

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักธรรมาธรรม  
กรณีศึกษา : นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช\*

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

สุภารัตน์ ชวดชุม<sup>1</sup> และ พระเมธีวชิราภิรต<sup>2</sup>

Suparat chouchum<sup>1</sup> and Phrametheevachirapirat<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช

<sup>1-2</sup>Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: Suparat@benjama.ac.th

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมาธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน และ 3) เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักธรรมาธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประการที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้บริหารและคณะครู และกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 15 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาประกอบบริบทงานวิจัย โดยลดข้อความที่ซ้ำซ้อนและพยายามรักษาสำนวนเดิมให้มากที่สุด

## ผลการวิจัยพบว่า

1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ คือ รู้ลึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สามารถส่งเสริมได้ผ่านสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาโดยใช้หลักพร “บ้าน วัด โรงเรียน” ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน

---

\* Received 30 May 2025; Revised 17 June 2025; Accepted 20 June 2025

2) หลักฆราวาสธรรม มี 4 องค์ประกอบ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ เป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยใช้หลักฆราวาสธรรมเป็นตัวอย่างในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

3) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรมสามารถนำมาส่งเสริม ดังนี้ 3.1) รู้สึกรักกับตนเองด้วยหลักฆราวาสธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองด้วยความรักความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว บุคคลรอบข้างหรือนำตัวเองไปทำในสิ่งที่ตนเองถนัดหรือสนใจ 3.2) จัดการชีวิตได้ด้วยหลักฆราวาสธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนวางแผนในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค เข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ต้องพบเจอ 3.3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนด้วยหลักฆราวาสธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นบุคคลที่รักษาคำพูด รู้จักการเสียสละเพื่อตนเองและผู้อื่น 3.4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม ส่งเสริมให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายในชีวิตและอดทนรอต่อเป้าหมายที่กำหนดจนประสบความสำเร็จ

**คำสำคัญ:** การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ, หลักฆราวาสธรรม

## Abstract

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

The results of the research found that :

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

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

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

**Keywords:** Promoting mental strength, principles of secularism

## บทนำ

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศในการสร้างสังคมให้มีคุณภาพ หากเด็กและเยาวชนเติบโตขึ้นด้วยความพร้อมและได้รับการหล่อหลอมที่ดีและสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจก็จะช่วยส่งเสริมให้สังคมไทยมีพลเมืองที่มีคุณภาพได้ต่อไปในอนาคต (เมืองไทยประกันชีวิต MTL, 2567) การพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพกายใจที่ดีนั้นจึงต้องมีทักษะการเรียนรู้ควบคู่กับทักษะชีวิตและให้เติบโตอย่างมีคุณภาพโดยเริ่มต้นบนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งควบคู่กันไปทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา (กรมสุขภาพจิตและแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ, 2561)

ปัจจุบันแม้ว่าทรัพยากรมนุษย์จะมีการกล่อมเกล่าผ่านสถาบันและหน่วยงานต่าง ๆ ก็ตามแต่ด้วยสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับความเสี่ยงมากมายอันเกิดจากสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่ล้อมรอบตัวเด็ก เด็กและเยาวชนจำนวนมากซึมซับ

พฤติกรรมความรุนแรง จนพฤติกรรมเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตร่วมสมัยของเด็กและเยาวชนที่เติบโตขึ้นทุกวัน ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบันอันดับแรก คือ ความเครียด รองลงมา คือ ซึมเศร้า อย่างไรก็ตามหากไม่สามารถรับมือกับปัญหาดังกล่าวได้อาจเกิดเป็นอาการซึมเศร้าถึงขั้นป่วยเป็นภาวะทางจิตได้ (กรมสุขภาพจิต, 2561) เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต นอกจากนี้แล้วผลประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยในช่วงปี 2564 ที่ผ่านมายังพบว่า ร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ 22 มีการเข้าถึงโซเชียลมีเดียมากเกินไปจนเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัวจนนำไปสู่อัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2566) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับข้อมูลสายด่วนกรมสุขภาพจิตในปัญหาเด็กติดเกม พบว่า ร้อยละ 54 เด็กเกิดปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด การเรียนตกต่ำ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2560) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับนักวิชาการด้านไอทีดิจิทัลของไทยและผู้อำนวยการสถาบันไอเอ็มซี สรุปสถิติประเทศไทยมีอัตราส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อประชากรทั้งหมดอยู่ที่ 77.8% ติดอันดับที่ 34 ของโลก แต่เราใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยสูงถึง 9 ชั่วโมง 06 นาทีต่อวัน ติดอันดับที่ 7 ของโลก (ณัฐพล กาญจนสุวรรณ, 2566).

