

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคิดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว" ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่นและการแบ่งช่วงอายุ
 - 1.2 ลักษณะเฉพาะวัยและความสำคัญของวัยรุ่น
 - 1.3 พัฒนาการและความต้องการของวัยรุ่น
 - 1.4 พฤติกรรมและสาเหตุของปัญหาวัยรุ่น
2. ครอบครัวกับการพัฒนาคิดใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายและความสำคัญของครอบครัว
 - 2.2 การพัฒนาคิดใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
 - 2.3 ปัจจัยด้านครอบครัวในการพัฒนาคิดใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น
3. การพัฒนาคิดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 3.1 ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคิดและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 3.2 ประโยชน์ของการพัฒนาคิดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 3.3 กิจกรรมการพัฒนาคิดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
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 จึงควรเน้นหนัก การศึกษาด้านกระบวนการของการพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อ และการปรับตัวทางด้านสังคมของบุคคลจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

เฮิร์ลล็อก (Hurlock, 1974 อ้างถึงในสุชา จันทน์เอม 2529: 2) ได้อธิบายคำ "วัยรุ่น" ว่าตรงกับคำ "adolescence" ในภาษาอังกฤษ มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละติน ว่า "adolescere" ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (maturity) การเจริญเติบโตนี้ ไม่ใช่เจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็เจริญตามตัวไปด้วย คือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 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 กริระตระกูล 2545: 13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ในระยะนี้เด็กจะเริ่มให้ความสนใจตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยม และปรัชญาชีวิต ขณะเดียวกันมักจะมีชีวิตเกี่ยวข้องกับตนเอง ส่วนทางด้านจิตใจใน

วัยรุ่น จะพัฒนาในด้านความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ เป็นสาเหตุให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นรัก โกรธ ดีใจ เสียใจ ค่อนข้างจะรุนแรง

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

พระมหาประวิทย์ ปญญาโลหุ (2547: 20) อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อ่อนต่อโลก มาจากความหมายของคำที่เรียกวัยรุ่น อีกอย่างหนึ่งว่า 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 จันทน์อม (2529: 3) กล่าวว่า โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 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 การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ 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 มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก
2. วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี พฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่

3. วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

โลภณท์ นุชนาท (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 ชุมเมืองปัก (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 (จรรยา ทองถาวร 2530: 263) ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญ เพราะผลลัพธ์มีต่อเจตคติและพฤติกรรมของบุคคลในทันที ในขณะที่วัยอื่นมีผลต่อบุคคลในระยะยาว และบางช่วงมีผลต่อทางจิตใจ ดังนั้น วัยรุ่นจึงถือว่าเป็นวัยที่สำคัญ

2. วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งวัยรุ่นก็คิดว่าเขายังเป็นเด็ก เพราะครูผู้ปกครอง 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 เด็กจะนึกถึงควมมีเกียรติมากกว่าเพื่อน นึกถึงคุณภาพมากกว่าปริมาณ

5) เด็กมักจะมีความคิดเห็นที่ฝืนกับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่ตนต้องการเป็นตัวของตัวเอง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการการรับผิดชอบ

5. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหา ปัญหาที่เกิดขึ้น เด็กวัยรุ่นไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จึงยากต่อการแก้ไข ดังนี้

1) ในช่วงวัยเด็ก ปัญหาต่าง ๆ พ่อแม่และครูเป็นผู้ตัดสินแก้ปัญหาแทน ซึ่งต่างกับวัยรุ่น เด็กต้องเริ่มแก้ปัญหาเอง

2) วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง จึงมักปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น เพราะคิดว่าสามารถแก้ปัญหาได้

6. วัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง การแสดงออกในแนวทางที่สมาชิกของกลุ่มปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย คำพูด และพฤติกรรม ก็ตาม วัยรุ่นมักแสดงให้เหมือนเพื่อนร่วมกลุ่มเท่าที่จะทำได้ ซึ่งถือว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ วัยรุ่นจะต้องทำการศึกษาลำรวจ ทดสอบความรู้ ความสามารถ ความสนใจของตนเองในการที่จะเลือกอาชีพ

8. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเอง เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนวัยอื่น ๆ

9. วัยรุ่นเป็นช่วงของจินตนาการ วัยรุ่นมักจะสมมุติตัวเองอย่างที่เขาต้องการจะให้เป็นไป วัยรุ่นต้องการให้ครอบครัว เพื่อน และคนที่เกี่ยวข้อง เป็นอย่างที่เขาสมมุติให้เป็น

10. วัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้ความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงไม่ชอบความเป็นเด็ก และมักจะทำตัวให้เหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งจะแสดงออกในรูปการกระทำ การแต่งกาย และการเลียนแบบอย่างผู้ใหญ่ทำ

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539: 125) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นมีลักษณะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุด มีการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน การงาน การค้นหาอุดมคติในชีวิต คือ เป็นวัย"วิกฤติ" วัยรุ่นเป็นระยะที่จะเห็นการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด่นชัดต่างจากวัยอื่น ถ้าผลการค้นหาเอกลักษณ์และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในช่วงนี้ออกมาในทางที่ดีและมีพัฒนาการสมวัย จะมีผลต่อการใช้ชีวิตผู้ใหญ่ต่อไปอย่างถูกต้องและมีความสุข แต่ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน โหม่น้าวไปสู่ทางผิดก็จะทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต 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 จันทน์อม 2529: 22) ทั้งนี้ นักวิชาการได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) พัฒนาการทางร่างกาย

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

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วในระยะ 2-3 ปีแรกของการเปลี่ยนวัย และจะลดลงเรื่อย ๆ ไปหยุดลงเมื่อเติบโตเต็มที่ระหว่างอายุ 18-20 ปี (สุชา จันทน์อม 2533: 51) ซึ่งสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และทางเพศของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นจำนวนมากเกิดความวิตกกังวลและประสบปัญหาในการปรับตัว วัยรุ่นที่เติบโตเร็วเกินไปหรือช้าเกินไป อาจเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย ขาดความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง อันจะมีผลต่อการก่อร่างบุคลิกภาพ (personality formation) และถูกชักจูงไปในทางเลื่อมเสียได้ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2543: 42) นอกจากนี้ การที่ฮอร์โมนเพศทำงานมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจกิจกรรมหรือปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนมากขึ้น (วิทยานาควัชร 2543: 391) ผู้ใหญ่จึงควรให้ความสนใจและช่วยเหลือวัยรุ่นให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และส่งเสริมในการปรับตัวของวัยรุ่น การดูแลเอาใจใส่ให้ความอบอุ่น เป็นที่พึ่งพาทางจิตใจแก่เด็กวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นไว้วางใจพ่อแม่และขอคำปรึกษาเมื่อเขามีปัญหาทางกายและทางใจ จะเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (พรพิมล จันทรพิสัย 2538: 25)

2) พัฒนาการทางสติปัญญาและการรู้คิด

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

เพียเจท์ (Piaget, 1952 อ้างถึงในจรรยา สุวรรณทัต 2538: 154)

นักจิตวิทยาชาวสวิส ได้กล่าวถึงพัฒนาทางสติปัญญาของวัยรุ่นว่า เป็นขั้นใช้ความคิดเชิงนามธรรม (formal operational stage) เป็นขั้นพัฒนาการรู้คิดขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป คือ การรู้คิดของวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงจากการคิดเชิงรูปธรรมในวัย 7-12 ปีมาเป็นเชิงนามธรรมซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการรู้คิดขั้นสุดท้าย วัยรุ่นจะสามารถคิดแบบรวบยอดได้ (concept) รู้จักคิดในเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความหมาย และทดสอบสมมุติฐานในการคิดของเขาได้ จัดเป็นการคิดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยเหตุผลและปัญญาที่จะพิจารณาปัญหาหรือการกระทำของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสลับซับซ้อนได้อย่างรอบคอบและในแง่มุมต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นจะสามารถคิดวางแผนชีวิตในอนาคต คิดถึงอาชีพและสิ่งที่เขาสนใจ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตน (ศรีธรรม ธนะภูมิ 2535: 30) เด็กในวัยนี้จะทราบถึงบทบาทของตนในสังคม และมองเห็นความสำคัญของการควบคุมตนด้วยคุณธรรมมากกว่าการใช้กฎหมายที่ใช้ควบคุมสังคม เด็กจะเริ่มมีความเข้าใจและสนใจในจุดหมายหมายของการดำเนินชีวิต

