วงจิตใจสับสน ครอบครัวมีปัญหาหลาย ๆ อย่าง ทะเลาะกับสามี ต่างคนต่างกลับมา เหนื่อยทั้งคู่ ทะเลาะกันเรื่องทำไมไม่มาช่วยดูแลลูกบ้าง จะทำแต่งาน ทะเลาะกันเรื่องแบบนี้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างแม่สามีและลูกสะใภ้ในครอบครัวขยาย ทำให้ลูกสะใภ้เกิดความทุกข์ใจ อยากจะแยกตัวออกไปจากครอบครัว แต่ทำไม่ได้ จึงต้องหาทางออกด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิต ดังที่มารดาวัย 40 ปีเล่าว่า

"....เราเติบโตมากับครอบครัวที่พ่อแม่ตามใจ แล้วอยู่ ๆ ต้องมาเป็นลูกสะใภ้ ซึ่งเราก็ไม่รู้จักเขา อุปนิสัยจะเข้ากับเขาได้ไหม ก็มีปัญหาระหว่างแม่ผัวกับลูกสะใภ้ เราผิดอีกแล้ว ผู้ใหญ่ว่าเด็กต้องผิด แล้วเขาว่าเรา เราจะพูดดีตอบเขาได้อย่างไร สีหน้าต้องให้ดีด้วยนะ ทำเป็นแกล้งพูดอย่างนี้ไม่ได้ สามีตอนแรกก็ดี ตอนหลังก็มาทานเหล้า คนกลางลำบาก นี่ก็แม่ นี่ก็เมีย เราก็มองเห็นความทุกข์ทุกวัน ทุกข์ใจ เลยหาที่พึ่ง หาทางออกด้วยการปฏิบัติธรรม...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

2.1.2 ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นตามแนวพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาจิตเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีในครอบครัวและสังคมเป็นประโยชน์สุขในระดับหนึ่งของชีวิตมนุษย์ (พระธรรมปิฎก 2537: 7) ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนหนึ่งที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตเนื่องจากมีความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเองด้วยวิธีขอคำแนะนำและการหาตัวแบบให้พบคือ การเรียนรู้จากบุคคลอื่นที่มีทักษะดังกล่าว (Potter 1987: 50 อ้างในไพศาล ไกรสิทธิ์ 2541: 49)

มารดาวัย 48 ปี ได้กล่าวถึงการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะต้องการได้รับคำแนะนำและแบบอย่างในการปฏิบัติที่ถูกต้องจากผู้รู้ ซึ่งตนเองเคยลองปฏิบัติเองโดยอาศัยความรู้จากหนังสือธรรมะแล้วสับสน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เคยปฏิบัติด้วยตนเอง พอปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าขาดคนแนะนำ เลยอยากได้การแนะนำจากคนอื่นว่าที่ปฏิบัติมาด้วยตนเองถูกต้องไหม สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราคิดถูกต้องไหม เคยนั่งสมาธิแล้วสับสน กังวลลังเล นั่งจนสงบที่สุดแล้วจะไปไหนต่อ การไปปฏิบัติ ทำให้ได้สัมผัสเลย ได้เห็นว่าอาจารย์วิทยากร เขาปฏิบัติแบบไหน อย่างไร เราจะได้เดินตาม...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 3)

เช่นเดียวกับมารดาวัย 43 ปี กล่าวในทำนองเดียวกัน โดยกล่าวว่า

"....เป็นประเภทชอบลอง จะมีแฟนที่เขาใกล้พระ สวดมนต์ ปกติ ตัวเองจะไม่ได้ปฏิบัติ น่าจะลองไปดู อยากรู้ว่า 7 วันจะอยู่ได้ไหม เป็นอย่างไร น่าจะได้แนวทางอะไรดี ๆ ไปมาแล้วก็ดี...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 6)

การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้และนำความรู้มาใช้ให้เป็นประโยชน์นอกจากต่อตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในหน้าที่การงานอีกด้วย ดังคำบอกเล่าของมารดาวัย 47 ปีท่านหนึ่งที่มีอาชีพเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐที่มีนโยบายส่งเจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงพยาบาลเข้าร่วมกิจกรรมที่เล่าว่า

"....ตัวเองมีความสนใจในเรื่องธรรมะพวกนี้อยู่แล้ว เลยเสนอตัวว่าอยากไปฝึกจิตในหลักสูตรนี้ ถ้าเราพูดอย่างนี้ ให้คนไข้ฝึกสติ แล้วเราไม่ต้องใช้ยา แล้วคนไข้หาย ดีไหม คือให้เข้าปฏิบัติธรรม แล้วจะได้รู้วิธีการพูดกับคนไข้ โดยให้เขาจัดการกับความทุกข์ได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

*2.1.3 **ความประทับใจในหลักสูตร*** ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าถึงเหตุผลที่ทำให้เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขอีก หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก เนื่องจากมีความประทับใจและมีความคิดเห็นว่าหลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรที่มีวิธีการและหลักการสอนที่ดี ดังคำบอกเล่าต่อไปนี้

"....หลักสูตรคุณแม่ดี ชอบหมด ชอบที่เขาสอนละเอียด สอนวิธีเดินจงกรม การนั่งสมาธิที่ถูกต้องเป็นอย่างไร อธิบายหลักธรรมะง่าย ๆ ฟังแล้วเข้าใจ ท่านสอนไม่เหมือนกับพระที่เอาคำบาลีมาพูด ฟังแล้ว น่าปวดหัว ท่านใช้คำพูดแบบธรรมดา พูดแล้วเราเข้าใจ ไม่ต้องมานั่งแปลเหมือนที่พระเทศน์...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 2)

"....ชอบหลักสูตรที่เขามีวิทยากรสอน คนที่เขาเข้าไปปฏิบัติต้องการ ชอบแนวทางปฏิบัติ คือ ไม่พูดกับใครเลย จะถามอะไรให้ถามกับผู้รู้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 3)

"....เป็นหลักสูตรที่ดีมาก ไปแล้วประทับใจ เป็นพื้นฐานการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ให้คุยกัน ให้กำหนดอิริยาบถตลอด เวลาปฏิบัติแล้วเกิดสภาวะธรรม จะมีวิทยากรเข้ามาให้คำแนะนำเลย ตามดูตลอด ให้ความเข้าใจถูกกับเรา ใส่ใจเรา ทำให้เกิดความโล่งใจว่ามีคนคอยดูแลอยู่ เป็นแนวทางที่ถูกและละเอียดทุกเรื่อง นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

"....ชอบมาก มีระเบียบวินัย สำรวม ให้ตัดโลกภายนอกเลย สอนให้อดทนพากเพียร...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

"....วิธีการสอนดี มีวิทยากรเยอะ วิทยากรชำนาญ มีอายุทั้งนั้นเลย เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้พื้นฐานดี คนที่เพิ่งเริ่ม เริ่มแบบนี้ดี เพราะคุณแม่สิริ จะสอนตั้งแต่เดินจงกรม

ระยะแรก ให้ทำซ้ำ ๆ จนจำได้ เราก็จะจำท่าได้ เอาท่าที่ถนัดที่สุดมาปฏิบัติต่อเอง...." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

"*....เป็นหลักสูตรที่ดี มีวิธีการดีไม่ให้เราคุยกัน ทำให้เราปฏิบัติได้ก้าวหน้า เป็นระเบียบเรียบร้อยดี....*" (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

"*....ขอให้เป็นหลักสูตรคุณแม่สิริ ดีทุกอย่าง ดีมาก ๆ ชอบมาก ๆ เลย คุณแม่สิริได้ให้อะไรเยอะมากเลย สอนให้เรามีสติในการทำอะไรแต่ละครั้ง มีสอนเรื่องบุญคุณพ่อแม่ด้วย เลยยิ่งชอบใหญ่ ....*" (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

"*....เป็นหลักสูตรที่ดีมาก ส่งเสริมสถาบันครอบครัว ความรักในครอบครัว ความใกล้ชิดในครอบครัว เขาให้เราทำอะไรช้า ๆ เพื่อเราจะได้รู้ว่าเราทำอะไรอยู่ เหมือนทุกวันนี้ เราไม่รู้ว่าเราทำอะไรอยู่....*" (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

"*....ดีหมด คุณแม่สิริสอนให้รู้ตัวตนของเราเอง ดีไม่ดีอยู่ที่ตัวเราเอง วิทยากรสอนให้ทำอะไรก็ทำตามได้หมด เป็นหลักสูตรที่สอนเรื่องของชีวิตในครอบครัว มีพิธีพระในบ้าน ถ้าได้เข้าทั้งครอบครัว จะดี....*" (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

"*....เป็นหลักสูตรที่ดีมาก ได้อะไรมาก ๆ วันที่ 3-4 ของหลักสูตร วิทยากรดูแลผู้ปฏิบัติดีมาก วิทยากรแต่ละท่าน แต่ละวันที่สอน มีการบรรยายธรรม ทำให้เรารู้สึกว่าเข้าใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น การสอนเดินจงกรม นั่งสมาธิ จะค่อย ๆ ขยับเป็นขั้น ๆ ทำให้เข้าใจพื้นฐานการปฏิบัติ....*" (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

2.2 เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นถึงเหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถสรุปประเด็นเหตุจูงใจได้ 3 ประเด็น ได้แก่

2.2.1 ความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่

2.2.2 ความต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตร

2.2.3 ความต้องการพัฒนาบุตร

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าถึงเหตุจูงใจที่ได้ส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขสำหรับเยาวชน เนื่องจากความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ ปัญหาที่สำคัญแบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

1) ปัญหาด้านอารมณ์ของบุตร อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาของบุตร ซึ่งอาจจะเกิดจากการได้แบบอย่างจากผู้ใหญ่ หรืออาจเกิดจากปัญหาความไม่เข้าใจกันในครอบครัว ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่บิดามารดา ดังกรณีของมารดาวัย 42 ปี ที่ต้องการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ของบุตรชายวัยรุ่นที่มีนิสัยใจร้อนเหมือนแม่ โดยกล่าวว่า

"....ลูกชายเป็นคนสมาธิสั้น เป็นคนค่อนข้างก้าวร้าว อารมณ์เสีย น่าจะมาจากแม่ด้วย ใจร้อนเหมือนแม่ เราก็รู้ว่าถ้าสิ่งนี้ติดตัวลูกไป ลูกจะไม่มีความสุข และยิ่งลูกเป็นตั้งแต่เด็ก ลูกจะไม่มีความสุขในชีวิตที่เหลือ จึงคิดว่าทำอย่างไรให้ลูกใจเย็นลง ทำอย่างไรให้ลูกมีสิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจ ให้เขาได้รู้จักความสุขทางใจซึ่งไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากวัตถุอย่างเดียว...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

มารดาวัย 40 ปี อีกท่านหนึ่งที่มีบุตรคนเดียว ต้องการแก้ไขลูก เมื่อรู้ว่าลูกมีปัญหาไม่ส่งการบ้านหลายครั้ง จนคุณครูต้องโทรศัพท์มาแจ้งคุณแม่ จึงเกิดการทะเลาะกันรุนแรงระหว่างแม่ลูก เนื่องจากแม่คาดหวังในตัวลูกสาวมาก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ลูกสาวเป็นเด็กที่ค่อนข้างใจร้อน ค่อนข้างเฮี้ยว ๆ หน่อย เอาแต่ใจตัวเอง ไม่พอใจก็กระฟัดกระเฟียด ไม่เรียบร้อย ไม่ละเอียด แม่ก็จะเจ้ากี้เจ้าการ จ้ำจี้จ้ำไชกับเขา หนูต้องเรียบร้อย หนูต้องเรียนเก่ง จนมีครั้งหนึ่ง ทะเลาะกับลูก แรงมาก ก็เลยมีความคิดที่จะหาสถานที่ฝึกสติ ฝึกความรอบคอบให้ลูก...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 11)

2) ปัญหาการใช้สื่อของบุตร การใช้สื่อในทางที่ไม่เหมาะสมของบุตรวัยรุ่นในเวลาว่าง ก็เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ที่เป็นเหตุจูงใจของการส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรม ดังที่มารดาวัย 44 ปี เล่าถึงการใช้อินเตอร์เน็ตของบุตรชายวัยรุ่นว่า

"....ลูกชายคนเล็ก ครั้งแรกตอนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 2 ก็ไม่ค่อยยอมไป เขาติดเกม แม่ก็บอก ไปเถอะลูก จะได้มีอะไรดี ๆ ในชีวิต ไปอันนี้ดีกว่าเล่นเกม เล่นเกม เมื่อไรก็เล่นได้ ไปอันนี้ได้บุญเยอะ มีสติดีกว่า อยู่กับเกมไม่ดี เล่นเกมไม่มีอะไรดี...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 4)

ในทำนองเดียวกัน มารดาวัย 44 ปี กล่าวถึงผลของการดูโทรทัศน์มากเกินไปของบุตรสาววัยรุ่นว่า

"....เด็กวัยรุ่นสมัยนี้ ดูโทรทัศน์มาก อารมณ์ก็มีเยอะ ไม่เข้าใจเวลาพ่อแม่ตักเตือนน้อยอกน้อยใจ และที่ให้ไปปฏิบัติ จะได้เข้าใจที่คุณยายสอน เวลาทำอะไร เหมือนพูดภาษาเดียวกันในครอบครัว เด็กเขาไม่เข้าใจ จะได้เข้าใจตรงกัน เขาก็ยังติดโทรทัศน์ ไปเข้ามา ลูกบอกรู้สึกอึดอัดมาก เขาจะติดสุข ก็บอกว่าลูกต้องอดทน เป็นการสร้างระเบียบวินัยของลูกเองด้วย...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

2.2.2 ความต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตร ความกังวลและเป็นห่วงเกี่ยวกับภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากสภาวะแวดล้อมในสังคม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อบุตรวัยรุ่น เช่น การคบเพื่อน ยาเสพติด ทำให้บิดาหรือมารดาจำนวนหนึ่งต้องการจัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่บุตรเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดแก่จิตใจและพฤติกรรมของบุตรในอนาคต หรือหากมีปัญหาเกิดขึ้น บุตรก็จะมีแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ดังเช่น

บิดาวัย 49 ปี ได้กล่าวถึงเหตุจูงใจในการส่งบุตรสาวเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเตรียมตัวบุตรให้สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

"....อยากให้ลูกได้สัมผัสตรงนี้ ให้เตรียมตัวไว้ เตรียมด้านจิตของเขา คือ ถ้าเขามีปัญหาในอนาคต วันหลังเขาจะได้รู้ว่า สิ่งที่จะแก้ปัญหาได้ยังมีทางนี้ ถ้าเขาไม่เคยผ่านทางนี้มาเลย วันหนึ่ง หากเขาประสบความล้มเหลว เขาจะคิดไม่ออกว่าเขามีทางออกทางใดบ้าง จึงอยากให้ลูกเข้าตั้งแต่วัยนี้ ให้เขาได้มีจุดยึดไว้ จะได้มีที่ยึด ฝึกไว้จะดี จะแก้ปัญหาเขาได้...." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

มารดาวัย 42 ปี ต้องการให้บุตรชายได้ใกล้ชิดศาสนา จะได้มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นการป้องกันปัญหาของวัยรุ่น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เด็กวัยรุ่นทุกวันนี้ ห่างไกลเรื่องจริยธรรม เรื่องศาสนา ถ้าให้เข้าวิปัสสนาสมาธิทำให้เกิดปัญญา เด็กจะมีความคิด จะได้แยกแยะออกว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เรามีเครื่องยึดเหนี่ยวให้ลูกในเรื่องแบบนี้ เขาจะได้มีจิตใจอ่อนโยน เป็นการป้องกันปัญหาอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

มารดาวัย 50 ปี ที่ต้องการให้บุตรสามารถควบคุมตนเองได้หากต้องเผชิญปัญหาจากสภาวะแวดล้อมภายนอก ได้เล่าว่า

"....การส่งลูกเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากต้องการสร้างสภาวะแวดล้อมภายในคือให้ภูมิต้านทานแก่ลูก เพราะพ่อแม่ไม่สามารถที่จะติดตามเขาไปตลอดเวลา เขาจะต้องควบคุมตัวเขาเอง ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ เขาจะต้องอดทนต่อสภาวะแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้ จึงอยากให้เขาได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

ด้วยความเป็นห่วงเกี่ยวกับการคบเพื่อนของบุตรชาย มารดาวัย 49 ปี จึงป้องกันปัญหาด้วยการส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"... อยากให้ลูกได้ไปเข้าวิปัสสนา เขาจะได้ไม่หลงผิด ไม่ติดยาเสพติด จะไม่คิดอะไรที่ไม่ดี เขาจะได้มีสติ รู้ผิดชอบชั่วดี จะรู้จักคบเพื่อนที่ดี เราก็เริ่มปล่อยเขา วางใจเขา ให้เขาช่วยตัวเอง แม่ก็ให้ในสิ่งที่ดีกับเขาแล้ว วัยรุ่นสมัยนี้มีปัญหาในการคบเพื่อนมาก เช่น ในหมู่บ้านนี้ มี 3-4 คู่ ที่เด็กวัยรุ่นชายพาเด็กวัยรุ่นหญิงมาเป็นสะใภ้ให้พ่อแม่เลี้ยงดูและส่งเรียนหนังสือ พร้อมกับ

เลี้ยงหลาน ไม่เช่นนั้น เด็กวัยรุ่นชาย จะถูกข้อหาพรากผู้เยาว์...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 2)

เช่นเดียวกับมารดาวัย 44 ปีที่เป็นห่วงเกี่ยวกับการคบเพื่อนของบุตรสาว กล่าวในทำนองเดียวกันว่า

"....ในสังคมทุกวันนี้ ถ้าเขามีปัญหา เขาอาจจะใช้สวนนี้เป็นประโยชน์ โดยที่เขาอาจไม่อยากบอกเรา เพราะเดี๋ยวนี้เขาเริ่มโตแล้ว เด็กรุ่นนี้ เราอยากให้เขามีเกราะคุ้มกันในตัวของเขาเอง เพราะเราไม่ได้อยู่กับเขาตลอด ไม่ได้คุ้มครองเขาตลอด ให้มีความคิดของตัวเขาเอง จะได้รู้จักการคบเพื่อน การคบเพื่อนสำคัญมาก เพื่อนคนไหนน่าคบไม่น่าคบต้องพิจารณาเอาเอง ต่อไปหากเขาไปเจอเพื่อนที่ไม่ดี เขาจะได้สอนเพื่อน...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

มารดาวัย 47 ปี อีกท่านหนึ่งที่ต้องการให้บุตรสาวสามารถจัดการกับความทุกข์ได้เอง หากเกิดปัญหาขึ้นกับชีวิตของบุตรในอนาคต โดยเล่าว่า

"....ให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาได้เอง ไม่ไปหลงตามกิเลส ไม่ใช่อกหัก ผูกคอตาย สอบไม่ได้ไปโดดตึก เขาจะรู้วิธีจัดการกับความทุกข์ว่า จะแก้ไขอย่างไร เขาจะไปมีคู่ไม่เป็นไร อยู่ด้วยกันไม่ได้ก็เลิก ก็ไม่ต้องอยู่ ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมดา ไม่ต้องยึดติดอะไรมาก ไม่ใช่ไปเอาชีวิตคนอื่นมาผูกกับเรา เกิดแม่ตาย ลูกก็ต้องอยู่ให้ได้ ช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

2.2.3 ***ความต้องการพัฒนาบุตร*** ครอบครัวหรือบิดามารดามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาบุตรวัยรุ่นให้มีพัฒนาการและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การชักชวนบุตรให้เข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาเป็นการส่งเสริมให้บุตรวัยรุ่นได้รับการเรียนรู้และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ บิดามารดาส่วนหนึ่งที่ส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีความต้องการพัฒนาบุตรในด้านต่าง ๆ ดังเช่น

มารดาวัย 43 ปีได้เล่าถึงเหตุผลในการส่งบุตรชายวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม เพราะอยากให้บุตรมีสมาธิมากขึ้นในชีวิตประจำวันและการเรียน ดังคำกล่าวที่ว่า

"....อยากให้ลูกเข้า เพราะว่าทำให้มีสมาธิ อยากให้ลูกมีสมาธิในการเรียน และให้เขาอยู่เงียบ ๆ ได้ อยู่เงียบ ๆ เป็น จะได้อยู่คนเดียวเป็น ทำอะไรคนเดียวได้และมีความสุข ไม่ใช่อยู่คนเดียวแล้วเหงา...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 6)

