

ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล : ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย. (HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS: A CASE STUDY OF THE YOUNG BHUDDIST ASSOCIATION OF THAILAND PARTICIPANTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.สุภาพพรรณ โคตรจรัส, 186 หน้า. ISBN 974-17-5379-9

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนจำนวน 103 คนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ซึ่งจัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัดสุขภาวะทางจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง และมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง

2. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3. หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนจำนวน 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ที่เต็มใจให้สัมภาษณ์ คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่าง 103 คนของการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการฝึกปฏิบัติธรรม ประสพการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เชื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังธรรมบรรยาย ตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก 2) เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม 3) ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม 4) การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง และ 5) การนำหลักธรรมที่เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

## 4578122438 :MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: HARDINESS / PSYCHOLOGICAL WELL-BEING / YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS

PANIDA CHONWITAYASITTHIKUL : HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DHAMMIC PRACTITIONERS: A CASE STUDY OF THE YOUNG BHUDDIST ASSOCIATION OF THAILAND PARTICIPANTS. THESIS ADVISER : ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 186 pp. ISBN 974-17-5379-9.

This research investigated hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners in Negkhammabaramee (general) program of The Young Bhuddist Association of Thailand during pre-post and follow-up period of dhammic practice, through quantitative and qualitative data. For quantitative data, participants were 103 youth dhammic practitioners, first attending Negkhammabaramee (general) program for 8 days 7 nights. The instruments used were the Personal View Survey and the General Well-being Schedule. Data was analyzed using the t-test, the one-way ANOVA repeated measures followed by post hoc comparisons with LSD test. The major findings were as follows:

1. The pretest scores on hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners indicated high level of hardiness and moderate level of psychological well-being.
2. The posttest and the follow-up scores on hardiness of youth dhammic practitioners were higher than its pretest scores at .05 level of significance. No differences on those scores were found between the posttest and the follow-up data.
3. The posttest and the follow-up scores on psychological well-being of youth dhammic practitioners were higher than its pretest scores at .05 level of significance. No differences on those scores were found between the posttest and the follow-up data.

The qualitative data was obtained through interview with 10 participants who volunteered to participate in the study, drawn from 103 participants of the quantitative part. The content analysis of the data indicated that the youth dhammic practitioners perceived the beneficial effects of the dhammic practice. Experiences during the dhammic practice which facilitating, promoting and sustaining the hardiness and psychological well-being of youth dhammic practitioners were 1) dhammic practice process and positive interactions with leaders, staffs, and other participants in the dhammic practice program 2) goal and positive self-expectations during practice 3) beneficial results after practiced 4) the continuation of the practice of meditation 5) the application of dhamma principles as the guidelines for their actions in daily life.