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

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

เป็นผู้ที่อยู่ในศีล สมาธิ และหมั่นพิจารณาความเป็นจริงในชีวิต คือใช้ปัญญา เพื่อเป็นต้นแบบที่ดี ให้แก่เด็กในการยกระดับจิตใจสูงขึ้น สอนเด็กให้เกิดความฉลาดและเป็นคนดีในสังคม จึงจะได้มาซึ่งปัญญาอย่างแท้จริง

3) พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมา จะควบคุมอารมณ์ได้ยาก และมีการแสดงออกของอารมณ์อย่างเปิดเผยและรุนแรง เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมนที่ยังไม่สมดุลในระยะแรก ทางด้านจิตใจ วัยรุ่นจะรู้สึก ขาดความมั่นคงทางจิตใจ จากการไม่แน่ใจในความเป็นตัวตนของตนเอง และความรู้สึก สับสนในตนเองว่าเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ (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 ความวิตกกังวล 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 ก็เกิดความคับข้องใจ หรือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตาตนเอง

2. ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนทางเพศ ทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นไม่มั่นคง

3. พ่อแม่ เพื่อน โรงเรียน มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ คือ พ่อแม่สร้างกฎเกณฑ์ ทำให้เกิดความขัดแย้งกับระเบียบวินัย โรงเรียน เพื่อน มีส่วนผลักดันให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ เด็กมีความกังวลเรื่องการปรับตัวอยู่แล้ว จึงทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ ไม่มั่นคง

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 5) กล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางจิตใจของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัจจัยทางครอบครัวและวิธีอบรมดูแลเด็ก โดยปฏิภิกิริยาโต้ตอบระหว่างพ่อแม่กับเด็กที่มีคุณภาพและเหมาะสมจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางจิตใจและการปรับตัวของเด็ก

4) พัฒนาการทางสังคม

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

สุชา จันทน์เอม (2542 ข: 162) ได้แบ่งพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น เป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. ระยะแรก ยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือถือเอาตัวเองเป็นจุดเด่น จะเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น โดยเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง จะพูดคุยเฉพาะเรื่องของตนเองโดยไม่ยอมเข้าใจว่าสิ่งที่ตนพูดออกไปนั้น คนอื่นจะเข้าใจหรือไม่

2. ระยะที่สอง พยายามที่จะเข้าสู่ความสัมพันธ์ในสังคมที่แท้จริง โดยจะค่อย ๆ คลายจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และเริ่มเข้าใจว่าสังคมที่แท้จริงจะต้องมีการติดต่อซึ่งกันและกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน

3. ระยะที่สาม มีการยอมรับนับถือระหว่างกัน ยอมรับว่าทุกคนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เป็นสมาชิกของสังคมเหมือนกัน มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แทนการรับฟังความคิดเห็นของตนแต่เพียงผู้เดียว

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

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

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

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

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

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

5) พัฒนาการทางจริยธรรมหรือศีลธรรม

พัฒนาการทางจริยธรรม เป็นผลของกระบวนการทางปัญญากับการเรียนรู้ทางสังคม โดยพฤติกรรมตามวุฒิภาวะของเด็กจะถูกควบคุมให้แสดงออกในทิศทางที่ถูก

ที่ควรตามค่านิยมของสังคม (พรณทิพย์ 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 หรืออยากได้รับความนิยมนิยมชมชื่น

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 ประจันปัจจนิก (2538: 86) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าอย่างยิ่งของสังคม หากสังคมมีวัยรุ่นที่มีความประพฤติดี ทำประโยชน์แก่สังคมได้มาก สังคมก็จะมี ความเจริญรุ่งเรือง หากสังคมมีวัยรุ่นที่มีปัญหาความประพฤติ ทำความเดือดร้อนแก่สังคม สังคมก็จะมี ความสับสนยุ่งยาก วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่สังคมควรให้ความสนใจมากที่สุด ถ้าเกิดมี ปัญหาจริยธรรมของวัยรุ่นขึ้น ก็ควรหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ การแก้ไข ปัญหาจริยธรรมของวัยรุ่นนั้น กระทำได้ 2 ด้าน คือ การยกระดับจริยธรรมของวัยรุ่นที่มีจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำหรือขาดจริยธรรมให้สูงขึ้น และการยกระดับจิตใจของวัยรุ่นที่มีระดับจริยธรรมอยู่ในขั้นปกติให้สูงขึ้น

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 121) กล่าวว่า การพัฒนาจริยธรรมในเด็กเป็นหัวใจของการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสุขภาพจิตดี สร้างประโยชน์ให้แก่อนตนเองและส่วนรวม การปลูกฝังจริยธรรมหรือคุณธรรมในเด็กด้วยหลักกรรมในพุทธศาสนา กระทำได้ 2 แนวทาง คือ

1. การปลูกฝังจริยธรรมในเด็กปกติ โดยการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีจริยธรรมโดยพ่อแม่ และการสอดแทรกจริยธรรมในโครงการกิจกรรมเด็กและเยาวชน
2. การแก้ไขปัญหจริยธรรมในเด็กและเยาวชน โดยการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมและจริยธรรม ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยเหตุและผลตามหลักธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นในทุกด้านดังกล่าวข้างต้น จะมีความสำคัญต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนที่จะต้องให้ความสนใจ ใส่ใจ เสียสละให้การสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้เกิด พัฒนาการทุกด้านที่ดี เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตไปในทางที่ถูกต้อง เป็นกำลังที่สำคัญของสังคมต่อไป

1.3.2 ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกอยากได้ ซึ่งทำให้เกิดแรงผลักดันแรงจูงใจและก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พยายามบรรลุถึงจุดหมายของความ ต้องการ (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

ความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น หากความต้องการต่าง ๆ ดังกล่าวได้รับการสนับสนุนอย่างมีเหตุผลจะทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตนเองไปได้อย่างเหมาะสม

1.4 พฤติกรรมและสาเหตุของปัญหาวัยรุ่น

1.4.1 ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมวัยรุ่น

ปรีชา วิหคโต (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำนั้น 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 สุทธิเลิศอรุณ 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

ซูซา จันท์เนม (2529: 85) กล่าวว่า จากการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกวัย พบว่า พฤติกรรมทุกชนิดที่แสดงออก มีจุดหมายปลายทางที่ผู้แสดงออกต้องการไปให้ถึง และมีหลักในการศึกษาพฤติกรรม คือ

1. พฤติกรรมทุกชนิดจะต้องมีสาเหตุ
2. พฤติกรรมที่เหมือนกันอาจจะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน
3. พฤติกรรมบางอย่างใดอย่างหนึ่งไม่จำเป็นจะต้องเกิดมาจากสาเหตุแต่เพียงอย่างเดียว 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 ชั้น ได้แก่

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

โดยความต้องการชั้นที่ 1 เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกสุด ความต้องการชั้นที่ 5 เป็นความต้องการชั้นสูงสุด ความต้องการจะเกิดเป็นลำดับขั้นโดยความต้องการชั้นที่สูงกว่าจะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการชั้นต่ำกว่าได้รับการตอบสนอง

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

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

ทั้งปวง

ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า ตัณหา เป็นความต้องการทางจิต แล้วผลักดันให้เกิดกรรมหรือพฤติกรรมให้เกิดขึ้นจนกว่าจะหลุดพ้นจากตัณหาจึงจะหมดกรรม

สรุปได้ว่า สาเหตุของพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นมาจากความต้องการทั้งทางกายและทางจิตใจ ทำให้วัยรุ่นมีการกระทำเพื่อตอบสนองต่อความต้องการนั้น การเอาใจใส่และดูแลเด็กวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมที่ดีงามเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ

1.4.3 ปัญหาของวัยรุ่นและสาเหตุ

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

1. ปัญหาการดื่มสุรา เด็กวัยรุ่นมักจะดื่มสุราโดยเลียนแบบผู้ใหญ่จากการยึดค่านิยมผิด ๆ ทำให้เสียค่าใช้จ่าย เป็นโทษแก่ร่างกาย เมื่อดื่มสุรามาก ๆ ก็อาจเป็นต้นเหตุแห่งอาชญากรรมได้
2. ปัญหาการสูบบุหรี่ วัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น อยากรลอง 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 แต่ปัญหาก็กลับเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากการพัฒนาสังคมให้เป็นอุตสาหกรรมซึ่งเจริญเติบโตในทางด้านวัตถุ แต่สภาพทางจิตใจมิได้พัฒนาตามไปด้วย กลับเสื่อมลงสวนทางกัน การแก้ปัญหาจึงไม่ค่อยเป็นผล (สุชา จันทน์อม 2542 ก: 87)