ความต้องการพัฒนาให้บุตรมีพฤติกรรมจริยธรรมที่ดี ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้มารดาวัย 49 ปีส่งบุตรชายเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ให้ลูกไปตรงนี้ จะได้รู้บาปบุญคุณโทษว่าเป็นอย่างไร ให้เขามีศีลมีธรรมบ้าง จะได้กลัวต่อบาป...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

มารดาวัย 42 ปีอีกท่านหนึ่ง อยากให้บุตรชายวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม เพราะต้องการปลูกฝังจิตใจให้บุตรเป็นเด็กดี มีความกตัญญู และให้มีสติในการคิด การกระทำ โดย

เล่าว่า

"....ที่ตั้งใจให้ลูกไป คือ ให้เขารู้คุณพ่อแม่ เพราะสิ่งที่เราไปมาแล้ว เรานึกถึงพ่อแม่คนแรกเลย ให้เขารักพ่อแม่ เด็กจะเป็นเด็กดีได้ ถ้ารู้คุณ รักพ่อแม่ เขาจะทำอะไรแต่ละครั้งเขาจะได้ปรึกษาพ่อแม่ ช่วงนี้เป็นวัยที่เขากำลังเจริญเติบโต ลูกจะได้มีสติในการคิด มีสติในการตัดสินใจทำอะไรแต่ละครั้ง ผิดถูกก็แล้วแต่ อยากให้สติกับลูกตรงนั้น ปลูกฝังธรรมะให้กับเขาเอาธรรมะยึดเขาดีที่สุด...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

ความต้องการพัฒนาให้บุตรมีความรู้เกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ยังเล็ก ทำให้มารดาวัย 40 ปี ส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่อยู่ชั้น ป.4 ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เด็ก ๆ ยังสะอาดใส ไม่มีอะไรกสมอง จะต้องได้มากกว่าเรา เขาจะฟังธรรมจะจดจำได้มากกว่าผู้ใหญ่ ก็เลยสมัครให้ลูกเข้าตั้งแต่เด็ก บอกลูกต้องไปทุกครั้งนะ ไปฟังธรรมจำมาให้แม่ ไม่ได้อะไรก็แล้วแต่ จำที่วิทยากรเขาสอนมาเล่าให้แม่ฟัง...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

2.3 เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักถึงเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัยรุ่น สามารถสรุปประเด็นเหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ 2 ประเด็น ได้แก่

2.3.1 การให้รางวัลของบิดาหรือมารดา

2.3.2 ความต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 การให้รางวัลของบิดาหรือมารดา พบว่าในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกของเด็กวัยรุ่นทุกครอบครัวเป็นการทำตามที่บิดามารดาประสงค์ บิดามารดานอกจากจะเป็นแบบอย่างที่ดีของบุตรในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นผู้จัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่บุตรด้วยการสมัครให้บุตรวัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตโดยชี้แนะให้วัยรุ่นได้ทราบถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ในการสมัครให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก พบว่า บิดามารดาหลายท่านได้ให้การจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแก่บุตรด้วยการให้รางวัลแก่บุตรเป็นเงินหรือสิ่งของ ซึ่งเป็นการจูงใจอย่างหนึ่งในการปลูกฝังพฤติกรรมจริยธรรมแก่เด็กวัยรุ่น (ทวี ศันสนียพันธุ์ 2539) ดังกรณีของมารดาวัย 50 ปีที่ให้รางวัลแก่บุตรชายวัยรุ่นในการไปเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....การไปเข้าวิปัสสนาของลูกระยะแรก ๆ เหมือนการให้รางวัล ถ้าเขาไปก็จะให้รางวัลเขาไป สำหรับลูกชายคนเล็ก ครั้งแรกให้เกมเพราะเขาอยากได้เกม ครั้งหลังให้เงินไป 1,000 บาท ลูกจะทำบุญเท่าไรก็ได้ ที่เหลือ แม่ให้เก็บไว้เป็นรางวัล...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 43 ปี ให้รางวัลแก่บุตรโดยการฝากเงินเข้าบัญชีบุตรวัยรุ่นในการที่บุตรเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....กลับจากปฏิบัติ ก็สมัครให้ลูกเลย ให้เขาเข้า ครั้งแรกเขาก็ไม่อยากไปต้องบังคับ จ้างด้วย เอาเงินเข้าบัญชี 10,000 บาท เขาก็เซ็ง ๆ แม่เหมือนกัน แต่เขาก็ร่วมมือดี เขาก็เข้า ครั้งที่ 2 เขาก็อยากไปนะ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 6)

มารดาวัย 49 ปี กล่าวถึงการให้รางวัลบุตรในการไปเข้าร่วมกิจกรรมในทำนองเดียวกันว่า

"....ครั้งแรก เขาไม่ยอมไป ต้องบังคับ และแลกเปลี่ยนกัน อยากได้อะไร ให้ไปตรงนี้ก่อน จึงจะให้ ให้รางวัลเขา ซื้อของให้ ซื้อกระเป๋าให้ ซื้อนาฬิกาให้ ครั้งที่ 2 บอกเขาว่า ต้องไปทุกปีนะ คุยกันไว้แบบนี้ เขาเลยมีความรู้สึกว่า เขาต้องไปทุกปี ปีละ 1 ครั้ง กลับจากวิปัสสนาก็ให้เงินไปซื้อเสื้อ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

*2.3.2 **ความต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน*** วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความต้องการรวมกลุ่มกับเพื่อนหรือพวกพ้อง บิดามารดาบางท่านจึงได้จัดให้บุตรมีเพื่อนร่วมกิจกรรมโดยชักชวนบุตรของญาติพี่น้องหรือบุตรของเพื่อนไปด้วยในการสมัครให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ดังคำบอกเล่าของบิดาวัย 49 ปี

"....สมัครให้ลูกเอง เพราะส่วนใหญ่ญาติไป คือ หลาน ๆ ผมเข้ากันหมด เวลาไปก็จะเจอพี่น้องกันทั้งนั้น เพราะพี่น้องจะอยู่ทางจังหวัดอื่น ๆ เช่น ชลบุรี จะมาเจอกันที่วัดพอดีพอมีหลักสูตรจัด ก็จะไปกัน มีพี่น้องเป็นรุ่น ๆ เข้ากันไปไม่ได้ไปคนเดียว ก็ไปด้วยกัน..." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

มารดาวัย 40 ปี ที่จัดให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เล็ก ได้เล่าว่า

"....สมัครให้ลูกเข้าตั้งแต่เด็ก เอาลูกของเสมียนไปด้วย ลูกเสมียนก็ไปกับลูกเราทุกรอบเพราะอายุไล่เลี่ยกัน นอกจากนี้ ยังชวนลูกหลานของพี่น้องมาเข้าหมดเลยคือเริ่มจากลูกเราก่อน...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

วัยรุ่นชายวัย 16 ปี ได้เล่าว่า เข้าร่วมกิจกรรมเพราะมีแรงจูงใจคือ มีญาติไปเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ดังคำกล่าวที่ว่า

"....ตอนคุณแม่บังคับให้เข้า คิดว่าคงน่าเบื่อ แต่เผอิญมีญาติไปด้วย เลยมีเพื่อนไม่อยากไปคนเดียว ก็เลยลองไปก็ได้...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 10)

ความต้องการพบเพื่อนใหม่ต่างโรงเรียนที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันในครั้งแรก ก็เป็นเหตุจูงใจทำให้วัยรุ่นหลายท่านอยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกในครั้งต่อไป ดังคำบอกเล่าของวัยรุ่นหญิงวัย 15 ปีที่เล่าว่า

"....ครั้งที่ 2 หนูเป็นคนบอกให้คุณแม่สมัครให้หนูเอง เพราะนัดกับเพื่อนที่ไปครั้งแรก 5 คน ไว้ว่าจะไปเจอกัน...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 11)

วัยรุ่นชายวัย 14 ปี อยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกเพราะต้องการพบเพื่อนที่ได้พบในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เข้าครั้งที่ 2 เพราะอยากเจอเพื่อนอีก ครั้งแรกไปมาได้เพื่อนใหม่ 7 คน...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 7)

วัยรุ่นชายวัย 14 ปี ก็เช่นกันที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปเพราะอยากพบเพื่อนที่ติดต่อกันทางอินเตอร์เน็ตหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ครั้งแรกไม่อยากไป ไม่มีเพื่อน แต่ครั้งหลัง ก็อยากไป มีเพื่อน ที่รู้จัก ก็เข้าอีก อยากไปเจอเพื่อน...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 6)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยแบ่งผลการวิเคราะห์เป็น 3 กลุ่ม คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุตรวัยรุ่น และการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว

3.1 **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดา** ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นบิดามารดาของเด็กวัยรุ่น ได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงได้ 5 ประเด็น ได้แก่

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ

3.1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

3.1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม

3.1.5 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 ท่าน ได้เล่าให้ฟังเกี่ยวกับสุขภาพกายของตนเองที่มีอาการดีขึ้นอย่างน่าแปลกใจ ทำให้เกิดความศรัทธาในวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก ได้นำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองต่อที่บ้านหลังจากกลับจากกิจกรรมครั้งแรก และได้เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้อีกหลายครั้ง ดังกรณีของมารดาวัย 44 ปี ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และสุขภาพดีขึ้นเป็นปกติภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เข้าไปครั้งแรก กลับมาก็ดี กลับมาแล้วไปตรวจที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ก้อนมะเร็งเล็กลง ปฏิบัติแล้ว สุขภาพดี อะไร ๆ ก็ดี ทำให้อยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ ตอนนี้ สุขภาพปกติ ไม่ต้องตรวจแล้ว ไม่มีอะไร ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ป่านนี้คงไม่อยู่แล้ว...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 4)

กรณีของมารดาวัย 46 ปี ก็เช่นกัน ที่มีสุขภาพดีขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก อาการป่วยที่เป็นอยู่ได้หายไปก่อนวันสิ้นสุดการปฏิบัติธรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....วันที่ 1-3 ไอมาก ไอมากกว่าเดิม กระดูกก็ปวดมาก อยากหนีกลับบ้านเหมือนกัน พอวันที่ 5 คุณแม่สิริ บอกว่า ลูก ๆ สงสารคนที่เขาไอนะ ได้ยินแล้วอย่าเบื่อ ให้กำหนดว่า ยินหนอ แล้วแผ่เมตตาให้เขานะ วันนั้น ไอแบบสุด ๆ แรง ๆ พอถึงตอนเย็นแล้วหายไอเลย พอวันที่ 6-7 อาการตัวเหลือง เล็บเหลือง หายไปเลย ไม่รู้ว่าไปปฏิบัติแล้วจะรักษาโรคได้ ถ้าไม่เจอกับตัวเองก็คงไม่เชื่อ..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่าน พบว่าตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกต่อคนใกล้ชิดดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

1) การควบคุมอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเหตุจูงใจเพื่อต้องการแก้ไขอารมณ์ของตนเอง ได้พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ตนเองสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ดังกล่าวได้ ดังกรณีของมารดาวัย 50 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีความต้องการลดอารมณ์โกรธที่รุนแรงลง ได้เล่าว่า

"....จากการเป็นคนที่เจ้าอารมณ์มาก เราเริ่มควบคุม EQ ควบคุมอารมณ์ของเราได้ โกรธน้อยลง มีสติทัน ทำให้ไม่โมโหหรือขี้โกรธเหมือนสมัยก่อน...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 50 ปี ท่านเดิม ยังกล่าวถึงอารมณ์อื่นที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นเช่นกันภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....การเปลี่ยนแปลงตัวเองจากการพัฒนาจิตอีกอย่างหนึ่ง คือ แก้ไขเรื่องความกลัว จากการเป็นคนที่กลัวมาก ได้ใช้วิปัสสนาแก้ไข สู้กับความกลัว เริ่มทำสติ รู้วิธีที่จะจัดการกับตัวเราเองทำให้ความกลัวลดน้อยลงไป ประมาณ 2 ปี จนสามารถที่จะยืนต่อหน้าเวที สามารถที่จะพูดหรือบรรยายให้ใครฟังได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 44 ปี ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะมีปัญหาด้านอารมณ์โกรธ เมื่อได้เข้าไป ก็รู้ว่าอารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ต้องลดให้มากที่สุด ได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่า

"....มีสติเพิ่มขึ้น จะหายโกรธเร็วขึ้น เมื่อก่อน จะยาวนานกว่าจะหายโกรธ แต่นี่แป๊บหนึ่ง เรารู้แล้ว เราก็จะหายเร็ว...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหลายท่านที่มีจิตใจเยือกเย็นลง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จากเดิมที่เป็นคนใจร้อนและแสดงพฤติกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้สึกว่าไม่สมควรก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังเช่น มารดาวัย 48 ปี เล่าถึงอารมณ์และพฤติกรรมการพูดของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเล่าว่า

"....ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น จิตใจจะหงุดหงิดน้อยลง ใครทำให้โกรธจะเงียบนิ่งเมื่อก่อนเป็นคนว่าคนแรง ใครทำอะไรผิด ทำพลาดมา จะพูดจาแรง เดี๋ยวนี้ก็น้อยลง จะไม่กล้าพูดแรง เหมือนได้คิดว่าเดี๋ยวเขาเสียใจเหมือนเรา ถ้าใครมาพูดแรง เราจะเสียใจไหม..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 3)

กรณีของมารดาวัย 47 ปี ก็เช่นกัน ที่กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสามีเนื่องจากอารมณ์ของตนเอง ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เรื่องจิตใจ ใจเย็นลงมาก ตามดูใจตัวเองได้มากขึ้น ดีขึ้น เมื่อก่อนใจร้อน ออกทางวาจา เผลอ ๆ ทางกาย กระแทก กระทั้น จับไอ้นั่น โครม ๆ ปิดประตูโครมคราม ก็ลดลง จากออกไปกายกรรม ก็มาเหลือวจีกรรม เดี๋ยวนี้คงจะเหลือแค่มโนกรรม เหลือแค่คิด แต่ไม่ออกเป็นวาจาแล้ว กับแฟนนะนี่ ที่พูดนี่กับแฟนคนเดียวเลยนะ..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์หงุดหงิดใส่คนใกล้ชิด ทำให้มารดาวัย 42 ปี ท่านหนึ่ง เกิดความเสียใจเมื่อรู้ตัวถึงพฤติกรรมที่ได้ทำลงไป และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ดังกล่าว โดยเล่าว่า

"....รู้สึกดีมาก มีความสุข จิตจะนิ่ง เยือกเย็นขึ้น เมื่อก่อนจะอารมณ์เสียใส่คนใกล้ชิด เช่น ลูก สามี และเพื่อนที่เราสนิท อารมณ์แรง ทำไม่ดีกับเขา พอโมโหปุ๊บ พูดเลย ใช้คำรุนแรงว่าเลย ตวาดด่าเลย พอรู้ตัวว่าแรง ก็จะรู้สึกผิดและเสียใจทุกครั้ง ก็จะไปบอกเขาว่า เสียใจ บางครั้งร้องไห้ เราขอโทษนะ เดี๋ยวนี้ ไม่ค่อยมีอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย สามีบอกว่า เราดีขึ้น นิ่ง ๆ ไม่โวยวายเหมือนเมื่อก่อน ใจเย็นลง...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

บิดาวัย 49 ปี ได้เล่าถึงสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....ใจเย็นลง เมื่อก่อนใจร้อน เช่น หากต้องรอคอยอะไรนาน ๆ จะหงุดหงิด จะเดินตลอดเลย เดี๋ยวนี้ รอที่ไหนก็รอได้ ผมรู้ว่าผมจะทำอะไรช่วงรอคอย จะนานแค่ไหน ผมจะไม่มีอาการเลยนะ เพราะผมจะกำหนดไปเรื่อย ๆ ผมถือว่าเวลาตรงนี้ เป็นเวลาที่ไม่ใช่น่าเบื่อ เป็นเวลาที่ผมจะได้อะไรจากการกำหนด และผมจะไม่เบื่อ กำหนดชำนาญแล้ว...." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

บิดาวัย 49 ปี ท่านเดิมยังกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์เครียดของตนเอง จากการแข่งขันในตำแหน่งหน้าที่การงานซึ่งลดลงภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อนเครียด บีบรัดมากเรื่องงาน เป้าปล่อยสินเชื่อไม่เข้า เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยเครียดแล้ว ผมมีนิสัยเป็นคนจริงจังกับงาน ต้องให้ได้ ต้องทำ เดี๋ยวนี้ เบาลง หลังจากปฏิบัติ ไม่งั้นเราอยากได้ เป็นความโลภ หากเราไม่ฝึก เราจะรู้สึกเมื่อเพื่อนแซงหน้าเรา เมื่อเราปฏิบัติ เราจะรู้ว่าเป็นเรื่องทางโลก หากเราทำงานเต็มที่แล้ว เป้าไม่ได้ เราก็ไม่ไปกระเพื่อมกับการเลื่อนตำแหน่ง...." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

มารดาวัย 47 ปี อีกท่านหนึ่ง ได้เล่าถึงอารมณ์เครียดซึ่งลดลงภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....ช่วยเรื่องเครียดได้มาก เมื่อก่อน จะคิดย้ำ ๆ อยู่เรื่องนั้น ยิ่งเครียดใหญ่ ใครทำเรา เราทำใคร ก็ไม่จบ เดี๋ยวนี้ รู้ว่าความเครียดเป็นอกุศล ก็แผ่เมตตาให้เขา ความเครียดจะดับไปในที่สุด เมื่อก่อนจะเครียดเรื่องงานว่า วันหนึ่งต้องได้เท่านั้น เท่านี้ ต้องสำเร็จเท่านี้ เดี๋ยวนี้ เรามีหน้าที่ทำของเราให้ดีที่สุด เป้าหมายไม่ถึงก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่ไม่ทำอะไร ก็ไม่เครียด ทำให้ดีที่สุด...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

มารดาวัย 47 ปี ได้เล่าถึงการที่ตนเองเป็นคนเครียดง่าย ทำให้เป็นลมพิษบ่อย ต้องทานยาประจำ วันละ 1 เม็ด ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม อารมณ์เครียดลดลง ทำให้อาการของลมพิษน้อยลง ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เมื่อก่อน ชอบเป็นลมพิษ เครียดง่าย เนื่องจากคนอื่นทำไม่ได้ดังใจเราเลย เราอยากทำอะไรตั้งหลาย ๆ อย่าง มาถึงบ้านรก ไอ้นี่ ไอ้นั่น อย่างโง้น อย่างงี้ บางทีปัญหาเรื่องการเงินบ้าง เดี๋ยวนี้ปล่อยวางได้ทุกอย่าง ไม่เครียด พอนั่งสมาธิ ก็ไม่ต้องกินยาแล้ว เป็นน้อยลง ถ้าเป็นก็ไม่ได้กินยา เมื่อก่อนขึ้นคันทั้งตัว ตอนนี้แทบไม่เป็นแล้วล่ะ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

2) การควบคุมความคิด ความคิด คือ การปรุงแต่งทางจิต การปรุงแต่งทางใจ (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี 2549: 70) ความคิดเป็นพื้นฐานของการพูด การกระทำ หากคิดดี การพูดก็จะดี การกระทำก็จะดี การคิดดี คิดชอบ คิดถูกต้องและแยบคายเกิดจากกุศลจิตที่ได้ฝึกหัดอบรมดีแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักหลายท่านที่ได้เล่าถึงการสามารถควบคุมความคิดที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังกรณีของมารดาวัย 44 ปี ที่เล่าว่า ตนเองมีสติมากขึ้น เมื่อเกิดความคิดขึ้นจะรู้ตัวได้เร็วขึ้นว่าเป็นความคิดที่ดีหรือไม่ดี ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ดังคำกล่าว

"....ได้มีสติมากขึ้น อะไรมากระทบ ก็กำหนดได้ทัน เมื่อก่อน ไม่เคยทัน อะไรเห็นก็ผ่านเลยไป เดี๋ยวนี้กำหนดได้หลายอย่างขึ้น คิดกุศล หรือคิดอกุศล เมื่อก่อนจะคิดเลยไป ไม่รู้เรื่องเลย ไม่รู้คิดอะไร เดี๋ยวนี้ พอคิดแล้ว รู้จักบอกตัวเองว่า ให้หยุดคิด ก็จะไม่คิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน เราก็อยู่แต่ในธรรมะของเรา...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 4)