เพราะเหตุนี้จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเยาวชนส่งผลกระทบต่อความเครียด อารมณ์ ความรู้สึก บางรายต้องเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนรุนแรงไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาความเครียดในระดับสูงจนมีภาวะอาการซึมเศร้าที่รุนแรงต้องส่งเข้ารับการรักษากับแพทย์เฉพาะทางด้านจิตเวช บางรายถึงขั้นทำร้ายตัวเองและมีบางรายเช่นกันที่สามารถทำร้ายตนเองได้สำเร็จ ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า สังคมยังพัฒนาแต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา การวิ่งตามกระแสโลกและยึดติดอยู่กับโลกเสมือนจริง ทำให้วัยรุ่นต้องใช้ชีวิตแบบดิ้นรนแข่งขัน เพื่อตอบสนองความต้องการ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง สุดท้ายก่อให้เกิดความท้อแท้และความเครียด เพราะให้คุณค่ากับสิ่งภายนอกจนไม่เห็นคุณค่าภายในของตน การส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจและสามารถมองเห็นคุณค่าแท้จริงในชีวิตและตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว ไม่หลงยึดติดกับค่านิยมที่ผิดๆ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) ฉะนั้นเมื่อมนุษย์มีความสุขสบายทางกายมากขึ้น แต่กลับประสบปัญหาด้านจิตใจและไม่สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่ทุกคนทุกฝ่ายต้องให้ความสำคัญและเร่งหาวิธีการป้องกันแก้ไขโดยเร็วที่สุด เป็นการสร้างเกราะและวางรากฐานที่มั่นคงให้แข็งแกร่งจากภายใน จนกระทั่งสามารถจัดการตัวเองจากสิ่งที่มากระทบได้อย่างเหมาะสม เพราะในสภาพความเป็นจริงของชีวิตคนเรานั้น ไม่มีใครควบคุมจัดการกับสภาพแวดล้อมที่มา

กระทบเราตามที่เราปรารถนาได้ทั้งหมด แต่สิ่งที่เราทำได้ คือ การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากสิ่งที่มากระทบเท่านั้น

โรงเรียนสตรีทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นองค์กรที่มีความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยการนำองค์ความรู้และนวัตกรรมมาใช้ในการดำเนินงานเพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง จึงมีวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งเป็นไปตาม อัตลักษณ์ของผู้เรียนและเอกลักษณ์ขององค์กร นำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นไปตามค่านิยม ขององค์กร ภายใต้แนวปฏิบัติที่ยึดถือกันมาจนนำพาโรงเรียนสู่ความสำเร็จคือ พี่สาวเรานี้มีรัก มาจากชื่อย่อของ (โรงเรียนสตรีทุ่ง, 2567)ส่งจากข้อมูลข้างต้นแม้ว่าโรงเรียนสตรีทุ่งสงจะมีการพัฒนาด้านความเข้มแข็งขององค์กรอย่างต่อเนื่องแล้วก็ตาม แต่ด้วยสภาพแวดล้อมในสังคมปัจจุบันกลุ่มเยาวชนปฏิเสธไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดตามข้อมูลสถิติที่กล่าวอ้างมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะนำตัวหลักขรवासธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมของขรवास 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ จริงใจทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน 2) ทมะ หมายถึง การรู้จักควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความพอใจไม่พอใจ รู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน 3) ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย และ 4) จาคะ หมายถึง ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อคนอื่นเมื่อนุษย์ได้รับการพัฒนาแล้ว ฉะนั้นแล้วจึงไม่มีธรรมะใดๆ ที่จะส่งเสริมได้ดียิ่งกว่าการมีสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว นอกจากการสร้าง “ขรवासธรรม” ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานประจำตนและเป็นเกราะป้องกันการเกิดภาวะความเครียดทางจิตใจ มาใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจโดยใช้หลักขรवासธรรมแก่นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-6 อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรवासธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช”