โสมรธรรม์ จันทรประภา (2543: 38) ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากร่างกายและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว เป็นผลกระทบต่อยุติธรรมใจและอารมณ์ของเด็กเป็นอันมาก เด็กที่ไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีความรู้สึกหวั่นไหวและกลัว มีความไม่ปกติสุขทางจิตใจและอารมณ์ นอกจากนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ความรู้สึกว่าวัยอื่น เป็นวัยที่เรียกว่า "วัยพายุแคม" เมื่อได้รับความไม่พอใจ อาจจะทำในสิ่งที่ไม่สมควรได้

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

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

ปัญหาทั้ง 3 ข้อดังกล่าว เกิดจากสาเหตุที่สรุปได้ ดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์
2. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางวัฒนธรรม และ

สื่อมวลชน

3. ความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
4. การขาดการดูแลแนะนำที่ดี

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

สรุปได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับวัยรุ่น ควรเป็นสิ่งที่ครอบครัวตระหนักและหาทางสร้างภูมิคุ้มกันด้านทางแก่จิตใจวัยรุ่น 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 คน หรือมากกว่าที่อยู่รวมกันในบ้านเดียวกันและมีความผูกพันกันทางสายเลือด การแต่งงาน หรือโดยการรับเป็นบุตรบุญธรรม

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

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

ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์ (2540: 57) ให้ความหมายของครอบครัวในมิติด้านสังคม และวัฒนธรรมว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานเก่าแก่ที่สุด ทำหน้าที่หล่อหลอมความเป็นมนุษย์ ด้วยการเลี้ยงดูอบรม 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

บุษณะ 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 โดยในเด็กเล็กควรพัฒนาด้วยการฝึกให้กระทำพฤติกรรมที่พึงามจนติดเป็นนิสัย ส่วนการฝึกจิตใจ ควรทำบ้างเล็กน้อย ประมาณ 20 %แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น (ดูภาพที่ 2.1) เมื่ออายุมากขึ้นในวัยรุ่น ควรพัฒนาจิตใจในปริมาณมากกว่าการฝึกพฤติกรรม และพัฒนาจิตใจมากขึ้นจนเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งหากจิตใจเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดความศรัทธาในศาสนาอย่างแรงกล้าจะทำให้ พฤติกรรมเปลี่ยนในหลายด้านในบุคคลนั้น

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

ภาพที่ 2.1 ปริมาณการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมตามอายุของบุคคล

ที่มา : ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) ทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล

กรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ หน้า 60

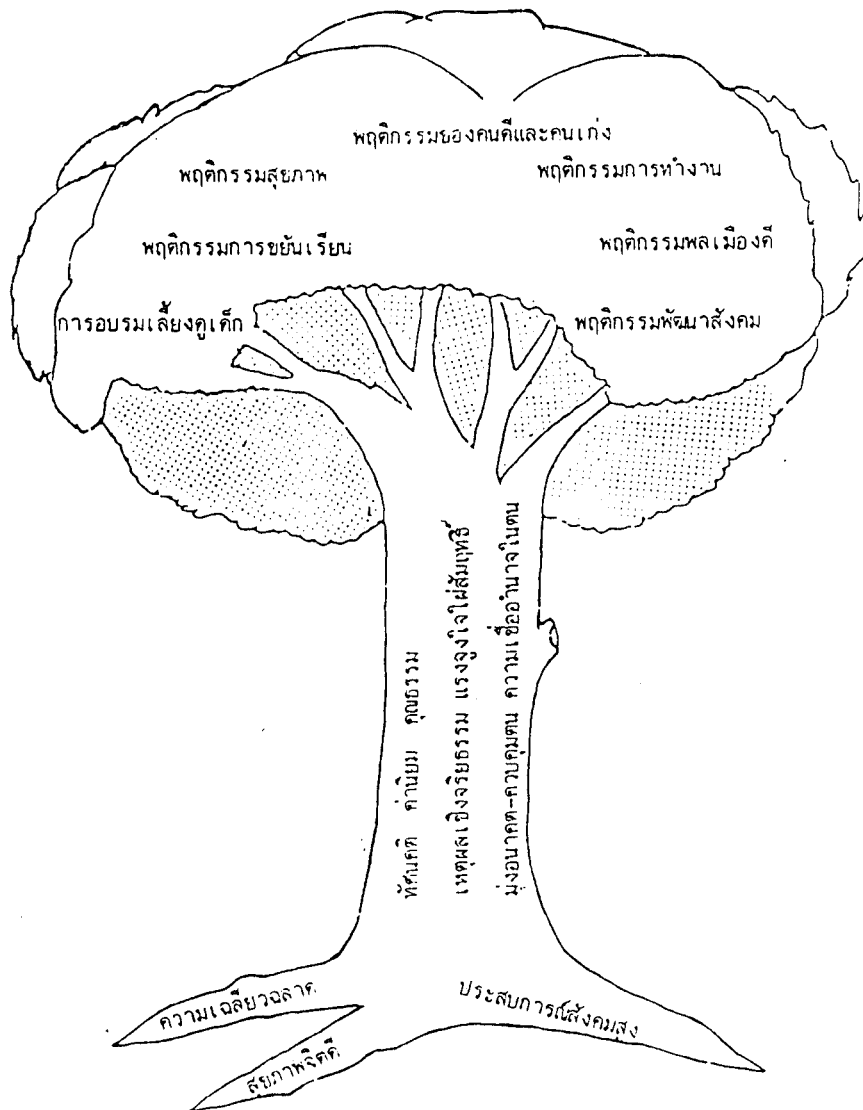
ทฤษฎีทางวิชาการทฤษฎีหนึ่งที่แสดงถึงสาเหตุทางจิตใจของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนไทย คือ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ซึ่งสร้างขึ้นโดยดวงเดือน พันธมนาวิน (ดวงเดือน พันธมนาวิน 2538: 3, 55) มีส่วนประกอบ 3 ส่วน (ดูภาพที่ 2.2) ได้แก่

1. ส่วนดอกและผลไม้บนต้น แสดงถึง พฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนไทยในด้านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมของคนดีและเก่ง พฤติกรรมการขยันเรียน พฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น
2. ส่วนลำต้น แสดงถึง ลักษณะทางจิตใจ 5 ประการ คือ 1) ทศนคติ 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) ประสพการณ์ทางสังคม 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 แสดงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจ
ของพฤติกรรมทางจริยธรรม

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

2.3 ปัจจัยด้านครอบครัวในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ทำให้การอบรมด้านจิตใจแก่เด็กตลอดเวลา (สุชา จันทน์เอม 2542 ก: 117) และเป็นต้นแบบในการหล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคลตามโครงสร้างบทบาทเชิงอารมณ์ (expressive role structure) ซึ่งเป็นบทบาทเกี่ยวกับการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวโดยให้การสนับสนุนด้านจิตใจและพัฒนาแบบแผนพฤติกรรมที่ตึงตามแก่สมาชิก ตามทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว (จิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2545: 40) ครอบครัวที่สมาชิกมีการพัฒนาจิตใจ สามารถสร้างให้บุตรเป็นผู้มีลักษณะทางจิตใจที่ดี ให้เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเติบโตด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และมีพฤติกรรมดี จะเป็นครอบครัวที่มีลักษณะเข้มแข็งและมีสุขภาพดี (ดุขฎิโยเฮลา และคณะ 2545: 4) นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นให้มีคุณธรรม จริยธรรม ตามที่สังคมต้องการ สรุปได้ดังต่อไปนี้

2.3.1 ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดา

บิดามารดามีอิทธิพลสำคัญต่อชีวิตและ พัฒนาการทุกด้านของเด็ก ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดาซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมด้านบุคคลที่สำคัญในครอบครัว จะส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน (งามตา วรินทร์านนท์ 2545: 84) การพัฒนาเด็กวัยรุ่นของบิดามารดาให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจพฤติกรรมตาม พัฒนาการของบิดามารดาเด็กวัยรุ่นซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน 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 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยกลางคน เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยอย่างค่อยเป็นค่อยไปทำให้กระทบต่อสุขภาพ 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 จะช่วยป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหของคนวัยกลางคนได้

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

4) พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิด คนวัยกลางคนจะมีสติปัญญาด้าน crystallized ดำเนินสูงขึ้นซึ่งเป็นสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ การแก้ปัญหาที่เรียนรู้จากคำแนะนำและการเข้าสู่สังคม ตลอดจนถึงความเจนจัดทางภาษาและทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรม ส่วนสติปัญญาด้าน fluid ซึ่งเชื่อมโดยตรงกับระบบประสาทของบุคคล เช่น การให้เหตุผล การแก้ปัญหา จะลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ วัยกลางคนจะมีพัฒนาการทางความคิดในการใช้เหตุผลสูงขึ้น คือใช้เหตุผลในเชิงปฏิบัติได้จริงซึ่งได้มาจากประสบการณ์ชีวิตและทักษะในการปฏิบัติงานโดยตรงในชีวิตจริง (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 488-491)

นพมาศ อึ้งพระ (2545: 166) กล่าวว่า ชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีพัฒนาการทางความคิดเป็นไปในแนวที่ดี มีลักษณะเฉพาะทางมากขึ้น จะมีหลายทิศทาง หลายลักษณะและเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น การมีประสบการณ์เพิ่มของวัยกลางคนทำให้มีความก้าวหน้าทางปัญญา ในขณะที่เริ่มลึกลง ยึดหยุ่นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น ส่วนการรักษา

สติปัญญาหรือความฉลาดแบบ crystallized คือ การที่ต้องมีกิจกรรมมากกระตุ้นสมอง เข้าสู่สังคม ส่วนความฉลาดแบบ fluid มักจะเสื่อมลงในวัยผู้ใหญ่

5) พัฒนาการทางจริยธรรมหรือศีลธรรม คนวัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ จะมีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้นที่ 5 และขั้นที่ 6 ในขั้นตอนที่ 3 ตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก (Kohlberg, 1989 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 354) คือ ขั้นที่ 5 ยินดีจะปฏิบัติตาม กฎเกณฑ์ทางสังคม กฎระเบียบทางจรรยาประเพณี และค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาที่มีเหตุผล และขั้นที่ 6 เข้าใจและทำตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่เป็นสากล เลือกปฏิบัติตามศีลธรรม ค่านิยม ที่ถูกต้องเหมาะสมและมีค่า

2.3.2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

เด็กและเยาวชนที่มีลักษณะจิตใจและพฤติกรรมที่ดีงามจะเป็นเด็กที่มี คุณภาพซึ่งจะขึ้นกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เหมาะสม (งามตา วนิทนานนท์ 2545: 75) และจากประมวลผลการวิจัยของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (2533) พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู ใน 3 รูปแบบ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก สนิบสนุนมาก แบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์และแบบให้เด็กพึ่งตนเองเร็ว จะมีลักษณะจิตใจและ พฤติกรรมที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีลักษณะมุ่งอนาคตและ ควบคุมตนได้มาก มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีสุขภาพจิตดี มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีภูมิด้านทานยาเสพติดสูง สามารถเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสม มีความก้าวร้าวน้อย และมี ความสามารถในการปรับตัวสูง

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม จะมีผลดีต่อการปลูกฝังคุณธรรมและ ลักษณะทางศาสนาแก่เด็กวัยรุ่น โดยลัดดาวัลย์ พรศรีสมุทร และวิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2524) ได้ ศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 979 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ รักสนิบนุมากและแบบควบคุมมาก จะมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางจิตใจ 5 ด้าน ได้แก่ ความ เชื่อสัจย์ การมีสัมมาคารวะต่อบิดามารดาและผู้อาวุโส ความเอื้อเฟื้อ ความกตัญญูกตเวที และ การยึดบาปบุญ มากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนิบน้อยและแบบควบคุม น้อย

นอกจากนี้ หรรษา เลานเสรีกุล (2537) ได้ศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น 285 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนิบนุมากและการส่งเสริมความเป็นพุทธ มามกะมาก จะมีความเชื่อและการปฏิบัติ ทางพุทธศาสนาสูง มีความผาสุกทางจิตใจและมีการ คบเพื่อนอย่างเหมาะสม

2.3.3 สัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา และระหว่างบิดามารดากับบุตร จะส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของดวงเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนิทานนท์ (2537: 20) ซึ่งได้ศึกษาผลเสียของครอบครัวเครียดและครอบครัวแตก ที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมวัยรุ่นโดยเปรียบเทียบกับครอบครัวปกติ พบว่า เด็กในครอบครัวปกติ มีสุขภาพจิตดีกว่า มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูงกว่า มีลักษณะมุ่งอนาคตและจริยธรรมสูงกว่า คบเพื่อนอย่างเหมาะสมมากกว่า และมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าเด็กในครอบครัวแตกและครอบครัวเครียด โดยเด็กในครอบครัวเครียดได้รับผลเสียมากที่สุด และจากการศึกษาของงามตา วนิทานนท์ (2537: 58) ที่พบว่าบิดามารดาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว 3 ด้านสูง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ความใกล้ชิดกับบุตรและจำนวนเวลาที่อยู่ใกล้ชิดบุตร จะสามารถอบรมสั่งสอนบุตรเพื่อปลูกฝังคุณธรรมตามแนวพุทธศาสนาด้วยการชักจูงบุตรให้เกิดความสนใจพุทธศาสนา ส่งเสริมให้บุตรเข้าใจเนื้อหาหลักธรรมทางพุทธศาสนา และส่งเสริมให้บุตรยอมรับและเปลี่ยนแปลงตามในเรื่องการให้ทาน การรักษาศีล 5 และการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ได้มาก

นอกจากนี้ ลักษณะ หนูนาค (2546: 107-108) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวที่บิดาและมารดาปฏิบัติต่อบุตรวัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในด้านการมีแรงจูงใจ ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสุขสงบทางใจ

2.3.4 การเป็นแบบอย่างและลักษณะทางพุทธของพ่อแม่

การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะมีอิทธิพลสูงต่อพัฒนาการโดยส่วนรวมของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เด็กจะเลียนแบบบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอ ค่านิยม เจตคติ และความเชื่อไปจากพ่อแม่โดยไม่รู้สึกรู้สึกลง มีแนวโน้มที่จะรับแบบต่าง ๆ จากพฤติกรรมของพ่อแม่ พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมของเด็กมากที่สุด (โสภณัท นุชนาถ 2542: 166) และการสอนเด็กที่ได้ผลดีที่สุด คือ การสอนโดยกระทำเป็นตัวอย่าง (ดวงเดือน พันธมนาวิน 2526: 26) พ่อแม่จึงควรมีการฝึกหัดตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กตามหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนาแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสอนเด็กวัยรุ่นในเรื่องต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล (ศรีธรรม ธนะภูมิ 2535: 122) จะทำให้วัยรุ่นมีความผาสุกทางจิตใจสามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีพฤติกรรมคบเพื่อนอย่างเหมาะสม (งามตา วนิทานนท์ 2537: 66)

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

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

2.3.5 การจัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่บุตร

การจัดประสบการณ์ทางกิจกรรมพุทธศาสนาแก่เยาวชน โดยสถาบันหลักที่เป็นตัวแทนในการถ่ายทอดทางสังคม คือ ครอบครัว โรงเรียน วัด และชุมชน จะเสริมสร้างการพัฒนาจิตใจและจริยธรรมของเยาวชนได้มาก (ดวงเดือน พันธมนาวิน 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 เลหาเสรีกุล (2537: 52) ได้ทำการศึกษาว่าประสบการณ์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนา 2 ด้าน ได้แก่ ระยะเวลาที่เข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์ และการได้รับประโยชน์จากกิจกรรมพุทธศาสนาในโรงเรียน มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความผาสุกทางจิตใจ และการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่นอย่างไร พบว่า นักเรียนที่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์ จะมีความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ มีความผาสุกทางจิตใจมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่เคยเข้าเรียน นอกจากนี้ ยังพบว่า การเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์ เป็นปัจจัยปกป้องปัญหาที่อาจเกิดแก่จิตใจและพฤติกรรมของนักเรียนซึ่งตกอยู่ในสภาวะครอบครัวเสี่ยงให้คงลักษณะที่พึงปรารถนา นักเรียนจากครอบครัวสภาวะเสี่ยงที่เข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์ ถ้ามีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธสูงเท่าใด ก็ยังมีความผาสุกทางจิตใจ และเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสมมากเท่านั้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนจากครอบครัวสภาวะเสี่ยงที่ไม่เคยเข้าเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์