การมีความคิดที่ถูกต้อง ทำให้ลดความทุกข์ใจจากความคิดผิดที่เคยเป็นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าของมารดาวัย 49 ปี

"...การมีสติ นำมาใช้ลดความทุกข์ พอเราทุกข์ เราก็รู้ว่าอันนี้ทุกข์ กำหนดสติให้มากขึ้น จะได้ไม่ต้องคิดถึงเรื่องความทุกข์ มีเรื่องร้าย ๆ เข้ามา เมื่อก่อนฟูมฟาย เสียใจเยอะ เดี๋ยวนี้มีสติคิดออก เป็นอย่างนี้นะ บางทีคิดเป็นกรรมของเขา เขาจึงเป็นอย่างนั้น เสียใจไปกับเขาก็ไม่มีประโยชน์...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 2)

การควบคุมความคิดได้ ไม่คิดถึงอดีต อนาคต อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความคลายกังวลและมีผลต่อการนอนหลับของมารดาวัย 40 ปี ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ทำกิจวัตรประจำวันก็กำหนดไป อันไหนหลุด ก็เผลอหนอ ที่คุณแม่สิริสอนพยายามทำให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา มีคนมาซื้อของ เราก็เห็นหนอ หยิบเงิน รู้ตัวอยู่ ทานข้าวก็กำหนด อยู่กับปัจจุบัน อนาคต อดีต ไม่เอามาคิด ทำให้ปล่อยวางได้เยอะ ทำให้จิตใจพัฒนามาก นอนหลับสบาย ไม่มีกังวล ตัดกังวลได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้แยกถูกว่าความคิดนี้กุศลหรือ อกุศล ทำให้เกิดการพูดและทำอย่างมีสติ ดังที่มารดาวัย 46 ปี เล่าว่า

"....การปฏิบัติ ทำให้เราคิด พูด ทำ อย่างมีเหตุผล แยกถูกว่า นี่คือ กุศล อกุศล อันนี้ดี ควรทำ อันนี้ไม่ดี ไม่ควรทำ ทั้งคิด พูด ทำ อย่างมีสติ สติกับปัญญาจะเร็วมาก เมื่อเราฝึกมาก ๆ แค่แว้บเดียว ขณะปัจจุบัน เราก็แยกได้ถูกแล้วว่ากุศลหรืออกุศล ควรทำ ไม่ควรทำ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

3.1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้มีสติปัญญาดีขึ้นในด้านการศึกษาเล่าเรียน การอ่านและการฟังธรรมะ ดังกรณีมารดาวัย 50 ปี ที่เล่าว่า

"....เมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ก็เปลี่ยนไป ทำให้สามารถเรียนปริญญาโทได้ เมื่อ 7 ปีที่แล้ว และด้วยความตั้งใจว่าต่อไปเราจะไปสอนด้านพุทธศาสนา ก็ทำให้สามารถสอบเรียนต่อปริญญาเอกที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 43 ปี อ่านหนังสือธรรมะได้มากขึ้นและเข้าใจในเรื่องพระพุทธศาสนามากขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....หลัง ๆ มา อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะได้มากขึ้น เมื่อก่อน ไม่ค่อยได้อ่าน เดี๋ยวนี้แบ่งหนังสือธรรมะให้ลูกน้องอ่านด้วย หา CD ธรรมะ มาดู มาฟัง ทำให้เข้าใจในเรื่องพุทธศาสนามากขึ้น...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 6)

มารดาวัย 47 ปี อีกท่านหนึ่ง ได้เล่าถึงการที่ตนเองฟังธรรมะที่ยากแล้วเข้าใจ จากที่เคยฟังแล้วหลับหรือไม่เข้าใจ โดยเล่าว่า

"....เมื่อก่อนไม่ชอบฟังธรรมะ ฟังแล้วหลับ ฟังแล้วไม่เข้าใจ พอปฏิบัติเรื่อย ๆ กลายเป็นคนที่ชอบฟังธรรมะ รับธรรมะได้มากขึ้น ฟังธรรมะของคุณแม่สิริ ฟังธรรมะทั่วไปของพระอาจารย์ต่าง ๆ ทีแรกเหมือนฟังแล้วให้สภาพจิตของตัวเองมีความสุขเท่านั้น แต่ต่อมาฟังแล้วเข้าใจ ชอบฟังเรื่องจิต เจตสิก รูป นิพพาน อยากฟัง ฟังแล้วเข้าใจด้วย...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

3.1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรมของตนเอง คือ การทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น ดังกรณีของมารดาวัย 50 ปี ที่เล่าว่า

"....เคยไปช่วยสอนเพื่อนที่เป็นคนเจ้าอารมณ์มาก โดยนำความรู้จากที่คุณแม่สิริสอนมาแนะนำพื้นฐานให้เขา แล้วให้เขาไปเรียนรู้ต่อที่วัด และเคยจัดหลักสูตร 1 วัน สอนเพื่อนประมาณ 10 คน ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิช่วงเช้า บรรยายธรรมช่วงบ่าย ทำให้อยากสอนวิปัสสนาแก่เด็กมาก จึงเรียนต่อด้านพระพุทธศาสนา ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 47 ปี ได้เล่าถึงการมีความสุขจากการที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนในยามที่เพื่อนมีความทุกข์หนักคิดฆ่าตัวตายโดยการใช้ธรรมะ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เคยมีเพื่อนมาปรึกษาอยากฆ่าตัวตาย ขาดเงินเพราะเศรษฐกิจล่ม ไม่มีใช้จ่าย กลุ้มใจ เราก็มีสติ หาอุบายให้เขาอัดเทปธรรมะให้เรา เพราะเครื่องวิทยุเทปเขาดี จนเขาได้ฟังและสนใจธรรมะเอง เขาเลยเปลี่ยนความคิดเลิกฆ่าตัวตาย มาแก้ปัญหาโดยการใช้ธรรมะในที่สุด...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

มารดาวัย 47 ปี ท่านเดิมยังกล่าวถึงการได้ทำตัวเป็นประโยชน์ด้วยการช่วยสอนผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดใกล้บ้าน ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เดี๋ยวนี้ ทุกวันพระ เจ้าอาวาสที่วัด ใกล้บ้าน เห็นว่า ที่ไปมามีประโยชน์ ให้ช่วยท่าน อธิบายให้ผู้มาถือศีลฟัง นำนั่งสมาธิ เดินจงกรม สนทนาธรรมกับผู้ที่มาวัด ทีแรก ก็ไม่กล้าทำ ท่านให้กำลังใจ อย่าคิดอะไรมาก ความรู้หรือปัญญาวัดกันตามอายุไม่ได้...."
(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

มารดาวัย 47 ปี ท่านหนึ่งซึ่งมีอาชีพเป็นพยาบาล หัวหน้าตึกคนไข้ ได้นำความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในหน้าที่การงานช่วยเหลือด้านจิตใจแก่คนไข้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....พูดธรรมะตอนเช้ามี morning talk ก่อนทำงานทุกวัน น้อง ๆ อยากจะฟัง ก็เอาหนังสือธรรมะมาอ่านเป็นเรื่อง ๆ เมื่อเราขยันพูดธรรมะกับคนรอบข้าง รู้สึกคนอื่นก็อยากมาคุยกับเรา มาฟังเราคุย เหมือนเราส่งพลังดี ๆไป morning talk เสร็จ ก็จะเยี่ยมคนไข้ทุกห้องในตึก เดินไปคุยกับคนไข้ ไปจับ ไปแตะ กับยาย กับป้า เขาก็ว่าเราคุยสนุก คุยธรรมะกับยายเลยคราวนี้ เราก็รู้สึกว่า เราได้ปิติ ได้กุศล อย่างคนไข้ที่ใกล้ตาย ก็เอาเทปธรรมะไปให้เขาฟัง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น เป็นมะเร็ง เอาไปใช้กับคนไข้อย่างนี้ ทำให้คนไข้ยอมรับความตายได้ดีขึ้น จากไปอย่างสงบ ทั้งนั้น ไม่ต้องปั๊ม ไม่ต้องไปไอซียู คนไข้ไปแบบสมศักดิ์ศรี...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

3.1.5 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและการปรับตัวทางอาชีพดีขึ้น ดังกรณีบิดาวัย 49 ปี ที่เล่าว่า

"....เมื่อเราปฏิบัติ เราไม่ถึงขนาดที่ว่าจะต้องได้มาซึ่งความเดือดร้อนของผู้อื่น ต้องไปบีบลูกน้องให้ไปเดินตลาด ไปติดตาม ไปจี้เขาให้ทำงานหนักเกินกว่าที่ควรจะเป็น แทนที่ลูกน้องจะได้หยุดวันเสาร์ ให้ได้เป้าสินเชื่อมาเพื่อเราจะได้มีผลงานและได้เลื่อนตำแหน่ง เราตั้งใจทำเต็มที่ หากไม่ได้ ก็รู้ว่าไม่ได้ เราก็จะอยู่ในองค์กรได้โดยที่เขาไม่ไล่เราออก โดยไม่ต้องไปเบียดเบียน หรือสร้างความเครียดให้ลูกน้อง..." (สัมภาษณ์บิดา,ครอบครัวที่ 5)

มารดาวัย 49 ปี ได้เล่าถึงการปล่อยวางและให้อภัยกับผู้อื่นได้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ความสัมพันธ์กับลูกค้า ลูกน้อง เพื่อน เป็นไปด้วยดีมากขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....กับลูกน้อง ปล่อยวางและอดทนมากขึ้น เช่น เรียกมาตักเตือน เวลาลูกน้องมาทำงานสายแต่กลับเร็ว ไม่ตัดเงิน ลูกน้องที่ด่าเรา เขาออกไปแล้ว ก็ยังรับกลับมาทำงานใหม่ พยายามให้อภัย ไม่โกรธเพื่อนฝูงที่ยืมเงินแล้วไม่คืน ไม่โกรธลูกค้าที่โกงเรา พูดดีกับเขา จนกว่าจะได้เงิน ต้องยอมเขา ไม่อยากมีเรื่องมีราวกับใครยอมได้อะไรก็ยอม ยอมเพื่อไม่ให้มีเรื่อง...."
(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

การให้ลูกน้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ให้ร่วมทำบุญ ชวนบุตรของลูกน้องไปเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกับบุตรของตนเอง ทำให้ลูกน้องเป็นที่ไว้วางใจได้และธุรกิจก็ดำเนินไปด้วยดี ดังคำบอกเล่าของมารดาวัย 40 ปี

"....เอาลูกเสมียนไปกับลูกเราทุกรอบเพราะอายุไล่เลี่ยกัน เราพยายามให้ลูกน้องได้ไปวัดกับเรา เอาเขาไปฟังธรรม ให้เขามีโอกาสทำบุญด้วย เขามีเงินน้อย ก็ให้เขาออกแรงทำอาหารก่อนเถ้าแก่ใส่บาตร คุณจบก่อนนะ คุณก็ได้บุญ เขาดีกับเรามาก ไม่มีลักเล็กขโมยน้อย ไม่มีเลย ดีกันเหมือนญาติพี่น้อง ช่วยเหลือกันมากเลย คนหนึ่งอยู่มา 30 ปี อีกคนหนึ่ง 14 ปี การงานก็ไปได้ด้วยดี เพราะเรามีความบริสุทธิ์ใจกับลูกค้า ซื่อสัตย์สุจริต เรื่องการเงินไม่เคยขัดสนเลย เศรษฐกิจตอนนี้ น้ำมันขึ้น ทุกอย่างขึ้นหมด แต่เราไม่เดือดร้อน คนอื่นเขาฝืด เราไม่ฝืด ไปได้...."
(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

มารดาวัย 42 ปี มีความเข้าใจลูกน้องและลูกค้ามากขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เข้าใจลูกน้องมากขึ้น เมื่อก่อนทำงานจะรีบ ถ้าช้าไม่ได้ดังใจ หรือถ้าเด็กลืมโดนหนัก ช่วยหาคำตอบให้ดีกว่านี้นะ เดี๋ยวนี้ คิดว่า เขาบอกเราตรง ๆ ไม่โกหกเราก็ดีแล้ว เราเองยังลืมได้ตั้งหลายเรื่อง และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เวลาลูกค้าแก้งาน เปลี่ยนอยู่นั่นแหละ รู้สึกขัดข้องใจตกลงจะเปลี่ยนกี่ครั้ง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดี๋ยวนี้ใจเย็นลง เขาจ่ายเงิน เขาก็ควรจะเปลี่ยนได้จนกว่าเขาจะพอใจ เราอดทนแค่ขั้นตอนที่เขาเปลี่ยน พอสรุปได้ ผลก็ตามนั้น เพราะเขาเป็นคนเปลี่ยน...."
(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

กรณีของมารดาวัย 42 ปี ก็เช่นกัน ที่เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวกับญาติพี่น้องและลูกน้อง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....กับพี่น้อง ก็ได้คุยกับเขามากขึ้น เมื่อก่อนไม่เคยคุย ไม่เคยถามเลย เดี๋ยวนี้โทรศัพท์ถาม เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีไหม เริ่มชวนเขามากินข้าวที่บ้านบ้าง พี่ชายก็มา มาทำอะไรกินกัน ในเรื่องงาน ที่ผ่านมาไม่สนใจใครเลย ทำงานก็ทำไป ตอนนี้ เริ่มเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองคนรอบข้างมากขึ้น ห่วงคนอื่นมากขึ้น ตอนนี้ ลูกน้องรัก มีแต่ให้กับลูกน้อง กินก็กินด้วยกัน เราก็ใจเย็นลงไม่ยึดติดว่านี่ทรัพย์ของเรา ธุรกิจเราก็ดีขึ้น ตอนนี้สร้างโรงงานเพิ่ม ขยับขยายขึ้นเรื่อย ๆ ขายของก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

การปรับตัวในเรื่องการพูดกับเพื่อนร่วมงานโดยระมัดระวังในการใช้คำพูดมากขึ้น ทำให้บรรยากาศในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานดีขึ้น ดังที่มารดาวัย 47 ปี เล่าว่า

".... ได้เป็นตัวอย่างให้คนในที่ทำงาน พอมีคนรู้ว่าเราเป็นแบบนี้ ถ้าน้องเขากำลังจะนินทา เขาก็จะรู้ว่า เราไม่ค่อยชอบเรื่องอย่างนี้ เขาก็จะแอบ ๆ พูด เดี๋ยวพี่เขาได้ยิน เขาจะมอง ๆ เรา

แล้วก็ยิ้ม ๆ อย่างน้อยก็เตือนสติเขา มันไม่ดี เรื่องแบบนี้ ไม่ควรพูด...."(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

3.2 **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุตรวัยรุ่น** จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคือบิดามารดาถึงการเปลี่ยนแปลงของบุตรวัยรุ่น และสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถสรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงได้ 4 ประเด็น ได้แก่

3.2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ

3.2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

3.2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม

3.2.4 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

*3.2.1 **การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ*** ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลักวัยรุ่น ได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจที่ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

1) การควบคุมอารมณ์ การพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ดังกรณีของวัยรุ่นหญิงวัย 15 ปี ที่ควบคุมอารมณ์โกรธและฉุนเฉียวได้ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....มีสติมากขึ้น และรู้จักควบคุมตัวเองได้มากกว่าเดิมเยอะ เดี๋ยวนี้ ไม่ค่อยอารมณ์ฉุนเฉียว กับเพื่อน พยายามไม่โกรธเขา ไม่พอใจก็เก็บไว้ข้างใน เมื่อก่อน เดินเตะโต๊ะ เตะประตูไปเลย เดี๋ยวนี้ไม่เป็นไร เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็คิดว่าไม่เป็นไรนะ ลดลงเยอะเลย เมื่อก่อนมีเรื่องกับเพื่อนทุกวัน...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 11)

วัยรุ่นหญิงวัย 15 ปี มีความอดทนต่ออารมณ์โกรธของตนเองมากขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ใจเย็นลง โมโหน้อยหน่อย อารมณ์ดีขึ้น เมื่อก่อน ถ้าเพื่อนพูดเสียงดังในเวลาเรียนหรือชอบมาเล่นใกล้ ๆ จะบอกเขา ถ้าเวลาเงียบ ก็คือเงียบ อย่ามาสะกิดแม้แต่นิดเดียวเลยนะ พูดว่าไปเลย ระงับตัวเองไม่ได้แล้ว รำคาญ พอไปปฏิบัติมา ก็เงียบ ๆ ไว้ก่อน เฉย ๆ อดทน ๆ บอกเพื่อนข้าง ๆ บอกเขาซิ เงียบ ๆ หน่อย ให้เพื่อนบอกแทน ตัวเองห้ามบอก เดี๋ยวปล่อยอารมณ์...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 13)

วัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี เล่าว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้มีสติ จิตใจเยือกเย็นมากขึ้น และสามารถควบคุมอารมณ์โมโหได้ดีขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ได้ควบคุมจิตใจ เวลาจะทำอะไร ทำให้มีสติ ใจเย็นลง พยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ ปกติเป็นคนใจร้อน โมโหแรง เดี๋ยวนี้ เวลาโมโห ก็พยายามถามตัวเอง ว่าทำไมเราต้องโมโห ถ้าโมโห ผลจะเป็นอะไร ถ้าไม่โมโห ผลจะเป็นอะไร ถ้าเพื่อนทำอะไรไม่ดีกับเราก็อโหสิกรรมเขา เราจะได้ไม่ต้องคิดมากด้วย...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 3)

วัยรุ่นชายวัย 15 ปีที่มีอารมณ์โกรธน้อยลง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้เล่าว่า

"....ทำให้อารมณ์ดี ไม่ค่อยโกรธ เขาสอนว่าอย่าโกรธ โกรธแล้วจะไปนรก ก่อนไปอารมณ์ร้อน ใครทำอะไรนิดหน่อย ก็โกรธ โกรธเพื่อน เวลาเพื่อนแกล้ง หรือเพื่อนล้อ โกรธแล้วไม่คุยกับเขา เดี๋ยวนี้ ช่างมันไม่คิดอะไร ใจเย็นขึ้น โกรธน้อยลง...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 1)

นอกจากควบคุมอารมณ์โกรธแล้ว วัยรุ่นชายวัย 15 ปีท่านเดิมยังเล่าถึงการควบคุมอารมณ์น้อยใจได้ดีขึ้นด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เมื่อก่อน ชอบคิดโน่น คิดนี่ น้อยใจ เวลาเพื่อนทำให้คนอื่น แต่ไม่ทำให้เรา เช่น ฝากซื้อของ ปากกา ขนม เขาไม่ยอมซื้อให้ แต่ซื้อให้เพื่อนอีกคนหนึ่ง ก็น้อยใจ เดี๋ยวนี้ ใครทำอะไร เราก็ไม่คิดอะไร...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 1)

ในทำนองเดียวกัน วัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี อีกท่านหนึ่ง ได้เล่าถึงการควบคุมอารมณ์น้อยใจที่ดีขึ้น โดยเล่าว่า

"....ปกติ ใครพูดกระทบไม่ได้ อยู่ที่บ้านจะน้อยใจมาก ๆ เวลาคุณแม่ว่า ไปปฏิบัติมาแล้ว เรื่องนี้ ก็เปลี่ยนบ้าง น้อยใจก็รู้ว่าน้อยใจ ลดลงบ้าง..." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 9)

การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตของเด็กวัยรุ่น ในความคิดเห็นของบิดามารดายังทำให้การเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นมีปัญหาน้อยลง เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะสามารถควบคุมอารมณ์ความอยากได้หรือความต้องการได้ดีขึ้น ดังกรณีของมารดาวัย 46 ปี ให้ความคิดเห็นว่า บุตรชายวัยรุ่นเป็นเด็กที่เลี้ยงดูง่าย เชื่อฟัง ไม่แสดงอาการอะไรเมื่อไม่ได้สิ่งของที่อยากได้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เขาจะไม่ติดเพื่อนเหมือนทั่วไป ไม่เกเร ดูแลง่าย ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ปกติเด็กวัยรุ่นจะมีความสุข ความทุกข์ ความอยากได้รุนแรง แต่ลูกกลับเป็นคนเรียบ ๆ ไม่ทำอะไรนอกกรอบ ไม่อยากได้อะไรรุนแรง เวลาเขาขออะไร ถ้าไม่พร้อมที่จะให้เขา ไม่ให้เขา ก็ไม่เป็นไร บางครั้ง เขาอยากได้สัก 2-3 อย่าง เราสามารถซื้อให้เขาได้อย่างเดียว หรือผลัดไปก่อน เขาก็ไม่ว่าอะไร เพราะเขาถูกอบรมจิตมาจากวิปัสสนา..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