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. เพื่อศึกษาหลักขรवासธรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน
3. เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักขรवासธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม: กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการและขั้นตอน ดังนี้

### 1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย

กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป

กลุ่มผู้บริหารและคณะครู จำนวน 4 ท่าน

กลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 6 ท่าน

ดังนั้น ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (structure Interview) ด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงผู้ที่มีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีบทบาทสำคัญในโรงเรียนสตรีทุ่งสงในฐานะคณะกรรมการสถานศึกษา และเกี่ยวข้องในการร่วมส่งเสริมความเข้มแข็งตามหลักพราวาสธรรมแก่นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสงนั่นเอง

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ ด้วยการศึกษเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำแนวคิดทฤษฎีมาสร้างเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

2.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพราวาสธรรม : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย

2.3 สร้างเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างนำเครื่องมือการวิจัยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

2.4 จัดทำเอกสารเพื่อขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากสถาบันญาณสังวร

2.5 นำเครื่องมือการวิจัยไปพิจารณาแบบประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้อง CVI ของแบบสอบถาม เพื่อหาประสิทธิภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือ จากผู้เชี่ยวชาญ

2.6 จัดพิมพ์แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรจริง และสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงที่กำหนดไว้

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

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

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

3.3 ผู้วิจัยลงพื้นที่สัมภาษณ์ตามวัน / เวลา และสถานที่ที่ทำการนัดหมายจนครบถ้วน

3.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์มารวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปเสียงและจัดบันทึกเป็นข้อความ

4.2 นำข้อมูลที่ได้รวบรวมเป็นข้อความมาจำแนกประเด็นโดยเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด

4.3 วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาประกอบบริบทการวิจัย

4.4 สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักพร้าธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยพยายามลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกันและรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้มากที่สุด สามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ดังนี้

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักฆราวาสธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถกระทำผ่านสถาบันครอบครัวเป็นลำดับแรก ด้วยการรับฟังปัญหาซึ่งการและกัน การหาทางออกร่วมกัน และให้ความรักความเอาใจใส่ ให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่คิดออกมา และเมื่อนักเรียนมีเกราะในการสร้างความเข้มแข็งแล้วก็จะได้รับการฝึกฝนการส่งเสริมผ่านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน หรือผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง และไม่เป็นทาสของอารมณ์และสิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกฝนให้มีความรู้สึกดีกับตนเองก่อน เนื่องจากประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็กเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมถึงการค้นพบความถนัดของตนเองและพัฒนาความถนัดนั้น กลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึที่ดีกับตัวเอง แม้คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ และเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใดจะเจอเหตุการณ์ร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเองจึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จนำภาคภูมิใจ จากนั้นเมื่อนักเรียนสามารถรู้สึที่ดีกับตนเองได้แล้วนักเรียนจะเป็นบุคคลที่สามารถจัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุผลที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนให้ตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและเรียนรู้จะจัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จนกระทั่งนำสู่การมีสายสัมพันธ์ที่อบอุ่น ความรักความเข้าใจจึงเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต

กำลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจองค์ประกอบนี้จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟันจนสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยคนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมีจุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียวความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักฆราวาสธรรม : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 3 กลุ่มด้วยกัน ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา กลุ่มผู้บริหารและคณะครู และกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน ได้ให้ข้อมูลว่า ความซื่อสัตย์หรือว่าสัจจะ คือ การรักษาคำพูด และก็มี ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่ออาชีพ ต่ออะไรหลายอย่าง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการที่เขาจะประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จหรือชีวิต เมื่อ “ทมะ” คือ การฝึกตนตนที่ประกอบไปด้วยกายและจิต จิตที่ได้รับการฝึกฝนย่อมรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เป็นคนเข้าใจเหตุและผล ทำให้สร้างเจตนาที่ดี กรรมดีอยู่เสมอ ธรรมชาติของทุกคนไม่มีใครที่จะพบเจอกับสิ่งที่พอใจทั้งหมด การฝึกใจ ข่มใจตนเองให้มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝัง โดยเฉพาะการข่มใจกับสิ่งชั่วร้ายในปัจุบันที่มีรอบด้าน ส่วน “ขันติ” เกิดจากการตั้งเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตและต่อไป คือ การเลือกเส้นทางที่เราจะต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉะนั้นความอดทนความตั้งตารอ หรือเผชิญกับอุปสรรค ความร้ายแรงทั้งหลาย โดยมีวุฒิภาวะอันดีจะเป็นรากฐานในการที่จะไม่ย่อท้อต่อความทุกข์หรือกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย “จาคะ” จะเป็นการฝึกฝน ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเสียสละ ทิ้งทรัพย์สินของตนเองเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น การสละอารมณ์ รู้จักปล่อยอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง สละอารมณ์ไม่ได้ออกจากจิตใจของตนเอง ต้องมีการเสียสละ ไม่ว่าเวลา หรือความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และถ้ามีโอกาสดูแลช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า เราก็ควรจะดูแลและมีความสุขเมื่อคนที่เราช่วยประสบความสำเร็จต้องเป็นบุคคลที่ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายาบาท เราจะได้ครองตนได้อย่างมีความสุข

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักฆราวาสธรรมของนักเรียน : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช การส่งเสริม

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม สามารถทำได้โดยการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันมาปรับใช้ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้หลักฆราวาสธรรม เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของหลักฆราวาสธรรมสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติ และควรมีวิธีการสร้างแรงจูงใจเมื่อนักเรียนสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมได้ เช่น การยกย่องชมเชย การให้การยอมรับ หรือการให้รางวัลตามสมควร ถ้าหน่วยงานหรือผู้บังคับบัญชานำผลงานการวิจัยเล่มนี้ไปพิจารณาต่อยอด ขยับเพื่อเป็นโครงการที่เป็นธรรมะที่เป็นฆราวาสธรรม 4 ช่วยแก้ไขเยียวยาหรือเป็นวัคซีนป้องกันให้กับเยาวชนในอนาคตจะเป็นประโยชน์มาก คุณธรรมเป็นเหมือนฐานราก ฆราวาสธรรมเป็นเสมือนรากแก้วหากมีการได้ไปต่อยอดและประยุกต์ได้จริง มองว่ามันจะเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างชัดเจน ครอบครัวควรมีความรู้ความเข้าใจในการวางรากฐานของชีวิตที่มั่นคงในด้านต่าง ๆ ให้กับนักเรียน รวมทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย แต่บางครอบครัวผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเท่าที่ควร ฉะนั้นโรงเรียนควรเน้นย้ำในการจัดกิจกรรม ให้ครู บุคลากรทุกคน ได้เห็นความสำคัญและรู้วิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างถูกต้อง เพราะบางครั้งผู้เกี่ยวข้องเป็นผู้บันทึกทัศนคติความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโดยไม่ได้ตั้งใจ ฉะนั้นครูผู้ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงจึงควรจัดสรรเวลาจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบที่ดีในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจกับครูและแนวครูกิจการนักเรียน เป็นต้น

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรม : กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญและจำเป็นมากในสังคมปัจจุบันของนักเรียน ซึ่งไม่เพียงแต่การฝึกฝนอบรมจากสถาบันครอบครัวเท่านั้น เนื่องจากนักเรียนจะต้องมาเรียนรู้ภายในโรงเรียนการจะส่งเสริมจิตใจเหล่านี้นี้จะเป็นเกราะป้องกันให้นักเรียนกล้าเผชิญปัญหา กล้าพูดคุ้ย กล้าปรึกษา และปัญหาที่อาจจะร้ายแรงจากภาวะกดดัน ความเครียด การฆ่าตัวตาย การคิดสั้นต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งการจะฝึกฝนให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทาง

จิตใจนั้นจึงจำเป็นต้องนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมความเข้มแข็งนั้นได้ผลดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2567) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ฉะนั้นสถาบันที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมนักเรียนให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นควรนำหลักบรรพชา คือ “บ้าน วัด โรงเรียน” ซึ่งทั้ง 3 สถาบันนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสถาบันที่ควรแก่การส่งเสริมความเข้มแข็งแก่นักเรียนให้เป็นบุคคลที่เก่ง ดี และมีความสุข จนกระทั่งสามารถจัดหรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ นฤภัค ฤทธาพิทย และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน การสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นการส่งเสริมสนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ปรับตัวได้หากพบความผิดหวังหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเติบโต และก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพนอกจากนี้ทางโรงเรียนควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งผ่านการจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ และควรสนับสนุนให้นักเรียนมีความเข้มแข็งจนสามารถก้าวผ่านอุปสรรคในชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและมีความสุข ซึ่งจากสิ่งที่ศึกษานั้นมีความสอดคล้องกับกับแนวคิดของ ประเวศ ต้นติพิวัฒนสกุล (โหมดเกษม, 2562) ซึ่งได้นำคำว่า ความเข้มแข็งทางใจ มาแปลเนื้อหา โดยแบ่งความเข้มแข็งทางใจโดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) รู้สึกดีกับตนเอง ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีกับ ตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่ มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ 2) จัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลัง ในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ และ 4) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้นเมื่อมีจุดมุ่งหมายชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

นอกจากนี้หากนำความเข้มแข็งจากองค์ประกอบที่ศึกษาทั้ง 4 ประการ กล่าวคือ การรู้สึกดีกับตนเอง การจัดการกับชีวิตได้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และการมีจุดหมายในชีวิต นั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งโดยมีหลักฆราวาสธรรมทั้ง 4 ประการ ได้แก่ สัจจะ ทัมะ ขันติ และจาคะ นั้น ก็จะทำให้นักเรียนสามารถสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น เพราะหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้เป็นหลักธรรมที่ควรแก่การปฏิบัติแก่ผู้ต้องการพัฒนาตนเอง หลักฆราวาสธรรมเป็นธรรมสำหรับฆราวาสธรรมสำหรับการครองเรือน หรือหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ และไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทัมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่ยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง “ฆราวาสธรรม” ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ ชลตวรรณ ขุมเพชร และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมความสุขตามหลักฆราวาสธรรมในการปฏิบัติงานของครู บทความนี้ได้นำเอากระบวนการส่งเสริมความสุขมาบูรณาการเข้ากับหลักฆราวาสธรรม 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสัจจะ เช่น การพูดจากันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่เอาแต่ใจตัวเอง 2) ด้าน ทัมะ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงานจนประสบความสำเร็จกับงาน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน จัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่นในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนและมีส่วนร่วมกับครอบครัวบ้าง 3) ด้านขันติ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะทำงานและปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่น คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่ไม่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง 4) ด้านจาคะ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง และรู้จักยืนยันสิทธิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษาควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะได้ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน โดยอาศัยหลักฆราวาสธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และพัฒนาศักยภาพด้านในของนักเรียนให้เข้มแข็งท่ามกลางสภาพแวดล้อมของสังคมร่วมสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความท้าทายทางด้านจิตใจมากมาย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากทั้งเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตตามกระแสของโลกดิจิทัล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธ

ศาสนาในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสตรีทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

งานวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้สึกดีกับตัวเอง การจัดการชีวิตได้ การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยทั้งสี่ประการนี้สามารถพัฒนาได้ผ่านการหล่อหลอมทางสังคมผ่านสถาบันหลัก ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และวัด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลัก “บวร” ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างรากฐานทางจิตใจที่มั่นคงให้กับเยาวชน โดยเฉพาะเมื่อนำหลักขรവാธธรรมซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและซื่อสัตย์), ทมะ (ความสามารถในการควบคุมอารมณ์), ขันติ (ความอดทน) และจาคะ (ความเสียสละและเอื้อเฟื้อ) มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับปัญหา ความเครียด และแรงกดดันได้อย่างมีสติและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. สามารถนำผลการวิจัยไปเสนอต่อหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนเพื่อบูรณาการการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรവാธธรรมในรายวิชาสอน
2. สามารถนำผลการวิจัยไปเสนอต่อผู้บริหารทางสถาบันการศึกษา เพื่อจัดเป็นกิจกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรവാธธรรมอย่างเป็นรูปธรรม
3. สามารถนำผลการวิจัยไปเผยแพร่ต่อสาธารณชนในเชิงวิชาการ เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรവാธธรรม

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นโยบายบูรณาการหลักธรรมในระบบการศึกษา กำหนดให้หลักขรവാธธรรม (สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ) เป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตรพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมระดับมัธยมศึกษา โดยบูรณาการในรายวิชาสังคมศึกษา/หน้าที่พลเมือง/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนส่งเสริมให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเข้าใจการใช้หลักธรรมในการพัฒนา นักเรียนอย่างเป็นระบบ
2. นโยบายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในสถานศึกษา จัดทำ คู่มือแนวทางส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยใช้หลักขรവാธธรรมสำหรับครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาใจเข้มแข็ง” ภายในโรงเรียน เพื่อเป็นพื้นที่แห่งการให้คำปรึกษาแบบเชิงบวกด้วยหลักพุทธธรรม
3. นโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน พัฒนารูปแบบ “บวรเสริมใจเข้มแข็ง” โดยให้บ้าน-วัด-โรงเรียนร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมจิตใจเข้มแข็งตามหลักขรവാธธรรม เช่น กิจกรรมสัจจะอาสา กิจกรรมจาคะจิตอาสา เป็นต้นส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองผ่านกิจกรรมเชิงครอบครัว เช่น “พ่อแม่คู่คิด จิตใจเข้มแข็ง”

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาศธรรม” แก่โรงเรียนอื่น ๆ
2. ควรศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมที่หลากหลาย”
3. ควรศึกษาเรื่อง “การเปรียบเทียบการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนด้วยหลักขรรวาศธรรม”

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561–2580). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2567). การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในชุมชนบ้านตลาดแขกจังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารพุทธจิตวิทยา, 9(4), 647-658.
- ชลตวรรณ ชุมเพ็ชร, และคณะ. (2565). การส่งเสริมความสุขตามหลักขรรวาศธรรมในการปฏิบัติงานของครู. วารสารนิตยสารเสียงธรรมจากมหายาน, 8(2), 1-10.
- ณัฐพล กาญจนสุวรรณ. (2566). ประเทศไทยในยุคดิจิทัล: รายงานสถิติผู้ใช้อินเทอร์เน็ต. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2566 จาก <https://www.ichi.co.th>.
- นฤกัธ ธงาทิพย์, และคณะ. (2565). ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้ยั่งยืน. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร, 25(2), 54-62.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (โหมดเกษม). (2562). รู้จักตนเองเพื่อพัฒนาใจ: แนวคิดการสร้างพลังใจเชิงจิตวิทยาเชิงบวก. กรุงเทพมหานคร: สสส.
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2566). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ปี 2564. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยสุขภาพจิตไทย.
- เมืองไทยประกันชีวิต MTL. (2567). เด็กและเยาวชนคืออนาคตของประเทศ. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.muangthai.co.th>.
- โรงเรียนสตรีทุ่งสง. (2567). วิสัยทัศน์และพันธกิจโรงเรียน. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.stss.ac.th/content.php?files=vision>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560– 2579. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2562). จิตใจในยุคดิจิทัล: วิธีรับมือกับโลกเสมือนจริง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.