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

จะเห็นได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่นให้มีคุณธรรม จริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ได้แก่ ลักษณะจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูสัมพันธภาพในครอบครัว การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กของครอบครัว ตลอดจนการเสริมสร้างประสบการณ์ให้เด็กวัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจจากสถาบันทางศาสนา จึงมีผลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของวัยรุ่น และจะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมต่อไปในอนาคต

3. การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นหลักคำสอนที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ ตลอดจนการจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.1.1 ความหมายของจิตและการพัฒนาจิต

พระธรรมปิฎก (2545: 297, 2546: 36) กล่าวว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิดหรือใจ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา ความประพฤติกาย วาจาภายนอก ในการกระทำต่าง ๆ นั้น จิตใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงกำหนดที่ตัวเจตนาในใจเป็นหลัก เพื่อให้การกระทำความดีต่าง ๆ เป็นไปด้วยความจริงใจอย่างแน่อน ไม่หลอกลวงคนอื่น และไม่หลอกลวงตนเองด้วย เป็นการกำหนดหนทางไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตในด้านความขัดแย้งของความประพฤติกาย

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต 2539: 15) ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาจิตใจ หมายถึง กระบวนการให้การศึกษาอบรม 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 ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ 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 - เป็นการทำงานของจิตเพื่อทำให้จิตใจสงบ เกิดความตั้งมั่นของจิต คือเกิดสมาธิ
2. วิปัสสนากรรมฐาน - เป็นการทำงานของจิตเพื่อทำให้เกิดปัญญา กำจัดกิเลสโลภ โกรธ หลงได้

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

ส่วนการฝึกจิต เพื่อให้เกิดปัญญาตัดกิเลส โสภ โภธ หลงได้ หรือวิปัสสนากรรมฐาน นั้น มีแต่ในคำสอนของพระพุทธศาสนาเท่านั้น (Phra Dhammavisuddhikavi, 2001: 37) เนื่องจากวิปัสสนากรรมฐาน เป็นพุทธวิสัย จึงมีเฉพาะในพุทธกาล (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์ 2545 ข: 147)

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

วเรช ปญฺจวงคะ (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 อาการหลยอย่างและอาการพิเศษ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่

ก่อให้เกิดการเห็นแจ้งโดยอาการหลายอย่างและอาการพิเศษในสภาวะธรรม กระมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำความเพียรที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อให้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2545 ข: 146) ได้อธิบายว่า วิปัสสนา กระมฐาน หมายถึง การเห็นประจักษ์แจ้ง การเห็นในรายละเอียดต่าง ๆ ของรูป-นาม อย่างเจาะลึก เห็นอาการอันหลากหลายของรูป-นาม อย่างชัดเจน วิปัสสนาจึงมิใช่ตัวสมาธิ แต่มีสมาธิเป็น องค์ประกอบ อาศัยสมาธิ มาเป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (2548: 180) กล่าวว่า วิปัสสนากระมฐาน คือ การเจริญ ปัญญา ทำปัญญาให้เกิดขึ้นเพื่อรู้แจ้งและเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งโลกและชีวิต

สรุปได้ว่า วิปัสสนากระมฐาน หมายถึง การงานของจิต เพื่อทำให้เกิด ปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต

3.1.3 การปฏิบัติวิปัสสนากระมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2545 ข: 159) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติ วิปัสสนากระมฐาน มีสมาธิเป็นเครื่องหนุนส่งเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง คือ สมถกระมฐานเป็น บาทฐานให้แก่วิปัสสนา ให้อยู่ในขั้นศีลและสมาธิ วิปัสสนาอยู่ในขั้นความรู้แจ้งคือปัญญา การปฏิบัติจึงต้องควบคู่กันระหว่างสมถะและวิปัสสนา คือ สมถะขึ้นก่อน วิปัสสนาในภายหลัง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดผลทางการปฏิบัติเจริญรุดหน้าไปในระดับหนึ่ง สมถะจะค่อย ๆ ถอยห่าง จะเหลือ แต่วิปัสสนาล้วน ๆ (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ 2545 ข: 56)

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

จำลอง ดิษยวณิช (2541: 280) ได้อธิบายว่า การเจริญวิปัสสนากระมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นการให้ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ใน ฌานจิตได้อย่างสิ้นเชิง สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน 4 จึงหมายถึง การมีสติกำหนดรู้ที่กาย เวทนา จิต และธรรม

เอกชัย จุละจาริตต์ (2547: 197) อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติ อยู่พื้นฐานทั้ง 4 ของสติ หรือ การฝึกมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สำหรับใช้ในการควบคุม ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความรู้ ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง

ด้วยประสบการณ์ตรง สามารถรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยตนเอง การเจริญสติปัฏฐาน 4 เรียกว่า การเจริญสติ

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

พระธรรมปิฎก (2545: 320) กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การใช้สติให้บังเกิด ผลดีถึงที่สุด การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลิ ไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง ควรนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เองในยามปรกติ

วรเดช ปัญจวงศา (2550: 10) อธิบายว่า การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การมีสติอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำทั้งทางกายและทางวาจา ให้อยู่กับขณะ ปัจจุบัน ในช่วงที่ปฏิบัติภารกิจประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นงานส่วนตัว งานราชการหรืองานในอาชีพ ต่าง ๆ

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

3.2 ประโยชน์ของการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาจิตไว้ดังนี้

1. สำหรับนักเรียน สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและจำได้ดีขึ้น
2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส และมีอายุยืน
6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียน ก็ทำให้เพื่อน ๆ และครู พलयได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้าน ก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงาน ก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา พलयได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น
7. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้
 9. สามารถพบกับความสุข 2 อย่าง คือ สุขทางกาย และความสุขทางใจ
 สุขทางใจดีกว่าความสุขอย่างอื่น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ความสุขอย่างอื่นจะยิ่งไปกว่า
 ความสงบไม่มี"

10. จิตใจจะไม่ถูกรบกวนโดยโลกธรรม 8 ประการ คือ มียศ เสื่อมยศ 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 ถึงสุขอันไพบูรณ์ ด้วยความรู้

ผิดชอบชั่วดีขึ้นมาเอง

8. เกิดความสงบสุขขึ้นในหมู่คณะ เมืองใดปฏิบัติ เมืองนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข
 ประเทศใดปฏิบัติ ประเทศนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข ครอบครัวใดปฏิบัติ ครอบครัวนั้น ก็อยู่เย็น เป็นสุข
 เพราะเป็นบุญมหากุศลที่มีแรงส่งมาก

พระมหาไสว ญาณวิโร (2542:1) ได้กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้รับ
 ประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย
2. ทำให้พ้นจากโศกะ คือ ความเศร้าโศกเสียใจ
3. ทำให้พ้นจากปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญร้องไห้
4. ทำให้พ้นจากทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย
5. ทำให้พ้นจากโทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ
6. ทำให้บรรลุนิพพานธรรม คือ อริยมรรค อริยผล
7. ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

จำลอง ดิษยวณิช (2543: 138) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐานว่าจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนได้ โดยวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสติปัญญา ภูมิภาวะทางอารมณ์ จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน 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 ทุกเพศทุกวัยไม่ให้เกิดไปในที่ชั่วและพัฒนาจิตให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด

จากประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่กล่าวมาข้างต้น พุทธศาสนาจึงเน้นการปฏิบัติทางจิต เพื่อช่วยพัฒนาจิตของพุทธศาสนิกชนให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนเข้าสู่อรหันบุคคล (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 ประวัติคุณแม่อสิริ กรินชัย



ภาพที่ 2.3 คุณแม่อสิริ กรินชัย

คุณแม่อสิริ กรินชัย เป็นสตรีไทยวัย 90 ปี ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมฆราวาส ผู้หนึ่ง ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะโรคภัยไข้เจ็บ ที่เบบบางลงและหายไปไหนที่สุด คือ โรคหืดหอบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต (สิริ กรินชัย 2542: 28) จนต่อมาท่านได้เกิดจิตใจกุศล อยากช่วยเหลือเกื้อกูลไปยังผู้อื่นให้มีความสุขและพ้นจากทุกข์ ท่านจึงได้ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนประสบความสำเร็จในการเป็นผู้นำในการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาให้แก่ประชาชนทั่วไป