มารดาวัย 47 ปี มีความคิดเห็นทำนองเดียวกันว่า บุตรสาววัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ความอยากได้และรู้จักการใช้เงิน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ลูกจะไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักการใช้เงิน ไม่ใช่ว่า อยากได้ไอ้นี่ ไอ้นั่น บางทีเราเดินไปเอาไอ้นี่ ไอ้นั่น ไหม ลูกบอก ไม่เอา แพง ๆ ไปเดินตลาด แม่ค้าชม จะให้ซื้อ 2 ตัว ลูกบอกไม่เอาเอาตัวเดียว...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

2) การควบคุมความคิด การคิดเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของจิต การคิดที่ถูกต้อง แยบคาย เกิดประโยชน์ จะเป็นการคิดในแนวทางของศีลธรรม จึงจะเกิดการกระทำที่ถูกต้อง (สุมน อมรวิวัฒน์ 2542: 91) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ดังกรณีของวัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี ที่ปรับความคิดเกี่ยวกับการกระทำของผู้อื่นได้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....เป็นคนคิดมากเรื่องเพื่อน เวลาเพื่อนมาพูดไม่ดีกับเรา หรือนินทาเรา เดี๋ยวนี้จะรู้สึกเฉย ๆ ไม่คิดมาก รู้แล้วว่า เป็นธรรมดาของโลก เพื่อนก็วัยรุ่นเหมือนเรา ก็ไม่ใส่ใจมาก จึงทุกข์ใจน้อยลงมาก...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 3)

วัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี สามารถควบคุมความคิดให้คิดเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ ไม่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องไร้สาระ ดังคำกล่าวที่ว่า

"....พยายามไม่คิดในสิ่งไม่ดี เรื่องที่ไร้สาระไม่มีประโยชน์ ก็ตัดทิ้งไป รู้จักคิดได้มากขึ้น อะไรที่เป็นประโยชน์กับตัวเรา เราก็ทำ อะไรไม่มีประโยชน์ ก็เลิก ปกติ หนูจะเป็นพวกคิดมาก ใครพูดกระทบไม่ได้ จะน้อยใจ เดี๋ยวนี้คิดได้ ปล่อยวาง ไม่เป็นไรหรอก ใช้กรรม...."
(สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 9)

วัยรุ่นชายวัย 16 ปี เล่าว่า ก่อนจะกระทำอะไรลงไป จะมีความคิดก่อนว่าสิ่งที่อยากลองกระทำ หากเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องตามศีลธรรม ก็จะไม่อยากลอง ดังคำกล่าวที่ว่า

"....ทำให้เป็นคนคิดหน้าคิดหลังก่อนทำ เมื่อก่อนคิดบ้างแต่ไม่ค่อยละเอียด เดี๋ยวนี้คิดก่อนทำ จะตัดสินใจอะไรสักอย่าง ทำอันนี้จะดีกว่าอีกอันไหม คิดว่าทำแล้วจะเป็นอย่างไร ทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้น พอกลับมา รู้ว่าเหล้า บุหรี่ไม่ดี ไม่ควรลอง เชื่อที่พระอาจารย์บอก ไม่ลองดีกว่า...."
(สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 10)

3.2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ผู้ให้ข้อมูลหลักวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ดังกรณีวัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี ที่เล่าว่าตนเองมีสมาธิในการฟังครูมากขึ้น ทำให้เรียนแล้วเข้าใจง่าย และอ่านหนังสือก็จดจำได้เร็ว ดังคำบอกเล่า

"....นั่งเรียน มีสมาธิฟังครู เรียนแล้วเข้าใจที่ครูสอน รู้เรื่องจำได้ อ่านหนังสือ 1-2 รอบก็รู้เรื่องแล้ว ปกติ ต้องอ่าน 3-4 รอบ จึงจะจำ อ่านแล้วใจไปเรื่อย วอกแวก ไม่มีสมาธิ ช่วงที่เพิ่งกลับ

จากปฏิบัติใหม่ ๆ จำได้เร็วมาก ...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 8)

คำบอกเล่านี้สอดคล้องกับคำบอกเล่าของบิดาวัย 49 ปีของวัยรุ่นหญิงที่ได้เล่าถึงความเปลี่ยนแปลงของบุตรสาวภายหลังที่บุตรสาวได้เข้าร่วมกิจกรรมว่า

"....เขาเชื่อว่าการที่เขาปฏิบัติ เป็นบุญกุศล ทำแล้วดี ทำให้เขาประสบความสำเร็จสอบเข้าเรียน ม.4 โรงเรียนเตรียมอุดมได้...." (สัมภาษณ์บิดา, ครอบครัวที่ 8)

วัยรุ่นชายวัย 17 ปี มีสมาธิมากขึ้นในการอ่านหนังสือ จึงได้เกรดเฉลี่ยในการเรียนดีขึ้นอย่างน่าแปลกใจ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทุกปี โดยเล่าว่า

"....เอาสมาธิมาใช้เวลาอ่านหนังสือ ทำการบ้าน อ่านหนังสือก็จะจำได้ ไม่ใช่อ่านเฉย ๆ แต่เอามาคิด ทำให้เข้าใจเนื้อหาที่เรียน มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เกรดดีขึ้น น่าแปลกใจ ช่วง ม.1 ถึง ม.3 เกรดขึ้นอย่างเดียว ม.1 เกรด 2 กว่า ม.2 เกรด 3 กว่า ขึ้นมาเรื่อยๆ 3 กว่า ตอนนี้ 3 ปลาย ๆ เกือบ 4...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 5)

วัยรุ่นชายวัย 16 ปี มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกรดเฉลี่ยสูงขึ้นจากที่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เคยเหม่อลอยหรือคุยกับเพื่อนขณะครูสอน ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ดังคำกล่าว

"....ตั้งใจเรียนขึ้น ครูสอน เมื่อก่อน เพื่อนมาชวนคุย ครูสอนก็สอนไป เพื่อนคุยก็คุยด้วย หรือมีอะไรอยู่นอกหน้าต่าง ก็มอง เหม่อลอย ไม่สนใจฟัง เดี๋ยวนี้ พอมีสติ นึกขึ้นได้ก็ตั้งใจเรียนทันที บางครั้งกำลังเรียนอยู่ ไปสนใจอย่างอื่นแทน หรือกำลังคุยกับเพื่อน นึกขึ้นได้ไม่คุยแล้วนะ ต้องสนใจเรียน ทำให้เกรดดีขึ้น เมื่อก่อนประมาณ 2.1 เดี๋ยวนี้ประมาณ 2.9...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 10)

วัยรุ่นหญิงวัย 15 ปี ก็เช่นกัน ที่มีสติและสมาธิในการเรียนมากขึ้น ทำให้เกรดดีขึ้นจากเดิมที่ชอบคุย ชอบหลับในห้องเรียน ตลอดจนขาดสมาธิในการอ่านหนังสือและทำการบ้าน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อน หนูเกเร ไม่ตั้งใจเรียน ชอบหลับในห้องเรียน เดี๋ยวนี้ ไม่ค่อยหลับ ตั้งใจเรียนมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีผลเยอะมากเลย เกรดสูงขึ้น เมื่อก่อน 3.5 เดี๋ยวนี้ ได้ 3.8 เมื่อก่อน อาจารย์สอนอยู่ หนูก็พูด ชวนเพื่อนคุยนอกเรื่อง โดนอาจารย์ทำโทษเป็นประจำ เดี๋ยวนี้ หนูไม่พูดในเวลาเรียน และหนูมีสมาธิสั้นมาก กลับมาบ้าน ดูหนังสือสักหน่อย เปิด 2-3 หน้า ทำอะไรไม่ค่อยได้ เดี๋ยวนี้ สมาธิดีขึ้น พยายามจดจำเนื้อเรื่องมากขึ้น เริ่มอ่านที่เป็นทฤษฎีมากขึ้น เมื่อก่อนคิดเลขมั่ว ชอบลืม 0 เดี๋ยวนี้ ที่ลืม ก็ไม่ค่อยลืม กลับมาตรวจสอบใหม่ มีสติกับการบ้านมากขึ้น มีสติเพิ่มขึ้นมาก จากที่ชอบวอกแวก พอทำ ๆ ก็หยิบการ์ตูนมาอ่านสักหน่อย อ่านนานเลย เดี๋ยวนี้ ไม่หยิบแล้วการ์ตูน นั่งทำการบ้านอย่างเดียว...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 11)

3.2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจริยธรรมศีลธรรมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม คือ รู้บาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่พูดปดต่อผู้ใหญ่ ทำให้บิดามารดารู้สึกปกครองและเลี้ยงดูบุตรง่ายขึ้น ดังกรณีวัยรุ่นชายวัย 17 ปี ที่เล่าว่า

"....เดี๋ยวนี้ เวลาจะแกล้งเพื่อน ก็มีสติ รู้ว่าไม่ดี จะไม่ทำ เมื่อก่อนไม่ทราบ ก็แกล้งเพื่อนไปตามประสา กับคุณแม่ เมื่อก่อน แอบไปเที่ยว โกหกแม่ เดี๋ยวนี้ ไม่โกหก บอกแม่เลยว่าไปเที่ยว กับคุณครู เมื่อก่อน การบ้านไม่เสร็จ ก็บอกครูว่า ไม่ได้เอามา หรือลืม เดี๋ยวนี้ ก็บอกไปตามตรงเลย ไม่กลัวครูจะดุ ...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 2)

วัยรุ่นชายวัย 17 ปี ก็เปลี่ยนพฤติกรรมจริยธรรมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ไม่พูดปดกับมารดาและครู ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เมื่อก่อน โกหก ก็มีบ้าง เช่น กลับบ้านเย็น บางทีไปเที่ยวกับเพื่อน บอกแม่ว่าซ้อมกีฬาอยู่ เดี๋ยวนี้บอกแม่ไปตามตรงว่าไปเที่ยว โทรศัพท์มาบอกแม่ก่อน กับครู เมื่อก่อน ยังทำการบ้านไม่เสร็จ บอกครูว่า ลืมเอามา เดี๋ยวนี้ พยายามทำให้เสร็จ จะได้ไม่ต้องโกหก...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 5)

กรณีของวัยรุ่นหญิงวัย 15 ปี ก็เช่นกันที่มีพฤติกรรมด้านจริยธรรมศีลธรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยไม่พูดปดกับมารดาและไม่ก่อกวนเพื่อนในห้องเรียนดังที่เคยทำก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อน มีโกหกแม่บ้าง ซื้อการ์ตูนตั้งนานแล้ว บอกแม่เพิ่งซื้อเมื่อกี้นี้ จะเป็นบ่อย เดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว ไปดูหนังกับเพื่อน บอกไปทำรายงานที่โรงเรียน เพราะแม่จะดุเรื่องดูหนังไม่ค่อยให้ไป กลัวว่าจะไปทำอะไรที่ไม่ดี ให้ไปแค่ 3 เดือนครั้ง แต่หนังออกมาทุกเดือน น่าดูทุกเรื่อง เดี๋ยวนี้ ก็พูดกับแม่ไปตรง ๆ แม่จ๋า เดี๋ยวไปดูหนังนะ แต่ก่อน ใครมีเรื่อง ไม่ชอบใคร มาบอกหนูเลย หนูรับมีเรื่องทั่วราชอาณาจักร ไปหาเรื่องให้ได้ เดี๋ยวนี้ ก็บอกช่างมันเถอะ ปล่อยมันไปเถอะ สักวันมันก็รู้ของมันเองแหละ...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 11)

การที่เด็กวัยรุ่นไม่พูดปดกับผู้ปกครองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ในความคิดเห็นของบิดามารดา ทำให้ลดความกังวลและมีความไว้วางใจในบุตรวัยรุ่นมากขึ้น ดังกรณีของมารดาวัย 48 ปี ให้ความคิดเห็นว่า บุตรสาววัยรุ่นจะไปเที่ยวหรือไปดูหนังกับเพื่อน ก็จะบอกคุณแม่ตามตรง ไม่พูดปดเหมือนที่เคยทำสมัยอยู่มัธยมต้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....จะไปเที่ยวกับเพื่อน ไปดูหนัง บอกเขาว่า แม่เป็นห่วงนะ เพราะแม่ไปด้วยไม่ได้ ลูกมั่นใจได้แค่ไหนว่าจะปลอดภัย เพราะมีเพื่อนต่างเพศไปด้วย เขาก็จะไม่โกหก จะอธิบาย

ให้แม่ฟังว่า ไปกับเพื่อนผู้หญิงด้วย ที่ลูกได้คือ ไม่โกหก เมื่อก่อนอยู่มัธยมต้น ยังไม่ปฏิบัติ บางทีก็มีโกหกบ้าง เด็กวัยรุ่นได้แค่นี้ก็ดีแล้ว การที่ลูกไม่โกหก ถือว่าพ่อแม่ได้ใจลูกแล้ว วางใจได้ส่วนหนึ่ง ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 3)

มารดาวัย 44 ปี มีความคิดเห็นในทำนองเดียวกันว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บุตรสาววัยรุ่นไม่พูดปดทำให้มารดามีความสบายใจมากขึ้นในการดูแลบุตรสาว ดังคำกล่าวที่ว่า

"....เรื่องหนึ่งที่เขาได้ คือ เขาจะไม่โกหก เหมือนเราได้ควบคุมเขา จะไปไหนก็บอก จะกลับช้าเขาจะบอก ก็สอนเขาว่าดีแล้ว โกหกเป็นบาป อย่าทำ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

3.2.4 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้สามารถปรับตัวกับเพื่อนได้ดีขึ้นจากความคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ดังที่วัยรุ่นชายวัย 17 ปี ได้เล่าว่า

"....กับเพื่อน ถ้าเรื่องที่ทำให้เขาเสียหาย เราก็ไม่พูด เช่น เพื่อนทะเลาะกัน คนนี้เขาว่าคนนี้ เราก็ไม่เอาไปบอกเขา ถ้าเกิดเขามาถามเรา เราก็บอกไม่รู้ จะได้ไม่เสียหายทั้งคู่...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 5)

วัยรุ่นหญิงวัย 15 ปี เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพูดและการกระทำที่เคยแสดงออกต่อเพื่อนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อนมีเรื่องกับเพื่อนทุกวัน เพราะหนูจะชอบมองคนและจะมองหางตา เขาก็ว่าเราหยิ่ง หนูก็บอกไม่หยิ่ง แต่ไม่ชอบ ก็พูดไปกระทบกระเทือนจิตใจเพื่อน เดี๋ยวนี้ไม่มองคนด้วยหางตา หนูมีเพื่อนคนหนึ่ง เขาอ้วนมาก เมื่อก่อนจะกวนเขา ไปว่าเขา ไปถากถางเขา เฮ้อ! อ้วนแล้ว ไม่ยอมดูตัวเอง เพื่อน ๆ คนอื่นเขาจะสะใจ หนูไปว่าแทนเขา ทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่ได้มีเรื่องอะไรเลย เดี๋ยวนี้ ก็จะปล่อยๆ เพื่อนบอก ไปด่าไอ้นั่นหน่อย ก็บอกช่างมันเถอะ...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 11)

วัยรุ่นหญิงวัย 17 ปี ปรับตัวโดยการปล่อยวางในพฤติกรรมของเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบใจ ดังคำกล่าวที่ว่า

"....กับเพื่อน เมื่อก่อน ขี้หงุดหงิด ขี้รำคาญ เขาไม่ได้ดังใจเรา เขาขัดจิตใจเรา เราก็จะไม่ชอบ เดี๋ยวนี้เข้าใจ ปล่อยๆ เขาไป ปล่อยวาง เช่น เขาไม่ยอมทำงานกลุ่ม เราก็โกรธเขา ทำไมไม่ช่วย เดี๋ยวนี้ ไม่เป็นไร ชาติที่แล้ว เขาคงทำงานแทนเรามา คิดเป็นกรรมไปเสีย เราคงไปทำกรรมอย่างนี้มา ก็เลยรับผลอย่างนี้...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 9)

3.3 **การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว** สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ที่ปรองดองรักใคร่กลมเกลียวกันในครอบครัว ทำให้เกิดความผูกพัน การยอมรับฟังความคิดเห็น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในครอบครัว จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่ดีขึ้น โดยสามารถสรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงได้ 4 ประเด็น ได้แก่

3.3.1 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส

3.3.2 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น

3.3.3 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง

3.3.4 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว

แต่ละประเด็นดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

*3.3.1 **การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส*** ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลักวัยกลางคนได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพที่ดีขึ้นระหว่างคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

1) ความเข้าใจเห็นใจคู่สมรส พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความเข้าใจและเห็นใจคู่สมรสมากขึ้น ซึ่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจะไม่เข้าใจกัน ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ดังกรณีของผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 42 ปี ที่ทะเลาะกับสามีบ่อยๆ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ จิตใจสับสน จึงตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการหาแนวทางแก้ปัญหาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยเล่าว่า

"....เราก็จ้องเขา ทำไมไม่ช่วยดูแลลูก เขาทำงาน การเข้าใจไม่เหมือนกัน เราจะเครียดและยิ่งโมโห ทะเลาะกันตลอด เราจะเอาชนะอย่างเดียว พอไปตรงนี้มา สิ่งที่เราคิดผิดมากเลย ตอนนี้รู้แล้วว่า สิ่งที่เขาทำนี่เหนื่อยนะ เข้าใจเขาแล้ว ให้เขาอโหสิ ให้เขายกโทษให้ เขาก็บอกให้อภัยหมดที่ผ่านมา...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 47 ปี มีความเข้าใจสามีมากขึ้นทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้นและเริ่มชวนสามีให้ไปเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมะด้วยกัน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อนอารมณ์ร้อนมาก เขาทำอะไรก็ไม่ถูกใจ พยาบาล ประเภทรู้เยอะ

รู้มาก สั่ง ๆ จนเขาทำไม่ถูก พอเขาจะช่วยเราทำอะไร ก็ไม่ถูกใจอีกแล้ว ไม่ค่อยลงรอยกัน เดี๋ยวนี้เข้าใจเขามากขึ้น เพราะใจเย็นลง ไม่หงุดหงิด จะให้เขาทำตามใจเราไม่ได้ทุกเรื่องหรอก จะไปฟังธรรมะสัปดาห์หน้านี้ ก็ชวนเขาให้ไปด้วย...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 9)

การมีความอดทนและปล่อยวางในจิตใจมากขึ้นโดยใช้หลักธรรมะ มีผลให้จิตใจเย็นลง ไม่บังคับสามีให้ทำตามใจตนเอง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยาดีขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 49 ปีที่เล่าว่า

"....เมื่อก่อนขี้โมโห เป็นคนใจร้อน เอาแต่ใจตนเองมาก ฉุนเฉียว ร้ายกับแฟน ชอบด่าแฟน บังคับแฟน ต้องอย่างงั้น อย่างงี้ ตามเรา บังคับเขาทุกเรื่อง เรื่องเงินทอง เรื่องกลับบ้าน เรื่องทำงาน เจอเขาคุยกับเพื่อน กระชากเขากลับบ้าน เดี๋ยวนี้ไม่เลย ไปปฏิบัติกลับมา อารมณ์เย็นขึ้น ฝึกให้เรามีสมาธิมากขึ้นและ มีความอดทน อดกลั้น เวลาจะโมโห ทำให้คิดได้ ปล่อยวางไปเยอะ แฟนไปชมกับเพื่อน เดี๋ยวนี้ เมียใจดี มีเมตตา อารมณ์ดีขึ้นเยอะ...."(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

2) การสื่อสาร การสื่อสารที่ดีเป็นองค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความคิดเห็นของกันและกันได้ ดังกรณีของผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 44 ปี ที่ปรับเปลี่ยนการพูดกับสามี มีความเกรงใจในการพูดมากขึ้น จากเมื่อก่อนที่มักโต้เถียงกัน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ครอบครัวเหมือนลิ้นกับฟัน เมื่อก่อนใจร้อนมาก จะโต้วาทีเลย ไม่ยอมเขา เวลาคุยกับแฟน ถ้าเราคิดว่าเราไม่ผิด จะเถียงเขาทันทีเลย ไม่ใช่อย่างนี้ ๆ เดี๋ยวนี้ มีสติเพิ่มขึ้น ระงับอารมณ์ตัวเองได้ บางครั้ง เขาพูดอะไร ก็จะเดินผ่าน กำหนดยินหนอ อะไรที่อะลุ้มอล่วยได้ เราก็จะไม่พูด หรือพอรู้ว่าเขาอารมณ์ไม่ดี เราก็จะพูด พี่เป็นไง สบายดีไหม เราต้องเปลี่ยน ปรับตัวเอง เขาเป็นผู้นำครอบครัว เขาก็อยากให้ฟังเขาบ้าง เราก็ต้องให้เกียรติเขา...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 42 ปี เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงในการพูดและน้ำเสียงที่เคยใช้กับสามี เวลาขัดแย้งกันก็โต้เถียงกันรุนแรง จนไม่พูดกัน 2-3 วัน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพูดจากับสามีไพเราะขึ้น และไม่เกิดการทะเลาะกันอีก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....กับสามี พูดเพราะขึ้นมาก เมื่อก่อนใจร้อน จะพูดอะไรก็พูดออกมา ตอนนี้จะพูดแต่ละครั้ง จะมีสติอยู่ทุกครั้งว่า ต้องพูดเพราะ ๆ กับสามี สิ่งที่ได้กับตัวเองตั้งแต่เข้าปฏิบัติธรรมมา เราเปลี่ยนไปเยอะ การพูดจากับสามี ไม่เคยทะเลาะกับสามีอีก เขาก็ภูมิใจว่าเราดีขึ้น ใช้คำพูดไม่ห้วน ๆ กับเขา เมื่อก่อน พูดกับสามีห้วน พูดแบบไม่มีน้ำเสียง ไม่หวาน เวลาทะเลาะกันเถียงกันแรง เขาเถียงมา เราเถียงไป นั่งเถียงกันอยู่อย่างนั้น เถียงกันจนเราเสียงดัง เขาจะเงียบ

เขาเงียบเมื่อไร เราถึงจะเงียบ แล้วจะไม่พูดกันเลย 2-3 วัน นอนหันหลังกัน ไม่พูดกัน ..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

3.3.2 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นจะค่อนข้างเปราะบาง เนื่องจากระยะบุตรวัยรุ่น บิดามารดากับบุตรมักจะมีข้อขัดแย้งในเรื่องต่างๆ มากขึ้น และเป็นช่วงที่บิดามารดารู้สึกว่าบุตรวัยรุ่นเป็นวัยที่เลี้ยงดูยาก (ประกายรัตน์ ภัทรธิติ 2545: 234) จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บิดามารดาและบุตรวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นใน 2 ด้าน ประกอบด้วย

1) ความรักและความเข้าใจต่อกัน การแสดงออกถึงความรักความอบอุ่นด้วยการใกล้ชิดทางสัมผัสและการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังกรณีของมารดาวัย 42 ปี ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงความใกล้ชิดกับบุตรด้วยการสัมผัส กอด หอมแก้มบุตร จากที่ไม่เคยแสดงต่อบุตรก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ที่ผ่านมา ไม่เคยกอดลูกเลย ไม่เคยหอมลูก สั่งสอนอย่างเดียว อย่างนี้นะลูกนะ ทำอย่างโน้นซิ ทำอย่างนี้ซิ ใช้แต่คำพูดกับลูก กวดขันอย่างเดียว อ่านหนังสือหรือยัง อ่านนะ ตอนนี้ก็ใส่ใจเขามากขึ้น เริ่มกอดเขา หอมแก้มเขา เมื่อก่อนไม่เคยจับมือเดินกันนะ เดี๋ยวนี้ จับมือกัน เดินไปด้วยกัน ไปดูหนัง กินอะไรด้วยกัน ผูกพันกันมากขึ้น...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

กรณีของมารดาวัย 50 ปี ก็เช่นกันที่เปลี่ยนแปลงสภาพจิต มีความเมตตารักบุตรมากขึ้น และไม่บังคับบุตรเช่นที่เคยกระทำ ทำให้ความสัมพันธ์กับบุตรดีขึ้น ดังคำบอกเล่า

"...สู้กับจิตตัวเองมาก ที่เหมือนเป็นแม่ใจร้าย จากความรู้สึกไม่รักลูกคนกลาง ไม่เคยกอดเขา ก็เริ่มเปลี่ยน กลับมารักเขา กอดเขา ใช้พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา เขาก็เริ่มกลับมาสนใจเรียน จากเดิมไม่สนใจเรียน และสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เดี๋ยวนี้ จะไม่เคร่งครัดลูก จึงไม่ทุกข์ เคยเคร่งมาแล้ว รู้ว่าไม่มีประโยชน์และมีความทุกข์ สร้างความเครียดให้เขา ก็ไม่ทำ ความรู้สึกไม่เคร่งนี้ ทำให้เราไม่มีปัญหาอีกต่อไป...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

ความเข้าใจต่อกันที่มากขึ้น ทำให้บุตรชายวัยรุ่นว่าง่ายขึ้น มีความอดทน ไม่ทุกข์ใจหรือแสดงสีหน้าไม่พอใจเมื่อต้องไปธุระกับมารดา ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เนื่องจากเข้าวิปัสสนาเหมือนกัน จะเข้าใจกัน ลูกจะดื้อกับแม่น้อยลง อดทนได้มากขึ้น โดยปกติ ลูกจะไม่ค่อยยอมไปไหนกับแม่ เวลาไป ก็หน้าบึ้ง หน้างอ เดี๋ยวนี้ เขาจะเริ่มเข้าใจขึ้นไม่ทนทุกข์เหมือนสมัยก่อน เวลาไปไหนกับแม่ ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 46 ปี มีความเข้าใจความรู้สึกบุตรชายวัยรุ่นมากขึ้นและรับฟังเหตุผลของบุตร ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจต่อกันมากขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ทำให้เรามีเหตุผลในการเลี้ยงลูก จากคนที่เอาแต่ใจตัวเอง เราเป็นแม่ เราเป็นใหญ่ เราสอน ลูกต้องฟังเรา ก็เปลี่ยนเป็นคนรับฟัง ฟังลูกมากขึ้น ยอมรับ และเข้าใจความรู้สึกของลูก ลูกก็มีเหตุผลของเขา ทั้งครอบครัวไปปฏิบัติกันแบบนี้ จะเข้าใจกัน อยู่กันแบบช่วยกัน ลูกก็เข้าใจเรา ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้า ก็จะไม่เข้าใจอีกคนหนึ่ง แม่เข้า ลูกเข้า จะดี มีเหตุผลมากขึ้น มองว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง ถูกหรือผิด ใช้ความรู้สึกนี้กับเขา เราก็เข้าใจเวลา เขาเศร้า ทุกข์ ไม่ใช่เขาบังคับได้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 5)

2) ความกตัญญูกตเวที ความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว (สงวน สุทธิเลิศอรุณ 2545: 209) พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บุตรวัยรุ่นมีความกตัญญูรู้พระคุณบิดามารดา ไม่อยากทำให้บิดามารดาเสียใจ ตอบแทนพระคุณบิดามารดาด้วยการเชื่อฟังและการช่วยเหลืองาน

การเชื่อฟัง การเชื่อฟังคำแนะนำของบิดามารดา เป็นการตอบแทนพระคุณอย่างหนึ่งเมื่อบิดามารดาให้คำตักเตือนหรือสั่งสอนบุตร ดังกรณีของมารดาวัย 49 ปี ที่เล่าว่าบุตรชายวัยรุ่นไม่โต้เถียงบิดามารดาดังที่เคยกระทำเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี โดยเล่าว่า

"....พูดอะไร เขาตั้งใจฟังมากขึ้น เขาจะเชื่อฟัง เมื่อก่อนเขาจะมีเถียงบ้าง ช่วงหลังเขาไม่เถียง เด็กที่เข้าปฏิบัติมาแล้ว เขาจะรู้ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี เช่น เถียงพ่อแม่ไม่ดี เขาจะไม่ทำ..." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 2)

เช่นเดียวกับมารดาวัย 42 ปี กล่าวถึงบุตรชายในทำนองเดียวกัน โดยกล่าวว่า

"....ลูกนิ่งขึ้น ไม่ค่อยพูด เขาบอกไปปฏิบัติแล้วดี เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยเถียง ไม่ค่อยชักสีหน้า ตอนมีพิธีเทิดทูนพระคุณพ่อแม่ ลูกร้องไห้ เขาก็บอกรักพ่อรักแม่ การจัดแบบนี้รู้สึกว่าดีมาก เป็นการลดข้อขัดแย้งในบ้าน...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 12)

คำบอกเล่านี้สอดคล้องกับคำบอกเล่าของวัยรุ่นชายวัย 14 ปี ที่ได้เล่าถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมว่า

"....ไปมาแล้วดี รู้พระคุณพ่อแม่ รู้สึกซึ้ง กลับมาเอาน้ำมาให้แม่ดื่ม มากราบพ่อ กราบแม่ รู้ว่าเขาเลี้ยงเรามา กว่าจะโตมาทุกวันนี้ พูดจากับพ่อแม่ดีขึ้น ไม่ใช้อารมณ์กับพ่อแม่ เมื่อก่อน พ่อว่าเรื่องเล่นเกม เรื่องกลับบ้านเย็น ผิดถูกไม่รู้เถียงไว้ก่อน เดี๋ยวนี้ เงียบ ฟังเขาก่อนว่า เราผิดจริงไหม...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 12)

อารมณ์ที่อ่อนไหวและไม่มั่นคงของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ ดังเช่น วัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี ที่มีปัญหาสัมพันธภาพกับมารดา เนื่องจากถูกดุเกี่ยวกับวินัย

ในบ้าน แต่ความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้นภายหลังที่บุตรสาววัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะระลึกรู้ในพระคุณของบิดามารดาและมีความรู้สึกรักบิดามารดามากขึ้น ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ชอบพิธีไหว้พ่อไหว้แม่ ไปมาแล้ว 3 ครั้ง ก็ร้องไห้ทุกครั้ง กลับจากปฏิบัติรักพ่อรักแม่มากขึ้น คิดได้ เคยรู้สึกผิดที่โกรธแม่ เดี๋ยวนี้พยายามไม่มีปัญหากับแม่ เมื่อก่อนกับแม่ทะเลาะกันบ่อย เพราะแม่บ่น หนูเก็บของไม่เป็นที่ ใช้แล้วก็วาง หนูถูกแม่ดุ เคยไม่พูดกับแม่ 2-3 วัน เดี๋ยวนี้ เวลาแม่ว่า ก็ไม่อยากมีเรื่อง พยายามทำตาม เช่น เล่นคอมพิวเตอร์เสร็จ ให้เอาผ้าคลุม โน้ตบุ๊กให้เก็บใส่กระเป๋าเรียบร้อยแม้พรุ่งนี้จะเล่นใหม่ หนูก็พยายามไม่ตอบ แม่ก็ยิ้ม..." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 8)

การช่วยเหลืองาน การช่วยเหลืองานในครอบครัวตามความเหมาะสมของบุตรวัยรุ่นในครอบครัวเป็นการแบ่งเบาภาระของบิดามารดา ดังที่วัยรุ่นชายวัย 17 ปี กล่าวว่า

"....นำสติ สมาธิมาใช้ในการทำงานบ้าน ให้มีสติ ถูบ้าน ล้างจาน จับอยู่ ก็รู้ว่าสัมผัสอยู่ ถูไป ตาก็มองเห็นจะได้ไม่ทำของในบ้านเสียหาย...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 5)

วัยรุ่นชายวัย 14 ปี ช่วยทำงานบ้านและรับผิดชอบงานบ้านมากขึ้น เนื่องจากเกรงว่าถ้าให้พ่อแม่ทำให้เป็นสิ่งที่ไม่สมควร ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....รู้ว่าไม่ให้ทำบาปให้แม่และพ่อ มีอะไรก็ให้ทำเอง ไม่งั้นจะเป็นบาป สมมุติว่าตื่นนอนมา ไม่ได้พับผ้าห่ม เราให้แม่พับให้ ก็จะเป็นบาป เราก็ทำเอง เดี๋ยวนี้มีอะไร ก็ทำเองหมดเลย ถูบ้าน ขัดห้องน้ำ ล้างจาน กวาดบ้าน เมื่อก่อนก็ทำ แต่ไม่ค่อยเต็มใจทำ ถูกบังคับแล้วทำ เดี๋ยวนี้ เต็มใจทำ เพื่อบ้านของเราเองจะได้สะอาด...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 6)

การมีจิตใจที่เยือกเย็นลงและมีความอดทนสูงขึ้น ทำให้วัยรุ่นชายวัย 15 ปี มีความเต็มใจช่วยเหลือแนะนำมารดาในการใช้คอมพิวเตอร์ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....เมื่อก่อน แม่ทำอะไรให้ไม่พอใจ ก็หงุดหงิด เช่น แม่ให้ช่วยเรื่องคอมพิวเตอร์ สอนทำโปรแกรม mind mapping แม่เข้าใจยากและช้า ก็รำคาญ ขี้เกียจสอนแล้ว ทำไมไม่เข้าใจ เดี๋ยวนี้ พยายามสอนมากขึ้น ใจเย็นและอดทนสอนมากขึ้น..." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 1)

มารดาวัย 40 ปี กล่าวถึงบุตรสาววัยรุ่นได้ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของบิดามารดาในงานบ้านและการประกอบอาชีพของครอบครัว โดยเล่าว่า

"....เขาจะพูดรู้เรื่องมากขึ้น บอกให้หุงข้าวก็ทำให้ เมื่อก่อนไม่เคยมาช่วยที่ร้าน อยู่บ้าน ดูทีวี ปิดเทอมนี้ เขาอยากมาช่วยงานที่ร้าน วันเสาร์คนน้อย ลูกยังไม่คล่อง ให้มาวันเสาร์เย็น ช่วยจับเด็ก วัดไข้บ้าง เหมือนผู้ช่วยพ่อ เวลาต้องไปธุระในนิคม ลูกช่วยเก็บค่าคลินิกให้แม่หน่อย เขาก็ทำให้...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 11)

มารดาวัย 42 ปี กล่าวถึงบุตรชายวัยรุ่นในทำนองเดียวกัน โดยเล่าว่า

"....บางทีพ่อใช้ไปทำอะไร เมื่อก่อน ทำไมพ่อไม่กินมาก่อน พ่อจะมาทำอะไร ตอนนี้ ลูกจะดูหนัง เดี๋ยวนี้ ไม่เป็น จะทำให้ ใช้อะไรที่เคยยากเย็น ก็จะทำให้..." (สัมภาษณ์มารดา ,ครอบครัวที่ 12)

*3.3.3 **การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง*** ในครอบครัวที่มีบุตรมากกว่า 1 คน หากพี่น้องรักใคร่กลมเกลียวกัน จะเป็นการลดข้อขัดแย้งและปัญหาทะเลาะวิวาทในครอบครัว ทำให้เกิดความสมดุลหรือความเป็นปกติสุขภายในครอบครัว (สุจิตรา อุสาหะ สุพิน พรพิพัฒน์กุล และจิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ 2548: 14) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ข้อมูลหลักวัยรุ่นกับพี่น้องในครอบครัวดีขึ้น ดังกรณีวัยรุ่นชายวัย 14 ปี มีจิตใจเยือกเย็นลง เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นกับน้อง ก็มีความปล่อยวางมากขึ้น ไม่ทะเลาะกับน้อง ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ใจเย็นลง เมื่อก่อน ชอบฉุนเฉียว ชอบทะเลาะกับน้อง ทุกอย่างจะขัดคอกัน จะทะเลาะกัน ตอนนี้ น้องอยากได้อะไร ให้ไป ปล่อยให้น้องไป ตามใจเขามากขึ้น ความคิดคนเรา แตกต่างกัน ปล่อยให้น้อง ไม่อยากทะเลาะกับน้อง...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 14)

การสื่อสารต่อกันด้วยความรู้สึกที่ดี ทั้งน้ำเสียง คำพูด ไม่พูดด้วยอารมณ์ ระหว่างพี่น้อง ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันมากขึ้น ดังเช่น วัยรุ่นหญิงวัย 16 ปี กล่าวว่า

"...หนูใจเย็นกับพี่สาวมากขึ้น เมื่อก่อน พอเขามาหงุดหงิดใส่ หนูก็ไม่ยอม หนูไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่ว่า พอไปกลับมา เข้าใจ ไม่เป็นไร เราก็ใจเย็น พูดกับเขาดี เขาจะขี้หงุดหงิดใส่เรา เขาก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ร้อนใส่กัน เขาว่ามา ก็พูดกับเขาดี ๆ ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่บ่น ไม่อะไร เมื่อก่อน เราไม่ผิด ก็เถียงกลับเลย เดี๋ยวนี้ ก็ปล่อยเขาไป...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นหญิง, ครอบครัวที่ 9)

วัยรุ่นชายวัย 14 ปี ก็เปลี่ยนพฤติกรรมการพูดกับพี่สาว เนื่องจากจิตใจมีความอดทนสูงขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำกล่าวที่ว่า

"....ทำให้ใจเย็นลง ปกติจะเอาแต่ใจ เมื่อก่อนดื้อ อยากได้อะไรก็ต้องได้เร็ว ๆ พี่สาวเอาอะไรมาให้ช้านิดก็โมโห เวลาโมโห พูดโวยวาย เช่น ทำไมไม่เอามาสักที เดี๋ยวนี้ ไม่โวยวาย รอ ก็ทำอย่างอื่นรอไป หรือ เดินไปหยิบเอง...." (สัมภาษณ์วัยรุ่นชาย, ครอบครัวที่ 4)

*3.3.4 **การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว*** สัมพันธภาพระหว่างคนวัยกลางคนซึ่งเป็นบิดามารดาของเด็กวัยรุ่นกับผู้สูงอายุซึ่งอยู่ร่วมกันในครอบครัวขยาย เช่น พ่อแม่ผู้สูงอายุ ซึ่งก็คือ ปู่ย่าตายายของของเด็กวัยรุ่น จะเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยการปรับตัวและปรับพฤติกรรมร่วมกันของทุกฝ่าย ความกตัญญู

กตเวทิตาของลูกวัยกลางคนที่มีต่อพ่อแม่ผู้สูงอายุ จะนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างกัน และเป็นผลดีในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยกลางคน อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลานได้เรียนรู้พฤติกรรมที่พึงปฏิบัติต่อไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2534: 92) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ข้อมูลหลักวัยกลางคนกับผู้สูงอายุในครอบครัวดีขึ้น ดังกรณีผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 42 ปี ที่แสดงความรักต่อพ่อแม่และขออโหสิกรรมในสิ่งที่เคยทำไม่ดีภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเล่าว่า

"....กลับจากปฏิบัติ มาถึงบ้าน กราบเท้าแม่ กอดแม่ กราบเท้าพ่อ ให้คุณพ่อคุณแม่อโหสิ แม่ก็ดีใจ แม่บอกว่า ลูกไม่เคยทำแบบนี้กับเขา กอดยังไม่เคยกอดเลย เมื่อก่อน ไม่เคยคิดที่จะกอดแม่ กอดพ่อ คิดว่า เราอยู่กับเขา ก็ดูแลเขาเป็นปกติ กลับมาจากตรงนั้น เราได้กราบท่าน ร้องไห้ ให้เขาอโหสิให้กับเรา คุณแม่สิริบอกว่า คำอโหสิจากปากพ่อแม่ถือว่าสูงสุดแล้ว...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 42 ปี ท่านเดิมยังเล่าถึงการให้ความเอาใจใส่พ่อแม่มากขึ้น และการเปลี่ยนแปลงการพูดจากที่เคยพูดและแสดงกิริยาที่ไม่ดีกับคุณแม่ ทำให้คุณแม่เสียใจ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"....ทำให้รักคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น รู้คุณพ่อแม่ รู้ในสิ่งที่ว่า เราเคยเถียงเขา เคยปฏิบัติกับเขาไม่ดี บางครั้งคำพูดทำให้เขาเสียใจ ตวาดเขา เขาพูดกับเราดี เราก็ตวาด ไม่ค่อยฟังเขา เขาเตือนมา เราก็บอก แม่ไม่ต้องมายุ่ง เดินหนีแม่เลย แล้วตวาดแรง เขาก็เสียใจร้องไห้ เมื่อก่อนวันเกิดคุณพ่อ คุณแม่ไม่เคยสนใจ เดี๋ยวนี้ใส่ใจมากขึ้น วันเกิดคุณพ่อคุณแม่เมื่อไร จัดงานเลี้ยงให้ทุกครั้ง พาไปทำบุญทุกครั้ง ซื้อของให้เขา แต่ก่อนไม่เคยทำเลย..."(สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 10)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 44 ปี ที่รู้ตัวเร็วขึ้น เมื่อมีการขัดแย้งในคำพูดกับกับคุณแม่ และสอนให้สมาชิกญาติพี่น้องในครอบครัวแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ในวันสำคัญ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลาน ดังคำกล่าวที่ว่า