คุณแม่อสิริ กรินชัย เกิดเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2460 ที่จังหวัด นครราชสีมา สมรสกับคุณพ่อไชย กรินชัย (ถึงแก่กรรม) อดีตนายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองโคราช ชีวิตของท่านทางโลกในอดีตประสบความสำเร็จด้านธุรกิจเสริมสวย มีชื่อเสียงที่สุดในจังหวัด นครราชสีมา นอกจากงานธุรกิจท่านยังเป็นนักสังคมสงเคราะห์ของจังหวัดที่เปี่ยมด้วยจิตเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง (สิริ กรินชัย 2544: 57) ชีวิตของท่านทางธรรม ได้รับการอบรมจาก ครอบครัวคหบดี (ตระกูลพจนสิทธิ์) ซึ่งมีความใส่ใจในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา นิยมการ ทำบุญบริจาคทาน และสร้างกุศลในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการ

เปรียบฯ ตลอดจนได้อบรมบุตรหลานให้ใส่ใจในการปฏิบัติธรรม โดยบิดาของท่านได้สอนว่า "พ่อทำบุญหมดทุกอย่างแล้ว แต่ไม่ขึ้นใจเท่าเข้าวิปัสสนา 7 วัน คิดว่าดีกว่าสร้างโบสถ์ 7 หลัง อยากให้ลูกปฏิบัติ ถ้ามีโอกาสไปเข้าสัก 7 วัน" คุณแม่สิริ กรินชัยจึงเกิดความสนใจทำตามที่คุณพ่อของท่านแนะนำ (นวลศิริ เปาโรหิตย์และฉัตรชัย สุจริตกุล 2544: 163) และท่านได้เริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกในชีวิตเมื่อ พ.ศ.2492 กับคุณยายซีพัฒน์ ดันประดิษฐ์เป็นเวลา 7 วัน และได้ไปศึกษาเพิ่มพูนความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับอาจารย์อีก 3 ท่าน คือ คุณแม่สีแดง พจนสิทธิ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) อดีตครองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และพระครูภาวนาวินิจู เจ้าอาวาสวัดแดนสงบแสงธรรมเวฬุาราม ท่านเริ่มสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข 7 คีน 8 วัน เมื่อปี พ.ศ.2495 ที่บ้านของท่านและได้พัฒนาปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับบุคคลทุกประเภท ให้เข้ากับยุคสมัย โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) พระอาจารย์ของท่านซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของประเทศไทย คอยให้คำปรึกษาและผ่านความเห็นชอบก่อนที่จะนำไปใช้ฝึกปฏิบัติต่อไป (สิริ กรินชัย, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2540 อ้างถึงใน ณัฐนันท์ ปรกาศสันติสุข 2547: 5, 62)

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

คุณแม่สิริ กรินชัยได้ตั้งปณิธานด้วยเมตตาธรรมและพลังศรัทธาอย่างแน่วแน่ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานและเผยแผ่การพัฒนาจิตให้แพร่หลายเพื่อให้เกิดสันติสุขและปัญญาแก่มหาชนโดยมิได้ย่อท้อหรือเหน็ดเหนื่อย จากการสอนคนเดียว ก็เริ่มมีผู้เคยปฏิบัติกับท่านจนได้ผลดีเกิดศรัทธาอาสามาเป็นวิทยากรช่วยสอน เมื่อคุณแม่สิริ กรินชัย อายุมากขึ้นและมี

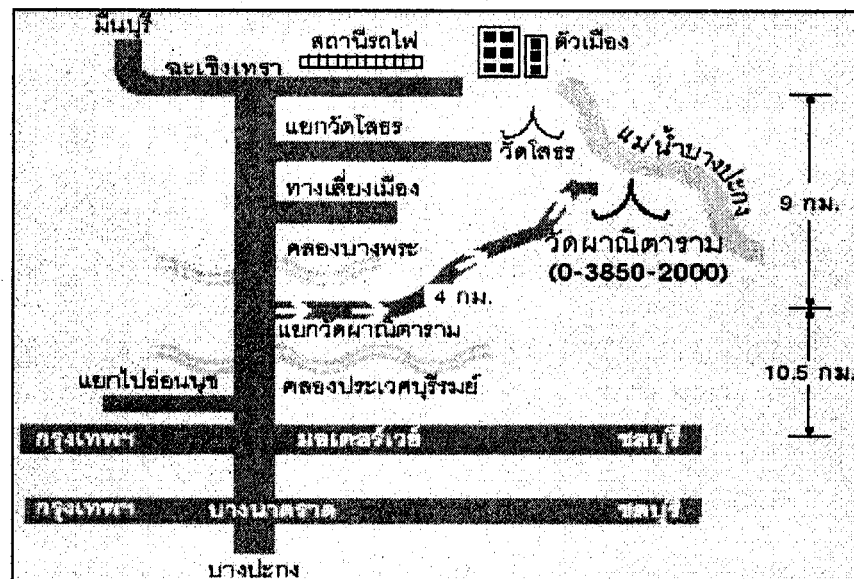
สุขภาพไม่ดีนักในหลายปีที่ผ่านมา ภารกิจในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข จึงถ่ายโอนมายัง "คณะวิทยากร" ซึ่งเป็นวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญในการสอน และบรรยายธรรมจำนวนประมาณ 100 กว่าคน และเคยได้รับการฝึกในหลักสูตรพัฒนาวิทยากร จากท่าน กระจายการสอนไปตามที่ต่างๆ โดยมีหัวหน้าวิทยากรนำคณะวิทยากรไปสอนกลุ่มละ ประมาณ 5-6 คน รับผิดชอบและสืบต่อปณิธานของคุณแม่สิริ กรินชัยต่อไป (เพท่าย เยนจิตโสมนัส 2544: 77; ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข 2547: 66)

3.3.2 ประวัติวัดผาณิตาราม

วัดผาณิตาราม ตั้งอยู่ติดกับแม่น้ำบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นวัดที่สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2447 เดิมชื่อวัดบางเพ็ญ นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วัดผาณิตารามได้ดำเนินโครงการต่าง ๆ ตามนโยบายของกรมการศาสนา รวมทั้งหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โครงการสำคัญที่ดำเนินการและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี คือ โครงการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข หลักสูตร 7 คืน 8 วัน โดยคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นผู้อำนวยการสอนด้วยตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 ผลการดำเนินการตามโครงการดังกล่าว สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้เสนอกระทรวงศึกษาธิการจัดตั้งวัดผาณิตารามเป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติฯ ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่อปี พ.ศ. 2542 การเติบโตของงานปฏิบัติธรรมเป็นไปโดยลำดับ ทำให้การปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขซึ่งมีเพียง 1 ครั้งในปี พุทธศักราช 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 พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของประเทศไทยและมหาเปรียญธรรม 9 ประโยค อดีตครองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 (อรรถา อัครวินอุฬารกุล 2541: 70) หลักสูตรนี้มีลักษณะเฉพาะ คือ สามารถนำมาสอนคนจำนวนมาก ด้วยการเดินจงกรมแบบออกเสียงของผู้ปฏิบัติพร้อม ๆ กันสลับกับการปฏิบัติเงียบ คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นวิปัสสนาจารย์ท่านแรกที่นำวิธีเดินจงกรมแบบออกเสียงมาใช้ จุดกำเนิดของการเดินจงกรมแบบออกเสียงเกิดจากความต้องการที่จะตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติเดินจงกรมถูกต้องได้ปัจจุบันหรือไม่ จึงให้ผู้ปฏิบัติเดินพร้อมออกเสียงในขณะที่เดินให้ฟัง 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 เดินเป็นเส้นตรงกลับไปกลับมา ระยะประมาณ 3-4 เมตร ในขณะที่เดินอย่างช้า ๆ จะต้องมียกกำหนดกิริยาที่ทำในแต่ละขณะให้ "ทันปัจจุบัน" อยู่ตลอดเวลา การเดินจงกรมจะมีระยะต่าง ๆ 7 ระยะ ได้แก่

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

ระยะที่ 2 คือ ยก..หนอ เขยิบ..หนอ

ระยะที่ 3 คือ ยก..หนอ ย่าง..หนอ เขยิบ..หนอ

ระยะที่ 4 คือ ยกส้น..หนอ ยก..หนอ ย่าง..หนอ เขยิบ..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) ในทำนอง หลับตา



ภาพที่ 2.9 การนั่งสมาธิ

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออริยาบถ หมายถึง การกำหนด
อริยาบถ หรือการเจริญสติให้กำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามความเป็นจริงและ
ให้ทันปัจจุบัน โดยแบ่งการกำหนดเป็น 2 อริยาบถ ดังนี้

3.1 อริยาบถใหญ่ หมายถึง การยืน เดิน นั่ง นอน



ภาพที่ 2.10 อริยาบถยืน

3.2 อริยาบถย่อย หมายถึง การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น



ภาพที่ 2.11 อริยาบถดื่ม



ภาพที่ 2.12 อริยาบถรับประทาน

การปฏิบัติตามหลักปฏิบัติ 3 ประการนี้ คุณแม่สิริ กรินชัย ได้ให้ความสำคัญต่อการกำหนดอริยาบถปัจจุบันมากที่สุด เพราะจะเป็นการฝึกสติให้ว่องไวในการรับอารมณ์ได้มาก และจะเตือนจิตให้คิดในสิ่งที่ถูกต้อง ดังาม พุทธหรือกระทำในสิ่งที่เหมาะสม (สิริ กรินชัย 2548: 7)

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

ในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ยังมีการบรรยายธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติสอดคล้องกับจังหวะเวลาและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติด้วยการเปิดเทปธรรมะ 15 นาที หลังการสวดมนต์เข้าเย็น ในเรื่องต่าง ๆ ที่คุณแม่สิริ กรินชัย เคยบรรยายออกอากาศในรายการธรรมะของชาวบ้านทางวิทยุ ส.ว.พ. 2 จังหวัดนครราชสีมา เช่น หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาหารของใจ พระในบ้าน ทางสันติสุข เมื่อมารให้ออกาส รื้อกันภัย ทางสวัสดิ์ ของขวัญจากพระพุทธเจ้า ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีการเปิดเทปบันทึกเสียงหรือวิดีโอทัศนธรรมะ เช่น เทศน์ลำดับญาณ โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี โอวาทการครองเรือน โดยคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นต้น ตลอดจน

การบรรยายขยายความโดยศิษย์และวิทยากรของท่านในเรื่องต่าง ๆ เช่น ปฏิบัติเพื่ออะไร
อริยทรัพย์ ภาวนา 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
ภาคบ่าย	12.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	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.	รับประทานอาหารเช้า
ภาคบ่าย	13.00 น.	ธรรมบรรยาย
	14.30 น.	พัก ดื่มน้ำปานะ
	15.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ

	16.30 น.	พักอาบน้ำ (เกมน้ำสดี) 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 สามารถแก้ปัญหาและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ เช่น ทำให้เลิกสูบบุหรี่ ตี๋มสุรา นิสัยชอบการพนัน เกียจคร้าน อัมพฤกษ์ เจ้าชู้ ฯลฯ
2. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างบรรเทาเบาคลาย หรือหาย (หากมิได้เป็นโรคร้ายแรงมาก่อน) ร่างกายแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บน้อย ความต้านทานโรค และภูมิคุ้มกันดี
3. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตและจิตใจ รู้เหตุรู้ผล ไม่หลงมกมาย สำนึกได้ในการกระทำต่าง ๆ ของตน (กรรม) และยอมรับได้ในผลของกรรม รู้บาปบุญคุณโทษ สะดุ้งกลัวต่อบาป เกิดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและสัตว์อื่น
4. ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี ผู้ที่เคยทำชั่ว ความผิดจะสำนึกตัวได้ เกิดปัญญาสำนึกในความผิดและอยากปรับปรุงตน เห็นความดีของผู้อื่น เกิดความกตัญญูตักเตือน อยากจะทำความดี และอยากตอบแทนคุณความดีของผู้อื่น เป็นคนใจบุญ ผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้วจะยิ่งเป็นคนดีมากขึ้น
5. ทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเกิดความขยัน ความเพียร ความอดทน ความคิดและสติปัญญาดี วุฒิภาวะสูงขึ้น สมาธิดี ความจำดี มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ มนุษยสัมพันธ์ มีความสุขกับ

การทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ทำให้งานและการศึกษาเล่าเรียนมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จ และสัมฤทธิ์ผล เจริญก้าวหน้าในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

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

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

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

4. การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาถึงการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงความหมายและลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ ตลอดจนการสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งเป็นวิธีการที่นิยมใช้มากที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

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

สุภาวศ์ จันทวานิช (2549: 13) ให้ความหมายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุก

มิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น เป็นการวิจัยที่ให้ความสนใจ ข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคล

นิตา ชูโต (2545: 28) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการแสวงหาความรู้ ความจริงทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และสังคม เกี่ยวกับความรู้สึก โลกทัศน์ ความหมาย การตีความ การเรียนรู้ของมนุษย์ในบริบทของวัฒนธรรม ฯลฯ ซึ่งมีความสลับซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลง

สรณ ภูคง (2545: 197, 2550: 10) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการศึกษา สิ่งต่าง ๆ ในสภาพธรรมชาติโดยพยายามที่จะหาความหมายหรือตีความปรากฏการณ์ในแง่ของ ความหมายที่คนให้กับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สามารถจะวัดได้เป็นตัวเลข เช่น ความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ เพื่อที่จะบรรยายและเข้าใจในทัศนเหล่านั้น

วีรวรรณ ชินะตระกูล (2544: 2) อธิบายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ วิธีการศึกษา ปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจใน ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความรู้สึกนึกคิด ประวัติชีวิต ค่านิยม ประสบการณ์ ปัญหาในการดำเนินชีวิต และอุดมการณ์ต่าง ๆ

ชาย โพธิ์สีตา (2547: 28) ได้อธิบายว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่ทำใน สถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ มุ่งการตีความเพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรมหรือ อธิบายปรากฏการณ์ในชีวิตของผู้คนและชุมชน โดยใช้วิธีการศึกษาและเครื่องมือในการเก็บ ข้อมูลที่หลากหลาย แต่เครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลคือ ตัวนักวิจัยเอง

กล่าวโดยสรุป การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการแสวงหาความรู้ตามความเป็นจริงใน สภาพธรรมชาติของปรากฏการณ์สังคมและวัฒนธรรมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม มนุษย์ เช่น ความรู้สึกนึกคิด ความหมาย โลกทัศน์ ค่านิยม ประสบการณ์และอุดมการณ์ต่าง ๆ

4.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว (2545: 619) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ มี 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการหาสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ (natural setting) เป็นแหล่งที่มาของข้อมูล และใช้ตัวนักวิจัยเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัย
2. การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการพรรณนา
3. นักวิจัยเชิงคุณภาพเน้นศึกษาที่ตัวกระบวนการ ยิ่งกว่าผลผลิตหรือผลลัพธ์ของ กระบวนการ

4. นักวิจัยเชิงคุณภาพมักจะวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในเชิงอุปนัย (inductive)

5. แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นให้ความสำคัญที่ "ความหมาย" (meaning) ของสิ่งที่ทำการศึกษา

สุภาวศ์ 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 โพธิ์สีดา (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 ในขณะที่สัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ยังมีโอกาสสังเกตสีหน้าท่าทาง พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบในการตีความหมายและอธิบายถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ (สุภาวงศ์ 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 โพธิ์สิตา 2547: 254) การสัมภาษณ์แบบนี้เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้ว จะพยายามหาคำตอบจากความสนใจของผู้ให้สัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุดที่สนใจ (สุภาวงศ์ 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 โพธิ์สิตา 2547: 283) คือ

1. คำถามหลัก (main question) เป็นคำถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือคำถามที่เตรียมไว้ในแนวคำถาม (interview guide) ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายเปิดที่มีคำสำคัญที่ต้องการ (open-ended question)
2. คำถามชักใช้ไล่เรียง (probe) เป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดลงลึกในเรื่องนั้นๆ มากขึ้น ช่วยให้มีความชัดเจนเพิ่มขึ้นและแสดงให้ผู้ตอบเห็นว่าสิ่งที่เขาพูดกำลังมีผู้ฟังด้วยความสนใจ
3. คำถามติดตาม (follow-up question) เป็นคำถามที่ซักถามต่อเนื่องตามสาระขยายความสำคัญของสิ่งที่ได้พูดไปแล้ว โดยหยิบเอาเรื่องใหม่ที่เพิ่งทราบจากการสัมภาษณ์ขึ้นมาเป็นประเด็นถามต่อ เพื่อจะได้ข้อมูลที่ทำการวิจัยยิ่งลึกลงไป คำถามชนิดนี้จะเป็นคำถามสด ไม่มีการเตรียมมาก่อน