"...ทำให้ระงับอารมณ์ได้ กับคุณแม่ ก็มีบ้างเพราะเราค้าขาย พอรู้ตัวปุ๊บ ก็บอกคุณแม่ขอโทษนะคือ จะรู้ตัวเร็วขึ้น หลักสูตรคุณแม่สิริ มีทำพิธีพระในบ้าน สอนให้ลูกมีความกตัญญูกตเวทีกับพ่อแม่ เราก็เอากลับมาทำในครอบครัว เดี๋ยวนี้ วันพ่อวันแม่ พี่น้องจะนัดกัน เอาพวงมาลัยมากราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ ขอพรจากพ่อแม่ ขออโหสิกับพ่อแม่ กาย วาจา ใจ บางครั้งพูดอะไรออกไปเราอาจไม่คิด อาจทำให้พ่อแม่สะเทือนใจ ครอบครัวของน้าบางคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ เราทำให้เขาเห็นจะทำแบบนี้ อยากให้ลูกหลานสืบทอดอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ดี...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 13)

ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 49 ปี อีกท่านหนึ่งที่ไม่โต้เถียงกับพี่สาวผู้สูงอายุ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

"....ใจเย็นขึ้นกับพี่สาว ลดละความโมโหที่เคยทะเลาะ เมื่อก่อน เถียงกันบ่อย พี่สาวส่งเราเรียน เลี้ยงเรามา อยู่ด้วยกันมาตลอด เขาเหมือนแม่เรา ดูแลบ้านช่อง ทำงานบ้านให้เรา ไม่ยอมให้เรามีคนใช้ เมื่อก่อนพี่สาวด่าอะไรมา ด่าตอบ เถียงตลอด เดี๋ยวนี้ ไม่เถียง พี่สาวก็อารมณ์ดีขึ้น ไม่มายุ่งเกี่ยวกับเรามากมาย ไม่งั้น แกจุกจิกทุกเรื่อง...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 7)

การอยู่อาศัยในครอบครัวขยาย ก็ทำให้ลูกสะใภ้มีความทุกข์ใจและอึดอัดใจ แต่ด้วยความเข้าใจและเห็นใจต่อคุณแม่สามีที่มีมากขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันราบรื่นขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักหญิงวัย 40 ปี เล่าว่า

"....ผู้ใหญ่เขาว่าเด็กต้องผิด ทำอย่างไรเราจะอยู่กับตรงนี้ได้ ต้องเมตตา รักเขา คุณแม่สามีเป็นคนใจร้อนมาก เจ้าอารมณ์ ใครอยู่ด้วยได้เก่ง เราก็เข้าใจแล้วว่า คนมีภาระเยอะเป็นอย่างนี้นี่เอง วางไม่ได้ กลัวเสียหาย กังวลไปหมด เขาสร้างขึ้นมากับมือ สงสารท่าน เพราะท่านภาระเยอะ ต้องสวดมนต์ไหว้พระแล้วแผ่เมตตาให้ท่าน ตอนนี้สบายมากเลย เป็นอย่างไรก็ไป ไม่เป็นไร เราได้บุญ เราก็ต้องอดทน ก็ดีขึ้น เราก็พูดดี ๆ ไปเยอะ...." (สัมภาษณ์มารดา, ครอบครัวที่ 14)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์โดยภาพรวมของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นและตัวเด็กวัยรุ่นเอง จะพบว่าครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเหตุจูงใจที่แตกต่างกันไปในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว และภายหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในครอบครัวที่สอดคล้องกับเหตุจูงใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมหลายครอบครัวโดยเฉพาะความต้องการแก้ปัญหาและความต้องการพัฒนาสมาชิกในครอบครัว โดยพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกครอบครัวคือ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจของบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นในครอบครัวที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ที่สำคัญของบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสังคม สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ที่สำคัญของเด็กวัยรุ่น คือ การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาและด้านจริยธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านที่ดีขึ้นจากการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างวัยของสมาชิกในทุกครอบครัวดีขึ้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่สิริ กรินชัย มีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิต 3 ประเด็น ได้แก่ 1) เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาจากการมีความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเองและมีความประทับใจในหลักสูตร 2) เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ ต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตรและต้องการพัฒนาบุตร และ 3) เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมจากการให้รางวัลบิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน นอกจากนี้ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิต มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบิดามารดา 2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านสังคมของบุตรวัยรุ่น และ 3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างคู่สมรส ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง และระหว่างคนวัยกลางคนซึ่งเป็นบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวเป็นไปในทางที่เสริมสร้างพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้งของบิดามารดาและบุตรวัยรุ่น เป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกทุกวัยในครอบครัวให้ราบรื่นและดีขึ้น ทำให้เกิดความสุขและความอบอุ่นของครอบครัว เป็นประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาครอบครัวด้วยพระพุทธศาสนาของสังคมไทยต่อไป

บทที่ 5
สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอสรุปการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 **วัตถุประสงค์การวิจัย** เพื่อศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.2 **วิธีการดำเนินการวิจัย** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยการเก็บข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นบิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น จากครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น จำนวน 14 ครอบครัว ที่ได้ส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ระหว่างวันที่ 6 -10 ตุลาคม 2548 โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวคำถามปลายเปิด (open-ended question) และเทปบันทึกเสียงคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก เมื่อเก็บข้อมูลครบทุกครอบครัวแล้ว นำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกและการถอดเทปคำต่อคำเป็นรายบุคคล มาแยกประเภท จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์กลุ่มคำจากเนื้อหาที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเข้ากับคำหลัก ประมวลเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อย

1.3 **ผลการวิจัย** จากการศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1.3.1 เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น พบว่า มีเหตุจูงใจต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1) เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดาตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีเหตุจูงใจดังนี้

(1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากความต้องการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้แก่ ความทุกข์ใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยด้านสุขภาพกาย ความทุกข์ใจเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ หงุดหงิด ใจร้อน และความทุกข์ใจเกี่ยวกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว

(2) ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากต้องการได้รับคำแนะนำและแบบอย่างในการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยการเรียนรู้จากวิทยากร จะได้นำความรู้ไปใช้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

(3) ความประทับใจในหลักสูตร การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป เนื่องจากมีความประทับใจในวิธีการและหลักการสอนในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่สิริ กรินชัย

2) เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดามีเหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ บิดาหรือมารดามีความทุกข์ใจเกี่ยวกับปัญหาของบุตรและต้องการแก้ไขบุตร ได้แก่ ปัญหาด้านอารมณ์ของบุตร เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ใจร้อน ก้าวร้าว และปัญหาในการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมของบุตร

(2) ความต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตร การส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากบิดาหรือมารดามีความห่วงใยบุตรเกี่ยวกับภัยต่าง ๆ จากสภาวะแวดล้อมในสังคม เช่น การคบเพื่อน ยาเสพติด จึงต้องการให้บุตรได้มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางศาสนาเพื่อสามารถควบคุมตนเองและมีแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตรในอนาคต

(3) ความต้องการพัฒนาบุตร บิดาหรือมารดาต้องการพัฒนาบุตรในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีสมาธิในการเรียน ให้มีพฤติกรรมจริยธรรมที่ดี ให้มีความรู้ในพระพุทธศาสนา

3) เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม บุตรวัยรุ่นมีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(1) การให้รางวัลของบิดาหรือมารดา บิดาหรือมารดาให้รางวัลเพื่อจูงใจบุตรให้เข้าร่วมกิจกรรมโดยให้เป็นเงินหรือสิ่งของ

(2) ความต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน เด็กวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีญาติหรือเพื่อนไปเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และต้องการพบเพื่อนที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน

*1.3.2 **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว*** ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสรุปได้ 3 ประเด็น ประกอบด้วย

1) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดาหรือมารดา บิดาหรือมารดามีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย อาการป่วยที่เป็นอยู่ดีขึ้นหรือหายไป

(2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น อารมณ์โกรธลดลง อารมณ์เครียดลดลง และการควบคุมความคิดให้มีสติ มีความคิดที่ดีและถูกต้องได้มากขึ้น

(3) การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา สติปัญญาดีขึ้น ทำให้อ่านและฟังธรรมะได้มากขึ้น เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น

(4) การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่น ช่วยสอนธรรมะแก่ผู้อื่น ให้คำปรึกษาผู้ที่มีความทุกข์

(5) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง

2) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุตรวัยรุ่น บุตรวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น อารมณ์โกรธลดลง อารมณ์น้อยใจลดลง และการควบคุมความคิดให้มีความคิดที่มีประโยชน์และถูกต้องตามศีลธรรมได้มากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านลดลง

(2) การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา สติปัญญาในการเรียนดีขึ้น มีสติและสมาธิในการเรียน การอ่านมากขึ้น ทำให้เข้าใจและจดจำบทเรียนได้ดีขึ้น

(3) การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม รู้บาปบุญคุณโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่พูดปดต่อผู้ใหญ่ดังที่เคยทำ

(4) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกต่อเพื่อนดีขึ้น ความก้าวร้าวลดลง

3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสดีขึ้น เนื่องจากการมีความเข้าใจคู่สมรสมากขึ้น และพฤติกรรมการพูดต่อคู่สมรสดีขึ้น

(2) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างบิดาหรือมารดากับบุตรวัยรุ่นดีขึ้น เนื่องจากการมีความรักความเข้าใจต่อกันมากขึ้นและบุตรมีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา ด้วยการเชื่อฟังและช่วยเหลืองานมากขึ้น

(3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง สัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้องในครอบครัวดีขึ้น เนื่องจากการพูดจาต่อกันดีขึ้น ความอดทนสูงขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง

(4) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัวขยายดีขึ้น เนื่องจากคนวัยกลางคนซึ่งเป็นบิดามารดาของวัยรุ่นมีความกตัญญูกตเวที เอาใจใส่พ่อแม่ผู้สูงอายุมากขึ้น พฤติกรรมการพูดต่อผู้สูงอายุดีขึ้นและมีความเข้าใจผู้สูงอายุในครอบครัวมากขึ้น

2. การอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำเสนอการอภิปรายผลในประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

2.1 เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว

2.1.1 เหตุจูงใจของบิดาหรือมารดาในการเข้าร่วมกิจกรรม ผลจากการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของบิดาหรือมารดา มีเหตุจูงใจที่สรุปได้ 3 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง 2) ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง 3) ความประทับใจในหลักสูตร

1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักบางท่านมีความทุกข์ใจกับสุขภาพกาย คือ มีอาการป่วยที่เป็นอยู่ และต้องการบรรเทาอาการป่วยดังกล่าวด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์อย่างหนึ่งของการฝึกจิต คือ ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้ (พระเทพวิสุทธิกวี 2543: 27) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของเสาวนิต ผลุงกระโทก (2544: 111) ที่พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีอาการทางร่างกายลดลง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น นอกจากนี้ปัญหาด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่น เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน และปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักหลายท่านเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าว เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความทุกข์ใจกับพฤติกรรมที่ตนเองแสดงอารมณ์ออกไป และมีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลใกล้ชิด คือ คู่สมรส

และบุตร ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น ผู้ให้ข้อมูลหลักจึงมีความต้องการที่จะแก้ไขอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ในช่วงวัยกลางคนของศรีเรือน แก้วกังวาล (2534: 58-69) ที่กล่าวว่า ความเป็นผู้ใหญ่ทางอารมณ์มีความสำคัญมากในช่วงวัยกลางคนซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่สับสนและมีความแปรเปลี่ยนทางอารมณ์มาก การสามารถที่จะเอาชนะข้อบกพร่องของตนและลงมือแก้ไขตนเองด้วยแนวคิดในศาสนาพุทธเป็นวิธีที่เหมาะสมในการสร้างสุขภาพจิตของคนวัยกลางคน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2547: 80) ที่พบว่า เหตุจูงใจสำคัญของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่สิริ กรินชัย คือ อยากทำให้จิตใจสงบและอยากเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

2) ความต้องการความรู้ในการพัฒนาตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนหนึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีความต้องการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความเข้าใจธรรมะในพระพุทธศาสนามากขึ้นทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติด้วยการเรียนรู้จากกิจกรรม จะได้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชวรมุนี (2530: 9) ที่อธิบายว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน เป็นศาสนาแห่งการพึ่งตนเองในการประกอบคุณงามความดีและยกระดับชีวิตของตนให้สูงขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นคนมีคุณภาพจากการภาวนา (พัฒนา) ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล (2542: 72) ที่พบว่า ผู้เข้าอบรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข 8 วัน 7 คืน มีสาเหตุสำคัญส่วนใหญ่ที่ทำให้เข้าอบรมคือ อยากทำจิตใจให้สงบและอยากศึกษาธรรมะเพิ่มเติม โดยผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าได้รับประโยชน์ต่อตนเอง คือเป็นการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

3) ความประทับใจในหลักสูตร ผู้ให้ข้อมูลหลักเกือบทุกท่านที่ให้ความคิดเห็นว่ามีความประทับใจในเนื้อหาและวิธีการสอนในหลักสูตร ทำให้เกิดความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกในครั้งต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2547: 80-83) ที่พบว่า ผู้เข้าอบรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีความศรัทธาและเชื่อถือคุณแม่สิริ กรินชัย รวมทั้งวิทยากรเพิ่มขึ้นมากภายหลังการอบรม เนื่องจากมีความชำนาญในการเผยแผ่ธรรมะ และมีเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะที่น่าสนใจในระดับมาก สามารถนำเสนอเนื้อหาธรรมะซึ่งสอนสิ่งที่มีประโยชน์นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก

2.1.2 เหตุจูงใจในการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม ผลจากการวิจัยพบว่าการส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดามีเหตุจูงใจที่สรุปได้ 3 ประเด็น ประกอบด้วย

1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ 2) ความต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตร 3) ความต้องการพัฒนาบุตร

1) ความต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ บิดาหรือมารดาบางส่วนส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากต้องการแก้ไขปัญหาของบุตรที่เป็นอยู่ในด้านอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น บุตรเป็นเด็กก้าวร้าว ใจร้อน เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งทำให้บิดามารดาเกิดความทุกข์ใจและส่งผลถึงสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูก จึงต้องการหาสถานที่ฝึกสติให้บุตรเพื่อบุตรได้แก้ไขปัญหาของตนเอง สอดคล้องกับงามตา วนินทานนท์ (2537: 61) กล่าวว่า บิดามารดาที่ให้การส่งเสริมความเป็นพุทธมามกะแก่บุตรมากด้วยการนำบุตรเข้าไปใกล้ชิดพุทธศาสนา บุตรจะมีลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่น่าปรารถนามาก คือมีความผาสุกทางจิตใจมากและมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลง

สำหรับปัญหาการใช้สื่อมากเกินไปในเวลาว่างของบุตร เช่น การติดเกม อินเตอร์เน็ต การติดโทรทัศน์ ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างที่เกินความเหมาะสมของวัยรุ่น เป็นเหตุจูงใจที่บิดามารดาส่วนหนึ่งได้จัดประสบการณ์ทางพุทธศาสนาให้บุตรในช่วงปิดเทอมการศึกษา โดยส่งวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์แก่เด็กวัยรุ่น สอดคล้องกับพรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) กล่าวว่า การหากิจกรรมเสริมทักษะในด้านต่าง ๆ ให้เด็กทำในวันหยุดจะเป็นวิธีหนึ่งช่วยคลี่คลายสถานการณ์การใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมของเด็ก

2) ความต้องการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่บุตร การส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมจิตใจของบุตรให้สามารถต้านทานต่อสภาวะแวดล้อมที่เป็นภัยในสังคม เช่น ยาเสพติด การคบเพื่อนที่ชักชวนไปในทางที่ผิด การคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีสติ มีความคิดที่ถูกต้อง และสามารถจัดการกับชีวิตในอนาคตของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงามตา วนินทานนท์ (2537: 61-66) กล่าวว่า การสนับสนุนบุตรให้เข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา เป็นหนทางหนึ่งของผู้ปกครองที่จะป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแก่จิตใจและพฤติกรรมของบุตรได้ และส่งผลให้เด็กวัยรุ่นสามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนรู้จักเลือกคบเพื่อนได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับการศึกษาของเรสนิค (Resnick,1997 อ้างถึงใน วันเพ็ญ บุญประกอบ 2544: 61) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่ไปวัดและได้ปฏิบัติจะไม่ไปเกี่ยวข้องกับความประพฤติที่ต่อต้านสังคม เช่น ลักขโมย หนีเรียน โดยเฉพาะในระยะวิกฤตของวัยรุ่น เด็กจะปฏิเสธต่อการใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า เป็นต้น ศาสนาเป็นปัจจัยสำคัญมากในการป้องกันอันตรายและภัยคุกคามจากภายนอกเมื่อเด็กเติบโตขึ้น พ่อแม่จึงต้องให้เด็กคุ้นเคยกับคำสั่งสอนทางศาสนาตั้งแต่อายุน้อย ๆ

3) ความต้องการพัฒนาบุตร บิดามารดาหลายท่านมีความต้องการพัฒนาบุตรวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ให้บุตรมีสมาธิมากขึ้นในการเรียน ให้บุตรมีพฤติกรรมจริยธรรมที่ดี ให้มีความกตัญญู ให้มีสติในการคิดและการกระทำ ตลอดจนให้บุตรมีความรู้ในพระพุทธศาสนาตั้งแต่เล็ก เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (2540: 13-19) อธิบายว่า การพัฒนาบุตรโดยครอบครัวเพื่อเตรียมเด็กให้พร้อมที่จะไปอยู่กับความเป็นจริงแห่งโลกและชีวิตเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง พ่อแม่ต้องเปิดโอกาสให้บุตรรู้จักการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไปตลอดเวลาเพื่อทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเองได้ด้วยการสร้างเสริมคุณสมบัติความดีงาม ความสามารถขึ้นในตนเองพร้อมไปกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย

2.1.3 เหตุจูงใจของบุตรวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม ผลจากการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของเด็กวัยรุ่น มีเหตุจูงใจที่สรุปได้ 2 ประเด็น ประกอบด้วย 1) การให้รางวัลของบิดาหรือมารดา 2) ความต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน

1) การให้รางวัลของบิดาหรือมารดา ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกของเด็กวัยรุ่น พบว่าบิดามารดาเป็นผู้สมัครให้บุตรวัยรุ่น เนื่องจากบิดามารดาซึ่งเคยเข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้เห็นถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับจากกิจกรรม จึงอยากให้บุคคลที่ใกล้ชิดโดยเฉพาะบุตรได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตและได้รับประโยชน์จากกิจกรรมเช่นเดียวกับตนเอง ในการจูงใจบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม บิดามารดาหลายท่านได้ให้รางวัลแก่บุตรเป็นเงินหรือสิ่งของ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (บ้านเมือง 26 ธันวาคม 2549: 13) ที่พบว่า การให้รางวัลเป็นวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา สถาบันการศึกษาและชุมชน

2) ความต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกของเด็กวัยรุ่น บิดามารดาบางท่านได้ชักชวนบุตรของญาติพี่น้องหรือบุตรของเพื่อนด้วย เพื่อเป็นการจูงใจบุตรให้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปของเด็กวัยรุ่นส่วนหนึ่งมีเหตุจูงใจจากความต้องการไปพบเพื่อนที่ได้รู้จักในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก ซึ่งสอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 338) กล่าวว่า การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่มีความสำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น การชักนำของผู้ใหญ่ให้เด็กวัยรุ่นรวมกลุ่มกันปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นอุดมคติจึงทำได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ ทั้งหมด

นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่จะชักจูงกันไปในทางที่ดี ทำให้บิดามารดาให้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ แก่กิจกรรมพัฒนาจิต เช่น การบริจาคเงินและสิ่งของ

เครื่องใช้ การเป็นวิทยากรหรือพี่เลี้ยงในกิจกรรม ตลอดจนเต็มใจให้วัยรุ่นมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างเต็มที่

2.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว

2.2.1 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบิดามารดา ผลจากการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถสรุปได้ 5 ประเด็น ประกอบด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย 2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา 4) การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม 5) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

1) การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย ผู้ให้ข้อมูลหลักบางท่านที่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น มะเร็ง ไอและตัวเหลืองโดยไม่พบสาเหตุ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพกายอย่างชัดเจนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีอาการความเจ็บป่วยที่ดีขึ้นอย่างน่าแปลกใจ สอดคล้องกับผลที่คุณแม่สิริ กรินชัย (สิริ กรินชัย 2544: 66) ได้รวบรวมจากผู้ปฏิบัติและกล่าวว่า ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดครบ 7 วัน จะมีผลพลอยได้ช่วยให้บรรเทาอาการป่วยหรือหายป่วยจากโรคต่าง ๆ ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติมีสุขภาพกายดีขึ้นมาก สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไปได้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเกษตะวันนากดี (2544: 44) ที่พบว่า ผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นภายหลังการปฏิบัติธรรม 7 วัน บางรายอาการไข้ที่เป็นอยู่ประจำหายไป อาการคันตามผิวหนังลดลง

2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดได้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ได้แก่ อารมณ์โกรธ ใจร้อน หงุดหงิด เครียด กังวล ผู้เข้าปฏิบัติรู้สึกมีอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ลดลง มีจิตใจสงบและใจเย็นมากขึ้น มีสติมากขึ้น ทำให้รู้สึกตัวได้เร็วเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เข้ามากระทบจิตใจ พฤติกรรมที่ผู้เข้าปฏิบัติแสดงออกต่อคนใกล้ชิดภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมจึงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อารมณ์เครียดของผู้ปฏิบัติลดลงโดยเฉพาะความเครียดเกี่ยวกับงานซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิรา จรัสศิลป์ (2545: 151) และอารี นุ้ยบ้านด่านและคณะ (2549: 68) ที่พบว่าผู้เข้าปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย มีความเครียดลดลง นอกจากนี้ อาการเครียดที่ลดลงยังมีผลต่อสุขภาพกายที่ดีขึ้นของผู้ให้ข้อมูลหลักบางท่านด้วย การควบคุมอารมณ์ได้นั้นเนื่องจากเมื่อมีอารมณ์มากระทบ สติที่ได้ฝึกไว้จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดอารมณ์ได้เร็วขึ้นโดยจะมีสติกำหนดรู้อารมณ์ได้ตรงกับสภาวะปัจจุบัน เช่น โกรธหนอ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ เป็นต้น (สิริ กรินชัย 2548: 33)

สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุพัตรา ตันประเสริฐ (2547: 57) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย 7 คืน 8 วัน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก และพระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล (2542: 74) ศึกษาพบว่า ผู้เข้าอบรมในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ส่วนใหญ่ได้รับประโยชน์ คือ มีจิตใจสงบเยือกเย็นขึ้น ทำให้รู้จักควบคุมอารมณ์และมีสติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเพทาย เย็นจิตโสมนัส (2544: 82) ที่กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม มีอารมณ์สงบเยือกเย็น มีสุขภาพจิตดี ทำให้ลดความเครียด ความทุกข์ ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว เป็นต้น

นอกจากการควบคุมอารมณ์แล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักยังสามารถควบคุมความคิดได้ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ความฟุ้งซ่านลดลง และรู้ตัวเร็วขึ้นเมื่อเกิดความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นอกุศล ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ เนื่องจากการมีสติกำหนดรู้เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติเกิดความคิดฟุ้งซ่านไป โดยกำหนด เช่น คิดหนอ กุศลหนอ อกุศลหนอ เป็นต้น และจากการวิเคราะห์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีสติกำหนดความคิดได้ทันและเป็นปัจจุบันได้จะเป็นผู้ที่เคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมมาหลายครั้งซึ่งการกำหนดความคิดได้ดีขึ้น ทำให้เกิดการคิดดี คิดชอบย่อมส่งผลให้การพูดและการกระทำดีไปด้วย

3) *การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา* พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีสติปัญญาดีขึ้น โดยเฉพาะการอ่านและเข้าใจธรรมะในพระพุทธศาสนา คือ ทำให้อ่านหนังสือและฟังธรรมะได้ดีขึ้น มีผู้ให้ข้อมูลหลักบางท่านที่เปลี่ยนแปลงชอบการอ่านหนังสือมากขึ้นจนสามารถศึกษาต่อปริญญาเอกด้านพุทธศาสนาได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับเพทาย เย็นจิตโสมนัส (2544: 82) กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัยแล้ว จะมีสมาธิดี ความจำดี สติปัญญาดี ทำให้ศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) *การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม* ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลหลักหลายท่านได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในสังคมโดยได้นำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมมาช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีความทุกข์ ช่วยสอนธรรมะแก่ผู้อื่นที่วัดใกล้บ้านหรือในที่ทำงานซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2547: 89) ที่พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผู้ปฏิบัติมีระดับคุณธรรมในจิตใจสูงขึ้นมาก คือ มีเมตตากรุณามากขึ้นโดยจะชักชวนให้บุคคลอื่นได้เข้ามาปฏิบัติด้วย และสอดคล้องกับเพทาย เย็นจิตโสมนัส (2544: 83) ที่กล่าวว่า ผู้ที่เข้าปฏิบัติแล้วจะเกิดความเสียสละ อยากทำความดี อยากทำตนให้เป็นประโยชน์และอยากอุทิศตนเพื่อทำงานให้กับส่วนรวมและสังคม

5) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการปรับตัวกับผู้อื่นได้ดีขึ้นทั้งด้านส่วนตัวและในงานอาชีพ เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า ทั้งนี้เนื่องจากการรู้จักให้อภัย ตลอดจนมีความเข้าใจและความเอาใจใส่บุคคลรอบข้างที่ดีขึ้น สอดคล้องกับจำลอง ดิษยวณิช (2543: 139) กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีทักษะในการเข้าสังคม สามารถปรับตัวเองในการเข้าสังคมกับผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล (2542: 74) ที่พบว่าผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ส่วนใหญ่ได้รับประโยชน์ในการทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ ให้อภัยผู้อื่นและไม่เอาเปรียบหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

*2.2.2 **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุตรวัยรุ่น*** ผลจากการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ให้ข้อมูลหลักวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถสรุปได้ 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ 2) การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา 3) การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม 4) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

1) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์-จิตใจ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีจิตใจสงบ นิ่งขึ้น ใจเย็นขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ใจร้อน โมโหหงุดหงิด น้อยใจ ที่เคยเป็นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้มากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกต่อคนรอบข้างโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น เช่น อดทนมากขึ้น รอได้ โวยวายน้อยลง ปล่อยวาง นอกจากนี้ ในความคิดเห็นของบิดามารดา พบว่า บุตรวัยรุ่นจะมีอารมณ์ความอยากได้ความต้องการสิ่งของลดลง ทำให้การเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอารี นุ้ยบ้านด่าน โขมพักตร์ มณีวัต และทิพวรรณ รมณารักษ์ (2547: 193) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข 1 ครั้ง สามารถควบคุมอารมณ์โดยการกำหนดการโกรธ กำหนดการคิดและผ่อนคลาย ระงับตัวเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุปราณี การพึ่งตน และวัฒนา บันเทิงสุข (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ และสอดคล้องกับการศึกษาของวรินทร์ทิพย์ หมื่แสน (2543) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

นอกจากเด็กวัยรุ่นจะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นแล้ว ยังพบว่าเด็กวัยรุ่นสามารถควบคุมความคิดได้ดีขึ้นด้วย โดยไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ไม่คิดเรื่องไม่ดี ซึ่งจัดเป็นความคิดอกุศล เด็กวัยรุ่นหลายท่านจะมีความคิดก่อนการพูด คิดก่อนทำ ว่าสิ่งที่จะพูด สิ่งที่จะกระทำเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ ซึ่งจะทำให้เกิดการยับยั้งชั่งใจขึ้นในเด็กวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับพนม เกตุมาน (2548: 90-95) กล่าวว่า การฝึกสติและสมาธิ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้การควบคุมตนเอง (self control) โดยการควบคุมสติและความคิดตนเองให้คิดดี คิดเป็น รู้จักยั้งคิด คิดหลายด้าน คิดรอบคอบ ทำให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

2) *การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา* พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมวัยรุ่นหลายท่านมีผลการเรียนที่ดีขึ้น บางท่านสามารถสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนที่ตั้งใจไว้ได้ ทั้งนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมมีผลให้เด็กวัยรุ่นมีสติปัญญาดีขึ้นเนื่องจากการมีสติและสมาธิในการเรียนและการอ่านมากขึ้น ทำให้ตั้งใจฟังครู อ่านหนังสือแล้วจำได้เร็วขึ้น เข้าใจเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลของหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่คุณแม่สิริ กรินชัย (2544: 66) ได้รวบรวมพบว่า นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ปฏิบัติแล้ว จะขยันมากขึ้น เรียนเก่ง ความจำดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สอบได้ และเรียนจบสมความมุ่งหมาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของวิเนตร มาดี (2533) ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่นั่งสมาธิก่อนเรียนคาบละ 10 นาที มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน นอกจากนี้ มกราพันธุ์ จูฑะรสก และคณะ (2547: 45) ได้ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมช่วยทำให้เกิดสมาธิที่ดีในการเรียนหนังสือมากขึ้นกว่าก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

3) *การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม* พบว่าเด็กวัยรุ่นหลายท่านมีการเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรม คือ ไม่แกล้งหรือก่อกวนเพื่อน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่พูดปด ดังที่เคยทำก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากการรู้บาปบุญคุณโทษจากการได้เรียนรู้เรื่องศีล 5 จากกิจกรรม มีผลให้บิดามารดามีความรู้สึกว่ามีความสบายใจและไว้วางใจบุตรของตนเองมากขึ้นภายหลังการจัดให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับคุณแม่สิริ กรินชัย (2548: 3) กล่าวว่า ผู้ที่ศรัทธาเข้ามาปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขจำนวนมากจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ภายใน 7 วัน และสอดคล้องกับเบญจา รุ่นประพันธ์ (2534) ที่พบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติและเพ่งพิจารณา มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีเมตตาดีขึ้นกว่าก่อนรับการฝึก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสำรวย วรเตชะคงคา (2534) ที่พบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา

มีการรับรู้ต่อการละเมิดศีล 5 สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา

4) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เด็กวัยรุ่นมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นและปรับตัวในการแสดงออกทางคำพูดและการกระทำต่อเพื่อนซึ่งมีผลทำให้ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของเรณู นุ่มอาชา (2532: 82) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกเจริญสติภาวนามีพฤติกรรมด้านสังคมดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกและสอดคล้องกับการศึกษาของเกษตะวัน นากดี (2544: 46) ที่พบว่า ผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ที่ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีความรู้สึกที่ดีกับชีวิตมากขึ้น คิดถึงคนอื่นมากขึ้น และมีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับสังคมมากขึ้น

2.2.3 การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพในครอบครัว ผลจากการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสามารถสรุปได้ 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส 2) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น 3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง 4) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว

1) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดามีสัมพันธภาพกับคู่สมรสดีขึ้น ทั้งนี้ จากการมีสติมากขึ้น ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เกิดความเข้าใจคู่สมรสและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปรับเปลี่ยนการพูดกับคู่สมรส ทำให้การสื่อสารระหว่างกันดีขึ้น ส่งผลให้ความขัดแย้งในครอบครัวที่เคยทะเลาะกันลดลง สอดคล้องกับผลของการฝึกอบรมที่คุณแม่สิริ กรินชัย (2544: 65) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน เมื่อสามี ภรรยาได้มารับการฝึกอบรมแล้ว จะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต ทำให้ปัญหาต่าง ๆ คลี่คลายลงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2547: 90) ที่พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขจะมีสติ/พบทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้มากขึ้น นอกจากนี้ จากการศึกษาของงามตา วนินทานนท์ และคณะ (2545: 83) ก็พบผลสอดคล้องกันว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา การมีวิถีชีวิตแบบพุทธ และการรับรู้การปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคู่สมรสเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตสมรสด้านความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสทั้งทางตรงและทางอ้อม

2) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดาจะมีความรักความเข้าใจต่อบุตรวัยรุ่นมากขึ้นจากการใกล้ชิดสัมผัสบุตร ไม่เคร่งหรือบังคับบุตรและยอมรับฟังเหตุผลของบุตรมากขึ้น การเปลี่ยนแปลง

ทางจิตใจและการปล่อยวางของบิดามารดาทำให้ความสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่นเป็นไปด้วยดีต่อกัน และเด็กวัยรุ่นจะมีความสำนึกในพระคุณของบิดามารดาจากการได้เรียนรู้จากพิธีพระในบ้านของกิจกรรม และตอบแทนบุญคุณด้วยการเชื่อฟังบิดามารดามากขึ้น ไม่โต้เถียงดังที่เคยกระทำก่อนเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการช่วยเหลืองานในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับมกราพันธุ์ จูฑะรสก และคณะ (2547: 44) ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานได้รับประโยชน์จากกิจกรรม คือ ทำให้เกิดความรู้สึกกตัญญูต่อบิดามารดาและผู้มีพระคุณ และสอดคล้องกับการศึกษาของอารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2547: 196) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย มีความกตัญญูมากขึ้น คือ รักพ่อแม่มากขึ้นและช่วยทำงานมากขึ้น

3) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพี่น้อง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สัมพันธภาพของเด็กวัยรุ่นกับพี่น้องดีขึ้น ทะเลาะกันน้อยลงเนื่องจากการมีสติในการควบคุมอารมณ์ จิตใจมีความอดทนสูงขึ้น ทำให้การสื่อสารระหว่างพี่น้องดีขึ้น สอดคล้องกับกิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ (2533) กล่าวว่า แนวทางหนึ่งของการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ การที่คนในครอบครัวมีศรัทธาต่อศาสนา ซึ่งจะทำให้มีสติ มีความอดทนและมีการให้อภัยต่อกัน

4) การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาของวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัว พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นบิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่นกับผู้สูงอายุในครอบครัวขยายดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกกตัญญูกตเวทีที่คนวัยกลางคนมีต่อพ่อแม่ผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมพิธีพระในบ้านของกิจกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของสุมาลี อินทรวนิช (2531) ที่พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางคุณแม่สิริ กรินชัย มีความสำนึกถึงบุญคุณของบิดามารดา ผู้มีพระคุณ และคิดจะทดแทนพระคุณท่าน และสอดคล้องกับการศึกษาของอนุชา สมจิตร (2539) ที่พบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ผู้เข้าปฏิบัติมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีความกตัญญูรู้คุณสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าปฏิบัติ

3. ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในพัฒนาการของบิดาหรือมารดาวัยกลางคนและบุตรวัยรุ่นหลาย ๆ ด้าน

โดยเฉพาะด้านอารมณ์และจิตใจซึ่งส่งผลให้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น ทำให้สมาชิกสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม ผู้วิจัยจึงมีข้อคิดเห็นที่จะเสนอแนะดังต่อไปนี้

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 สถาบันครอบครัวควรมีการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

3.1.2 ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตตั้งแต่เป็นเด็กเล็กเพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจของบุคคลอย่างต่อเนื่องระยะยาว ให้เด็กได้เติบโตเป็นวัยรุ่นที่ดี มีสภาพจิตใจมั่นคง สามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติในอนาคต

3.1.3 สถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย ควรมีการส่งเสริมอย่างกว้างขวางให้นักเรียน นักศึกษา ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิต โดยการจัดกิจกรรมขึ้นเองหรือจัดส่งนักเรียน นักศึกษาเป็นหมู่คณะให้เข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานทางพระพุทธศาสนาที่มีหลักสูตรพัฒนาจิต ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างพัฒนาการของนักเรียน นักศึกษาตลอดจนจะได้ขยายผลการพัฒนาจิตไปถึงครอบครัวของนักเรียน นักศึกษาต่อไป

3.1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคล เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยงานรัฐบาล หน่วยงานเอกชน ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตโดยไม่ถือเป็นวันลาในการทำงาน เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กร และจะได้ขยายผลการพัฒนาจิตไปถึงครอบครัวของบุคลากรด้วย

3.1.5 รัฐบาลควรมีนโยบายในการส่งเสริมให้หน่วยงานทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะวัดต่างๆ ได้มีการจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน เพื่อประชาชนจะได้นำความรู้ทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาครอบครัวที่มีบุตรในช่วงวัยอื่นทั้งหญิงและชายโดยอาจจัดเป็นการสนทนากลุ่มร่วมกับการศึกษาเฉพาะกรณี เช่น เด็กวัยเรียนตอนปลายอายุ 9-13 ปี เด็กวัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-25 ปี เพื่อศึกษาผลการวิจัยว่าผลที่ได้ยืนยันผลการวิจัยครั้งนี้ หรือได้ผลการวิจัยที่แตกต่างไป

3.2.2 ควรมีการศึกษาการพัฒนาจิตของครอบครัวที่ผ่านการปฏิบัติในหลักสูตรอื่นที่คล้ายคลึงกันด้วยเพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยกับการวิจัยนี้

3.2.3 ควรมีการทำการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นกรณีศึกษาเจาะลึกถึงการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวที่ได้รับการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เช่น ศึกษาถึงสัมพันธภาพระหว่างสามีและภรรยาที่ทั้งสามีและภรรยาเคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัยมาคนละไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง เป็นต้น

3.2.4 ควรมีการทำการวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาถึงพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันของเยาวชนที่เคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตเปรียบเทียบกับเยาวชนที่ไม่เคยผ่านการพัฒนาจิตว่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางแก่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการพัฒนาจิตแก่เยาวชนได้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี ***เกราะแห่งชีวิตและครอบครัว*** กรุงเทพมหานคร ทวินทรี เพรส 2547

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ "สถานการณ์ของครอบครัวไทย" ***รายงานสถานการณ์ทางสังคม*** 1,2 (มกราคม-มีนาคม 2547) หน้า 5-15

กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ ***ครอบครัวที่มีคุณภาพ*** กรุงเทพมหานคร ภาพพิมพ์ 2533

_____. ***การวิจัยเชิงคุณภาพในสวัสดิการสังคม: แนวคิดและวิธีวิจัย*** กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2546

เก็จกนก เอื้อวงศ์ "ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2532

เกษตะวัน นากดี "ผลการปฏิบัติธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ จังหวัดสุรินทร์ " รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2544

งามตา วนินทานนท์ "บ้าน วัด โรงเรียน และชุมชนกับการปลูกฝังลักษณะทางพุทธศาสนาแก่เยาวชน" ***วารสารจิตวิทยา*** 1,2 (ธันวาคม 2537) หน้า 55-84

_____. "หน่วยที่ 6 ตอนที่ 6.3 บทบาทของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูกับการสร้างคุณภาพคน" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*** หน้า 74-111 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

งามตา วนินทานนท์ และคณะ "การวิจัยเพื่อสร้างระบบดัชนีคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย" ***วารสารพฤติกรรมศาสตร์*** 8,1 (กันยายน 2545) หน้า 75-113

จรรจา สุวรรณทัต "หน่วยที่ 3 พัฒนาการทางสติปัญญาและความสามารถของวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*** หน้า 141-185 พิมพ์ครั้งที่ 5 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2538

_____. "หน่วยที่ 5 ระบบครอบครัวกับระบบสังคม" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*** หน้า 1-57 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

จรรยา นาคะรัต "ผลของตัวแบบสัญลักษณ์ที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528

จรูญ ทองถาวร ***จิตวิทยาพัฒนาการ*** กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูธนบุรี 2530

จันทร์ ชุ่มเมืองปัก ***วัยรุ่นยุคใหม่หัวใจดิจิตอล*** กรุงเทพมหานคร ดอกหญ้ากรุ๊ป 2547

จำลอง ดิษยวณิช "พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์" ***วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*** 43,3 (กรกฎาคม-กันยายน 2541) หน้า 266-291

_____. ***วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์*** เชียงใหม่ เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์ 2543

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ "วัยรุ่นยุคใหม่สู่การพัฒนาเต็มศักยภาพอย่างสร้างสรรค์" ***วารสารสุโขทัยธรรมาธิราช*** 13,3 (กันยายน-ธันวาคม 2543) หน้า 39 -53

_____. "หน่วยที่ 1 แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*** หน้า 1-57 พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

ฉกาจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธุมนาวิน "ลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบวชในพุทธศาสนาของชายไทยในภาคใต้" รายงานการวิจัยฉบับที่ 43 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2533

ฉันทนา ภาคบงกช "การอบรมเลี้ยงดูที่สร้างเสริมความสุข" ***วารสารพฤติกรรมศาสตร์*** 7,1 (พฤษภาคม 2544) หน้า 29-34

ชาย โพธิสิตา ***ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*** นครปฐม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2547

ชุษณะ รุ่งปัจฉิม "หน่วยที่ 2 วิวัฒนาการและลักษณะของครอบครัว" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*** หน้า 59-187 พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข ***ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมะหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร ภาพพิมพ์ 2547

ดวงกมล เวชบรรจงรัตน์ "หน่วยที่ 8 อิทธิพลของครอบครัวต่อเด็ก" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู*** หน้า 539-603 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2537

ดวงเดือน พันธุมนาวิน ***พฤติกรรมศาสตร์เล่ม 2: จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา*** กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2524

_____. "ข้อมูลจากการวิจัยการอบรมเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวไทย" ***วารสารแนะแนว*** 7,86 (เมษายน-พฤษภาคม 2526) หน้า 20-29

_____. ***ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคคล*** กรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2538

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ "จิตลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นในครอบครัวปกติ-เครียด-แตก และปัจจัยปกป้อง" ***วารสารจิตวิทยา*** 1,2 (ธันวาคม 2537) หน้า 20-39

ดุษฎี โยเหลา และคณะ "ความเข้มแข็งของครอบครัว: ครอบครัวสุขภาพดี" *วารสารพฤติกรรมศาสตร์* 8,1 (กันยายน 2545) หน้า 1-10

ทวี ศันสนียพันธุ์ "การศึกษาสภาพการประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 11" 2539 จาก http://library.uru.ac.th/dbresearch/images/id52.htm [เข้าถึง 29 มกราคม 2550]

ธีระพร อุวรรณโณ "หน่วยที่ 12 การพัฒนาจริยธรรมและค่านิยมของนักเรียนวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น*** หน้า 535-586 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2540

นพมาศ อุ้งพระ ***สังคมประกิตและพัฒนาการของมนุษย์*** กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2545

นวลศิริ เปาโรหิตย์และฉัตรชัย สุจริตกุล "สัมภาษณ์คุณแม่สิริ กรินชัย 9 กรกฎาคม 2544" ใน ***84 ปี คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย*** หน้า 157-176 หอรัตนชัยการพิมพ์ 2544

นิธิพัฒน์ เมฆขจร "ครอบครัวบำบัด: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง" ***วารสารสุโขทัยธรรมาธิราช*** 15,2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2545) หน้า 42 -50

นิศา ชูโต ***การวิจัยเชิงคุณภาพ*** กรุงเทพมหานคร แม็ทส์ปอยท์ 2545

เบญจา รุ่นประพันธ์ "การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2534

ประกายรัตน์ ภัทรธิติ "หน่วยที่ 3 ตอนที่ 3.3 การดำเนินชีวิตของบุคคลในวงจรชีวิตครอบครัว" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*** หน้า 217-244 นนทบุรี พิมพ์ครั้งที่ 2 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

ประดินันท์ อุปรมัย "หน่วยที่ 6 ครอบครัวและชุมชนกับนักเรียนวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น*** หน้า 245-280 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2540

ปราณี รามสูต ***จิตวิทยาวัยรุ่น*** กรุงเทพมหานคร ศิลปาบรรณาคาร 2528

ปรีชา วิหคโต "หน่วยที่ 1 จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น*** หน้า 1-44 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2540

ปรียา เกตุทัต "หน่วยที่ 4 พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*** หน้า 187-244 พิมพ์ครั้งที่ 5 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2538

พนม เกตุมาน "สุขภาพจิตวัยรุ่น" ใน มานี ปิยะอนันต์, ชาญชัย วันทนาศิริ และ ประเสริฐ ศันสนียวิทยกุล บรรณาธิการ ***เข้าใจ วัยอลวน*** หน้า 88-119 กรุงเทพมหานคร ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 2548

พรพิมล จันทร์พลับ ***พัฒนาการวัยรุ่น*** สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา 2538

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ***ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2547

พรรณพิมล หล่อตระกูล "ทำไมเด็กติดเกม" 2546? จาก http://staging.healthy.net/thailand/family/family4.html [เข้าถึง 25 กรกฎาคม 2549]

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว ***ศาสตร์แห่งการวิจัยทางการเมืองและสังคม*** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2545

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ***การพัฒนาจิต*** พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย 2543

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ***ปัญหาของวัยรุ่น*** กรุงเทพมหานคร ธรรมสภา 2530

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ***ชีวิตที่สมบูรณ์*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร มูลนิธิพุทธธรรม 2537

_____. ***ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร มูลนิธิพุทธธรรม 2539

_____. "จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ" ***วารสารสุโขทัยธรรมาธิราช*** 10,1 (มกราคม-เมษายน 2540) หน้า 5 -27

_____. ***พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*** พิมพ์ครั้งที่ 20 กรุงเทพมหานคร ธรรมสาร 2545

_____. ***พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*** พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพมหานคร เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ 2546

_____. ***คู่มือชีวิต*** พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร มูลนิธิพุทธธรรม 2548

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ***พัฒนาตน*** กรุงเทพมหานคร มูลนิธิโกมลคีมทอง 2530

พระมหาประวิทย์ ปญญาโลหุ "พระพุทธศาสนากับเยาวชน" ***ธรรมจักร*** 5,10 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2547) หน้า 20-23

พระมหาวุฒิ ใหม่คำ "การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2545

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี "คิดเห็นก็เป็นธรรม" ใน ***รวมรสบทธรรม*** หน้า 63-143 อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง 2549

พระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล "การประเมินผลโครงการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข " ภาคนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2542

พระมหาไสว ญาณวิโร ***ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร*** กรุงเทพมหานคร ดวงแก้ว 2542

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ ***วิปัสสนาภาวนา*** กรุงเทพมหานคร ธรรมดา 2545 ก

_____. ***วิปัสสนาวิถี*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร ธรรมดา 2545 ข

พริ้มเพรา ดิษยวณิช และวาสนา พัฒนกำจร "การใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดสารเสพติดประเภทยาบ้า" ***วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*** 7,2 (กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2542) หน้า 91-100

พุทธทาสภิกขุ ***วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา เล่ม 2*** พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร พุทธศาสน์ 2525

_____. ***การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้จริง*** กรุงเทพมหานคร ธรรมสภา 2526

เพทาย เย็นจิตโสมนัส "คุณแม่สิริ กรินชัย กับหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข" ใน ***84 ปี คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย*** หน้า 69-84 หอรัตนชัยการพิมพ์ 2544

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก "หน่วยที่ 10 การส่งเสริมจริยธรรมของวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*** หน้า 49-93 พิมพ์ครั้งที่ 5 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2538

ไพศาล ไกรสิทธิ์ ***เอกสารคำสอนรายวิชาการพัฒนาตน*** สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 2541

มกราพันธุ์ จูฑะรสก และคณะ "รายงานการประเมินผลโครงการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน (พัฒนาจิต) สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกหลักสูตร ประจำปีการศึกษา 2547" ฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น 2547

รวีวรรณ ชินะตระกูล ***การวิจัยเชิงคุณภาพ*** กรุงเทพมหานคร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ ลาดกระบัง 2544

ราชบัณฑิตยสถาน ***พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*** กรุงเทพมหานคร อักษรเจริญทัศน์ 2546

เรณู นุ่มอาชา "ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2533

ลักษณา หนุนนาค "ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี" วิทยานิพนธ์ปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาครอบครัวและสังคม มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2546

ลัดดาวัลย์ พรศรีสมุทร และวิลาศลักษณ์ ชัววัลลี "ครอบครัวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางจิตใจของไทย" รายงานการวิจัยฉบับที่ 25 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524

วรเดช ปัญจรงคะ ***การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร พิมพ์พรรณการพิมพ์ 2550

วรรณภา กรีระตระกูล "พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน" ภาคนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2545

วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2543

วันเพ็ญ บุญประกอบ "การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต" ***วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*** 46,1 (มกราคม-มีนาคม 2544) หน้า 55 -68

วิทยา นาควัชระ ***ชีวิตวันนี้ เล่ม 1*** กรุงเทพมหานคร อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง 2542

_____. "หน่วยที่ 6 การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการอบรม*** หน้า 375-425 พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ 2543

วินัดดา ปิยะศิลป์ "ครอบครัวกับวัยรุ่น" ใน ***การพัฒนาครอบครัว*** หน้า 123-166 กรุงเทพมหานคร คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ 2539

วิเนตร มาดี "ผลของการฝึกสมาธิต่อผลการเรียนวิชาสังคมศึกษา" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม 2533

ศรีธรรม ธนะภูมิ ***พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ*** กรุงเทพมหานคร ชวนพิมพ์ 2535

ศรีนวล ลักกิตโร "การจัดตั้งกองทุนเผยแผ่ธรรมะและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในจังหวัด" ***สายตรงศาสนา*** 2,4 (มกราคม 2548) หน้า 16-22

ศรีเรือน แก้วกังวาล ***จิตวิทยาวัยกลางคน: การเผชิญภาวะวิกฤตและการปรับตัว*** กรุงเทพมหานคร ตะเกียง 2534

_____. ***จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2*** พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2545

ศรีสว่าง พั่ววงศ์แพทย์ "การสร้างพลังให้ครอบครัวไทยในปัจจุบัน" ***วารสารสุโขทัยธรรมาธิราช*** 10,1 (มกราคม-เมษายน 2540) หน้า 57-66

สงวน สุทธิเลิศอรุณ ***พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร อักษราพิพัฒน์ 2545

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ "นิด้า-พม.เผยผลสำรวจน.ร.1ใน10 เคยคิดฆ่าตัวตาย" ***มติชน*** (12 พฤศจิกายน 2548) หน้า 14

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ***ประมวลสังเคราะห์ผลงานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย เล่ม 2*** กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2533

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ***การพัฒนาดัชนีความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย*** กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล 2546

สธญ ภู่คง "หน่วยที่ 4 ตอนที่ 4.3 การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ" ใน ***ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ 1*** หน้า 196-207 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

_____. "การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ" ใน ***การวิจัยเชิงคุณภาพเบื้องต้น*** หน้า 62-89 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2550

_____. "พื้นฐานปรัชญาของการวิจัย" ใน ***การวิจัยเชิงคุณภาพเบื้องต้น*** หน้า 6-14 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2550

สนอง วรอุไร ***มองชีวิตด้วยจิตว่าง*** กรุงเทพมหานคร ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป 2550

สมร ทองดี "หน่วยที่ 4 การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น" ใน ***เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น*** หน้า 125-175 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2540

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ***หนังสือชุดการพัฒนาครอบครัว*** พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร 2546

_____. ***นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัวไทย พ.ศ.2547-2556*** จาก http://www.women-family.go.th/bookfamily/book_policy.html [เข้าถึง 10 มกราคม 2550]

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา "สกศ.เผยผลวิจัยอบรมเยาวชน" ***บ้านเมือง*** (26 ธันวาคม 2549) หน้า 13 จาก http://www.onec.go.th/news46/pr/sala/s_491218-a.htm [เข้าถึง 23 มกราคม 2550]

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก ***รายงานสถานการณ์เด็ก พ.ศ. 2547*** สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ (อัดสำเนา)

สำรวย วรเตชะคงคา "ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร" ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2534

สิริ กรินชัย ***ธรรมทาน*** พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานคร หอรัตนชัยการพิมพ์ 2542

_____. ***84 ปีคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย*** กรุงเทพมหานคร หอรัตนชัยการพิมพ์ 2544

_____. ***การพัฒนาจิต*** พิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพมหานคร ธรรมสภา 2548

สุจิตรา อุสาหะ สุพิน พรพิพัฒน์กุล และจิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ธิติ "หน่วยที่ 6 พฤติกรรมมนุษย์ในครอบครัว" ใน ***ประมวลสาระชุดการบริการและช่วยเหลือครอบครัว*** หน้า 1-34 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2548

สุจิรา จรัสศิลป์ "ผลของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาที่มีต่อระดับความเครียด" ***วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*** 47,2 (เมษายน-มิถุนายน 2545) หน้า145-154

สุชา จันทน์เอม ***จิตวิทยาวัยรุ่น*** กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2529

_____. ***จิตวิทยาทั่วไป*** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2533

_____. ***จิตวิทยาเด็กเกเร*** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2542 ก

_____. ***จิตวิทยาพัฒนาการ*** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2542 ข

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม ***วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยปัญหาปัจจุบันและการวิจัยอนาคตกาล*** กรุงเทพมหานคร เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง 2547

สุปราณี การพึ่งตน และวัฒนา บันเทิงสุข "ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล" วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 2546

สุพัตรา ตันประเสริฐ "ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2547

สุพัตรา สุภาพ ***สังคมวิทยา*** พิมพ์ครั้งที่ 20 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2541

สุภางค์ จันทวานิช ***การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ*** พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2547

_____. ***วิธีการการวิจัยเชิงคุณภาพ*** พิมพ์ครั้งที่ 14 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2549

สุมน อมรวิวัฒน์ ***การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์*** นนทบุรี โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2542

_____. ***บทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณธรรมและวัฒนธรรม*** กรุงเทพมหานคร สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว 2546

สุมาลี อินทรวนิช "กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2531

สุวรรณา วรคามิน "การประชุมระดมสมองเรื่อง Teenage pregnancy and teenage mother: กรณีศึกษาและบทบาทของแพทย์" วันที่ 1 พฤศจิกายน 2545 ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สถาบันเด็กแห่งชาติมหาราชินี

เสาวนิต ผลุงกระโทก "การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2544

แสงจันทร์ ทองมาก ***การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 1*** พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี โครงการสวัสดิการวิชาการสถาบันพระบรมราชชนก 2541

โสภัณฑ์ นุชนาถ ***จิตวิทยาวัยรุ่น*** กรุงเทพมหานคร สถาบันราชภัฏธนบุรี 2542

โสมรัสมิ์ จันทรประภา ***การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น*** กรุงเทพมหานคร กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2543

หรรษา เลาหเสรีกุล "ผลดีของการปลูกฝังทางพุทธศาสนาในเด็กที่ครอบครัวมีปัญหา" ***วารสารจิตวิทยา*** 1,2 (ธันวาคม 2537) หน้า 40-52

อนุชา สมจิตร "การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล

อัจฉรา อัศวินอุฬารกุล ***พระศาสนา 3 ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวช*** กรุงเทพมหานคร แสงเมืองการพิมพ์ 2541

อำไพ สุจริตกุล และคณะ "ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา" ***วารสารวิจัยทางการศึกษา*** 20,1 (มกราคม-มีนาคม 2533) หน้า 112 –118

อารี นุ้ยบ้านด่าน โชมพักตร์ มณีวัตและทิพวรรณ รมณารักษ์ "การดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน" ***วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*** 24,3 (กันยายน-ธันวาคม 2547) หน้า 187 –200

อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ "ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์" รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 2549

เอกชัย จุลจาริตต์ ***แก่นธรรม (อริยสัจ 4)*** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร หอรัตนชัยการพิมพ์ 2547

Morales,A.E. "The Way of Every Life : A Qualitative Study on the Experience of Mindfulness Meditation in Daily Life." Thesis(Educat.d.) Boston University. 1986 Abstract online. Pub.no. AAT 8624059. Retrieved May 14, 2006 From http://proquest.umi.com/

Phra Dhammavisuddhikavi. ***A Buddhist Way of Mental Training.*** Bangkok; Mahamakut Buddhist University. 2001.

Santrock, J.W. ***A Topical Approach to Life-Span Development.*** New York: McGraw-Hill. 2002.

ภาคผนวก

ที่ ศธ 0522.21/ 142

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 กุมภาพันธ์ 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการทำวิทยานิพนธ์

เรียน พระอาจารย์สุรศักดิ์ จรณธัมโม วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

เนื่องด้วย นางยุพา พงศะบุตร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษามูลเหตุจูงใจให้ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว"

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นจะต้องเก็บข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการทำวิจัยจากครอบครัวที่ส่งบุตรวัยรุ่นอายุ 14-17 ปี เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเยาวชน ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ระหว่างวันที่ 6-10 ตุลาคม 2548 และเป็นครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม คือ บิดาหรือมารดา และบุตรวัยรุ่น โดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อยคนละ 2 ครั้งในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการขอข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการทำวิจัย ตามรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จิตตินันท์ เดชะคุปต์

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
โทร. 0-2503-3573
โทรสาร 0-2503-3639

แนวคำถามการสัมภาษณ์บิดาหรือมารดาของเด็กวัยรุ่น

1. **ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์**
   - 1.1 เพศ
   - 1.2 อายุ
   - 1.3 การศึกษา
   - 1.4 สถานภาพสมรส
   - 1.5 ภูมิลำเนา
   - 1.6 อาชีพ
   - 1.7 รายได้ของครอบครัว (โดยประมาณ)
   - 1.8 จำนวนบุตร เพศและอายุของบุตร
   - 1.9 จำนวนสมาชิกในครอบครัว
   - 1.10 สัมพันธภาพในครอบครัว
   - 1.11 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูบุตร
   - 1.12 สภาพแวดล้อมของครอบครัว

2. **เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม**
   - 2.1 ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขกี่ครั้ง และอะไรเป็นเหตุผลสำคัญทำให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้
   - 2.2 ท่านคิดอย่างไรกับหลักสูตรและการจัดกิจกรรมในหลักสูตรนี้
   - 2.3 เพราะอะไร ท่านจึงอยากให้บุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้ และท่านทำอย่างไร บุตรวัยรุ่นจึงเข้าร่วมกิจกรรม
   - 2.4 ในครอบครัวของท่าน เคยมีสมาชิกครอบครัวหรือญาติผู้ใหญ่ที่ปฏิบัติธรรมหรือไม่ ในลักษณะใด
   - 2.5 ท่านเคยมีความสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่ ตั้งแต่เมื่อไร ในลักษณะใด

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร

3.2 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่อการใช้ชีวิตในครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

3.3 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่อการใช้ชีวิตในสังคมหรือไม่ อย่างไร

4. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4.1 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง

4.2 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บุตรวัยรุ่นของท่านมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง

5. ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

5.1 ท่านคิดว่าท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด

5.2 ท่านคิดว่าจะส่งบุตรวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้อีกหรือไม่ เพราะเหตุใด

แนวคำถามการสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่น

1. **ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์**
   - 1.1 เพศ
   - 1.2 อายุ
   - 1.3 การศึกษา
   - 1.4 โรงเรียน
   - 1.5 จำนวนพี่น้องในครอบครัว
   - 1.6 ลำดับที่ของการเป็นบุตร
   - 1.7 อุปนิสัยของเด็ก

2. **เหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม**
   - 2.1 ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขกี่ครั้ง
   - 2.2 อะไรเป็นเหตุผลสำคัญทำให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้
   - 2.3 ท่านคิดอย่างไรกับกิจกรรมในหลักสูตรนี้
   - 2.4 ท่านเคยมีความสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่ ตั้งแต่เมื่อไร ในลักษณะใด

3. **ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม**
   - 3.1 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร
   - 3.2 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนหรือไม่ อย่างไร
   - 3.3 ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่อการใช้ชีวิตในครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

4. **ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม**
   - 4.1 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง
   - 4.2 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บิดาหรือมารดาของท่านมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรบ้าง

5. **ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป**
   - 5.1 ท่านคิดว่าท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด
   - 5.2 ท่านคิดว่าจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางยุพา พงศะบุตร
วัน เดือน ปีเกิด	13 กรกฎาคม 2503
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
ประวัติการศึกษา	เภสัชศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2525 (เกียรตินิยมอันดับ 2)
	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ.2528
สถานที่ทำงาน	บริษัท นีโอ แอนด์ แอสโซซิเอทส์ จำกัด
ตำแหน่ง	ผู้จัดการฝ่ายบริหาร