คำถามในการสัมภาษณ์ที่ดีจะเป็นคำถามที่เจาะลึกเข้าไปในโลกและประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ 6 ด้าน (กิตติพัฒน์ 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 (กิตติพัฒน์ นนทบุรีมะดุลย์ 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 ประสบการณ์ร่วมในเรื่องของ
อารมณ์ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีประสบการณ์เดียวกัน (นิศา ชูโต 2545: 39;
ชาย โพธิ์ลีตา 2547: 187) จำเป็นต้องเจาะลึกลงไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้น ๆ
(ชาย โพธิ์ลีตา 2547: 189) ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก
เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ดังกล่าวในการวิจัยครั้งนี้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยและนำเสนอ ดังต่อไปนี้

5.1 งานวิจัยในประเทศ

สุมาลี อินทรวนิช (2531) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง " กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและ
ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางคุณแม่สิริ กรินชัย " พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบ
ชั่วดี คิดจะไปคืนดีกับผู้ที่เคยโกรธ สำนึกถึงบุญคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณและ
คิดจะทดแทนพระคุณท่าน เห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัติและคิดจะปฏิบัติตลอดไป อีกทั้งคิด
จะชักชวนบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน ให้เข้าปฏิบัติบ้าง

อำไพ สุจริตกุล และคณะ (2533) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยการเดิน
จงกรม กำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 จำนวน 441 คน โดยให้
นักเรียนฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10-15 นาที ตลอด
ระยะเวลา 6 เดือน ผลจากแบบสอบถามพบว่า นักเรียนมีความพอใจหรือรับรู้ในระดับดี คือ การ
ฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง อยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย ฝึกแต่ละครั้ง จิตใจสงบสบาย เมื่อฝึกแล้ว
อยากทำความดี นักเรียนมีความพอใจหรือรับรู้ในระดับปานกลางคือมีความสนใจในการเรียน
และความจำดีกว่าเดิม

เรณู นุ่มอาชา (2533) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา
อัมไพ-เทคนิค" ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนชั้น
อนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลย์เวช กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5
สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินพฤติกรรม
นักเรียนก่อนและหลังการทดลองโดยครูประจำชั้น และแบบวัดการมีสมาธิสำหรับเด็ก สอบถาม
ความพึงพอใจของผู้ปกครอง 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 วรเทศะคงคา (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 ทศนคติต่อพุทธศาสนา และการรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้า สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่เข้ารับการฝึกอบรมทางศาสนา

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

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

พระมหาสิงห์ สวัสดิ์ผล (2542) ได้ศึกษาการประเมินผลโครงการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่วัดอินทรวihar กรุงเทพมหานคร จากผู้เข้าอบรมจำนวน 120 คน พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เข้าอบรมส่วนใหญ่ คือ อยากทำให้จิตใจสงบและอยากศึกษาธรรมะเพิ่มเติม และภายหลังจากอบรม 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 หมี่แสน (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) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณของผู้ติดเชื่อ และผู้ป่วยเอดส์ จำนวน 13 คน จังหวัดสุรินทร์ โดยผู้ติดเชื่อ และผู้ป่วยเอดส์ เป็นผู้ที่มีศรัทธาเข้าปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักสูตร 6 คั่น 7 วัน ในวันที่ 3-9 เมษายน 2543 ผลการวิจัยทั้งทดลอง พบว่า ภายหลังการปฏิบัติธรรม ผู้ติดเชื่อ 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 มีความคิดที่ถูกต้องตั้งมาจากการรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าที่ดี ชีวิตเกิดความสุขระหว่างกาย จิต จิตวิญญาณ จนกระทั่งมีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับสังคมมากขึ้น

เสาวนิต ผลงกระโทก (2544) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จำนวน 150 คน พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น มีอาการวิตกกังวลลดลง อาการย่ำคิดย่ำทำลดลง สงบเยือกเย็นแต่จิตใจเข้มแข็ง กิเลสและอึดตายลดลง มีสติและสัมปชัญญะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ มีศีลบริสุทธิ มีกตัญญูกตเวที

พระมหาอุสมิ ใหม่คำ (2545) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความวิตกกังวลสูง โรงเรียนพระราชารัฐรบ้านเพ็ญ กรุงเทพมหานคร และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาาราม 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

สุจิตรา 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 บ้านเทิงสุข (2546) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการวิจัยเชิงทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ 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) สูงกว่า กลุ่มควบคุม (.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 คุ่มค่า ทำให้จิตใจนิ่ง ไม่วอกแวก
2. ภายหลังการฝึกสมาธิ นักศึกษาได้ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิต โดยได้ใช้ในการเรียน การคบเพื่อน การทำอิริยาบถต่าง ๆ การออกกำลังกาย และการนอน
3. ภายหลังการฝึกสมาธิ นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปลง ยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิครอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหา มีสติ สมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความอดทน สำนวณ 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 เพิ่มขึ้นระดับมาก 3.66 ผู้เข้าอบรมยอมรับว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดสติในการแก้ปัญหาชีวิตได้จากค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3.06 เพิ่มขึ้นระดับมาก 4.27 ทำให้เกิดความสำนึกเกี่ยวกับความกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3.37 เพิ่มขึ้นระดับมาก 4.23 นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมมีเจตนาในการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายในครอบครัว โดยมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก 4.33

อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ (2549) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองเปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับสติระหว่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 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 อ้างถึงในเก็จนก เอื้อวงศ์ 2532: 53) ได้ศึกษาถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) โดยใช้รูปแบบการศึกษาในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายในเพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารื่องสมถวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น การศึกษาครั้งนี้เน้นถึงระดับการพัฒนาทางจิตใจหลังจากปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ภายในตามรูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย โดยศึกษาในเรื่องของแนวทาง เป้าหมาย และประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติได้รับ 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 โดยมีได้รับการฝึกสมาธิแต่อย่างใด 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 นาทีที่จะได้มีโอกาสสัมภาษณ์ผู้สอนในทุก ๆ 2 วัน ในการศึกษาครั้งนี้ คอร์นฟิลด์ ใช้แบบสอบถามให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 2-3 วันต่อ 1 ครั้ง แบบสอบถามมีข้อความถามอยู่ 3 ประการ คือ ก) ท่านนอนหลับมากเท่าไร รับประทานอาหารมากหรือน้อยลง ข) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของความชัดเจนในการรับรู้ การจิตใจแจ่มแจ้งชัดเจน หรือการมีช่วงเวลาจดจ่อ หรือการมีช่วงเวลาที่ท่านสามารถกำหนดสติได้ชัดเจนบ่อยครั้งเพียงใด ค) มีเหตุการณ์ผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง ผลของการศึกษาปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลอง จะมีความงอกงามภายในเกิดขึ้นโดยผ่านการฝึกวิปัสสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อน เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญญา คอร์นฟิลด์ สรุปว่า ความงอกงามเช่นนี้ ไม่สามารถทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่โดยใช้แบบวัดทางจิตวิทยา

มอเรลส์ (Morales, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "The Way of Every Life : A Qualitative Study on the Experience of Mindfulness Meditation in Daily Life" โดยสำรวจกระบวนการที่ผู้มีประสบการณ์จากฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นำความรู้สึกรู้ตัว (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 "การศึกษาเหตุผลใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว" ทั้งนี้หากเด็กวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมจากสถาบันครอบครัวในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสมาชิกในครอบครัวสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร จะเป็นการสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง และป้องกันปัญหาที่จะเกิดแก่เด็กวัยรุ่นอีกทั้งเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการที่พึงประสงค์ของเด็กวัยรุ่น เพื่อเด็กจะได้เจริญเติบโตในทางที่เหมาะสมในพัฒนาการขั้นต่อไปของชีวิต จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ดีมีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติในอนาคต