

บทความวิจัยต้นฉบับ :

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม
แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

The Relationship Between Stress and Resilience Among Novices in Phrapariyattidhamma
School Department of General Education in a Province in the Northeastern Region
of Thailand

ภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก* และสุหทัย โตสังวาลย์**

Pornthip Pholkraothok* and Suhathai Tosangwarn**

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก***

Baromrajonani College of Nursing Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute***

เบอร์โทรศัพท์ 09-8427-1450 ; E-mail: suhathai@knc.ac.th**

วันที่รับ 5 ก.พ. 2568 ; วันที่แก้ไข 14 มี.ค. 2568 ; วันที่ตอบรับ 1 พ.ค. 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณร กลุ่มตัวอย่างเป็นสามเณรจำนวน 121 รูป วิทยาลัยพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแบบวัดความเครียด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .82 และ .89 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์แบบ สเปียร์แมน และ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 71.07) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.531, p = .001$) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อายุ ระดับ

การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม และระยะเวลาบรรพชา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .224, p = .015; rs = .264, p = .003; rs = .234, p = .010; rs = .357, p = .000; rs = .247, p = .006$ ตามลำดับ) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางพัฒนารูปแบบการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ เพื่อลดการเกิดความเครียดในประชากรกลุ่มนี้ต่อไป
คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางใจ; ความเครียด; สามเณร; โรงเรียนพระปริยัติธรรม

Abstract

This descriptive correlational study aimed to examine the level of resilience and the relationships between stress and resilience of novices. The participants consisted of 121 novices at Phrapariyattidhamma school, General Education Department, under the Office of National Buddhism. The sample was selected using

stratified random sampling. Data was collected by using personal data, Resilience Scale and Suanprung Stress Test-20, which had Cronbach's alpha coefficient of .82 and .89 respectively. Data was analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, Spearman's rank correlation coefficient and Pearson's correlation coefficient.

The findings suggested that most novices' students had resilience in the normal range (71.07 %). Moreover, it showed that stress was negatively significant ($r = -.531, p = .001$), grade point average, age, level of general education, level of ecclesiastical education, period of ordination was positively significant ($r = .224, p = .015$; $r_s = .264, p = .003$; $r_s = .234, p = .010$; $r_s = .357, p = .000$; $r_s = .247, p = .006$ respectively). The results of this study could be used to promote and develop resilience in this population.

Keywords : Resilience; Stress; Novices; Phrapariyattidhamma School

บทนำ

การบวชเรียน ถือเป็นอีกหนึ่งโอกาสทางการศึกษาที่สำคัญสำหรับเด็กยากจน เด็กที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และด้อยโอกาสที่จะได้เรียนหนังสือ^[1-2] โดยเฉพาะการบวชเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายตามหลักสูตรขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการควบคู่ไปกับ การสอนตามหลักสูตรนักธรรมและบาลี นั้นหมายความว่า สามเณรที่บวชเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จะได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ควบคู่กับการศึกษาแผนกธรรมที่เป็นการศึกษาพระพุทธศาสนาภาคภาษาไทย หรือการศึกษาแผนกบาลีที่เป็นการศึกษาพระพุทธศาสนาภาคภาษาบาลี^[3-4] และต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน อยู่ภายใต้สิกขาบท 10 ที่นับเป็นพระวินัยหรือศีลของสามเณรที่แตกต่างกับฆราวาส^[2] นอกจากนี้ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการหลากหลายด้านเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป สิ่งเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด หากสามเณรปรับตัวและจัดการกับความเครียดไม่ได้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงตามมา

รายงานปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย จาก การให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี พ.ศ. 2562 ที่พบ วัยรุ่น (อายุ 11-19 ปี) โทรมาขอรับบริการจำนวน 10,000 สาย ส่วนใหญ่ปรึกษาเรื่อง ความเครียดความวิตกกังวล และซึมเศร้า (ร้อยละ 51.36 และ 9.82 ตามลำดับ)^[5] เช่นเดียวกับการศึกษาผ่าน โปรแกรม Mental Health Check in ของเขตสุขภาพที่ 9 ที่พบ วัยรุ่นในจังหวัดนครราชสีมา ภาวะเครียดระดับสูง ร้อยละ 39.71^[6] สอดคล้องกับการศึกษาความเครียดในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา ที่พบนักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 41.88 - 54.70)^[7-9] มีการศึกษาในภิกษุสามเณร ที่พบ ภิกษุสามเณรมีความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.50, S.D.=.63$)^[10] และการศึกษาในพระสงฆ์ ที่พบ พระสงฆ์มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47.30)^[11] จากผลการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า สามเณรในสถานศึกษาเช่นเดียวกับวัยรุ่นมีแนวโน้มที่ต้องเผชิญกับความเครียดสูง หากไม่มีทักษะในการเผชิญกับความเครียดย่อมส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สามารถดำรงอยู่ในเพศสมณธรรมและไม่สามารถชำระสืบต่อพระพุทธศาสนาได้

จะเห็นได้ว่า หากสามเณรไม่สามารถปรับ

ตัวต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย ได้แก่ ใจเต้นเร็ว หายใจถี่ หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยร่างกาย ปวดท้อง มีแผลในกระเพาะอาหาร เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย^[12-13] นอกจากนี้ยังผลเสียต่อทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก เศร้าหมอง ท้อแท้และหมดหวัง หากมีความเครียดที่รุนแรงมากอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย^[12,14-15] อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมาพบ วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกับสามเณรถึงแม้ว่าจะเผชิญกับความเครียดก็สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งให้เห็นว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีลักษณะอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ความเข้มแข็งทางใจ^[16-17]

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นศักยภาพหรือความสามารถของบุคคลในการปรับตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตให้สามารถจัดการกับปัญหาผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ มี การปรับตัวได้จึงสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง^[18-20] ตามแนวคิดของ Grotberg^[21] ความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบได้แก่ (1) I am คือ การเป็นคนที่รับรู้ตนเองว่าได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยภายใน ทำให้จิตใจที่เข้มแข็ง มีความหวัง เชื่อมมั่นตนเองว่าสามารถทำได้ มีอิสรภาพในตนเอง (2) I have คือ เป็นการรับรู้ตนเองถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแลช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ มีต้นแบบ สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และ (3) I can คือ เป็นคนที่มีทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น เช่น การสื่อสาร การควบคุม

อารมณ์ สามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึกกับผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาได้^[18-19, 21] ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมพบการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจในสามเณรมีก่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในนักเรียนมัธยมที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเช่นเดียวกับสามเณร พบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ เช่น ความเครียดพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งทางใจ^[16, 22-23] ระดับชั้นปี พบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลายมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น^[24] อายุ โดยพบว่า บุคคลที่มีอายุมากขึ้นมีแนวโน้มความเข้มแข็งทางใจสูง^[17] ระยะเวลาบรรพชา พบว่า พระภิกษุสามเณรที่มีระยะเวลาบรรพชาอุปสมบทต่างกันการปรับตัวกับความเครียดต่างกัน^[25] ผลการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงมีผลการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจในต่ำ^[26] ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีแนวโน้มที่มีความเข้มแข็งทางใจสูง^[27] อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ^[28]

เนื่องจากการศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับความเครียดและความเข้มแข็งทางใจของสามเณรมีจำนวนจำกัด การเปลี่ยนบทบาทจากฆราวาสเป็นนักบวชที่ต้องศึกษาวิชาการต่าง ๆ ควบคู่กับการประพฤติตนอยู่ภายใต้หลักพระธรรมวินัย ขณะเดียวกัน สามเณรต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการหลายด้านเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป เหตุผลดังกล่าวอาจส่งผลให้สามเณรมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้สูง ดังนั้น

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยเฉพาะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และป้องกันและจัดการปัญหาความเครียดของประชากรกลุ่มนี้ได้อย่างทันทั่วทั้งที่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์

เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ สามเณรที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อำเภอแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 121 รูป โดยใช้โปรแกรม G * Power ^[29] กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ดำเนินการวิจัยอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2567

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แนวคิดของ Grotberg ^[21] ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจในสามเณรและกลุ่มวัยรุ่น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังแผนภาพ 1



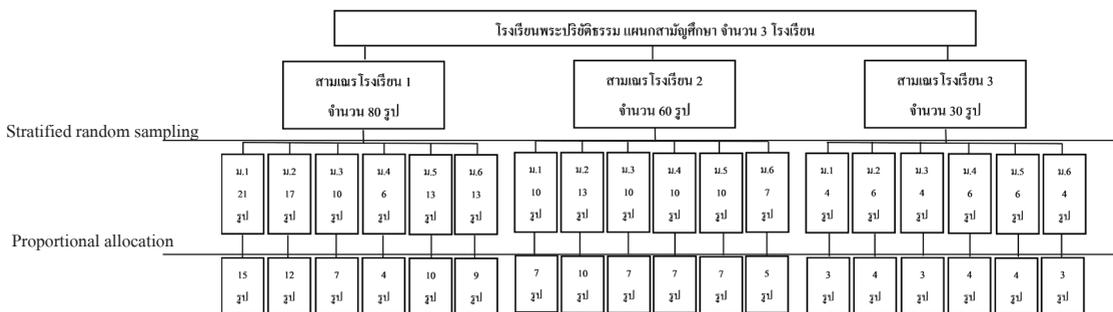
ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ สามเณรที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อำเภอแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 170 รูป

กลุ่มตัวอย่าง คือ สามเณรที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อำเภอแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการวิเคราะห์ค่ากำลังทดสอบ (power analysis) ของโคเฮน โดยใช้โปรแกรม G * Power [29] จากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยอิสระที่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ที่มีพัฒนาการของชีวิตใกล้เคียงกันกับสามเณร พบว่า ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันอยู่ระหว่าง .32-.54 [16, 22-23] ดังนั้น ในการศึกษานี้จึงได้กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .32 ค่า

กำลังทดสอบ (power) เท่ากับ .95 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 จากการคำนวณ โปรแกรม G * Power ใช้สถิติสหสัมพันธ์ (correlation) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 101 ราย เพื่อป้องกันการไม่สมบูรณ์ของข้อมูล เพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 20 จำนวน 20 ราย รวมทั้งสิ้น 121 ราย โดยเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) คือ (1) สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้ (2) เป็นสามเณรที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 (3) มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกออกจากกลุ่มตัวอย่าง (exclusion criteria) คือ (1) สามเณรที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้มี ความบกพร่องทางสติปัญญา และ(2) สามเณรที่ไม่ได้ถือสัญชาติไทย สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) ซึ่งภายในอำเภอนี้มีโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทั้งหมด 3 โรงเรียน สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากทั้ง 3 โรงเรียน ตามสัดส่วน (proportional allocation) เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด มีรายละเอียดแสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ดังแผนภาพ 2



ภาพ 2 แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย

ด้วยข้อความเกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ระดับการศึกษาพระ

ปรีชาธรรมแผนกธรรม ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) และระยะเวลาบรรพชา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ Resilience Scale (RS-15, 13-18 years) สำหรับเด็กไทยในช่วงอายุ 13-18 ปี จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตรฐานของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต^[18-19] ตามแนวคิดของ Grotberg^[21] มีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) I am คือ การเป็นคนที่ได้รับรู้ว่าตนเองได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้จิตใจที่เข้มแข็ง มีความหวัง เชื่อมั่นตนเองว่าสามารถทำได้ มีอิสรภาพในตนเอง (2) I have คือ เป็นการรับรู้ตนเองถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแลช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ มีต้นแบบ สามารถปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และ (3) I can คือ เป็นคนที่มีทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น เช่น การสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ สามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึกับผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาได้ โดยลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 3 ระดับ ตั้งแต่ 0-2 ได้แก่ ไม่จริงจริงบางครั้ง และจริงแน่นอน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 0-30 คะแนน การแปลผลแบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่ (1) การแปลผลสำหรับวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ 0-16 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจต่ำ 17-26 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจ ปานกลาง และ 27-30 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจสูง (2) การแปลผลสำหรับวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ 0-16 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจต่ำ 17-27 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจปานกลาง และ 28-30 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจสูง^[18-19] มีการนำแบบประเมินนี้ไปใช้ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา มีค่าความเชื่อมั่น 0.79^[24] ใน

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินกับกลุ่มสามเศรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 รูป พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .82

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด (suanprung stress Test-20; SPST-20) สำหรับคนไทย จำนวน 20 ข้อเป็นแบบประเมินมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต ที่พัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา^[30] โดยลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน คือ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และ รู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 20-100 คะแนน การแปลผลนำคะแนนรวมเทียบตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต ดังนี้ (1) 0-23 คะแนน มีความเครียดระดับน้อย (2) 24-41 คะแนน มีความเครียดระดับปานกลาง (3) 42-61 คะแนน มีความเครียดระดับสูง และ (4) 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดระดับรุนแรง มีการนำแบบประเมินนี้ไปใช้ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา มีค่าความเชื่อมั่น 0.95^[8] ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินกับกลุ่มสามเศรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 รูป พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ภายหลังจากโครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด และผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เพื่อชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย และ

ขออนุญาตดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานคณาจารย์ที่เกี่ยวข้องเพื่อขออนัดหมายวันและเวลาที่เหมาะสมในการเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะดวก เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์แนวทางการวิจัย สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยนำเอกสารชี้แจงหนังสือขออนุญาต พร้อมตัวอย่างแบบสอบถามให้สามคนแรกกลับไปให้ผู้ปกครอง/ผู้มีอำนาจอนุญาตได้พิจารณาการเข้าร่วมการวิจัย โดยให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย หากผู้ปกครอง/ผู้มีอำนาจอนุญาตของสามคนแรกไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแสดงเคารพถึงการตัดสินใจโดยไม่ถามถึงเหตุผล

4. ผู้วิจัยได้ชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างซ้ำอีกครั้ง ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามใช้เวลาประมาณ 30 นาที

5. เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครบตามกำหนดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้รับลงรหัสข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ และแผนกธรรม ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี และระยะเวลาบรรพชากับความเข้มแข็งทางใจใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

(spearman's rank-order correlation) เนื่องจากทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วย Kolmogorov-Smirnov test พบว่า ตัวแปรมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา (เลขที่ COA No.30/2566 ณ วันที่ 12 ธันวาคม 2566) ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้ปกครอง/ผู้มีอำนาจอนุญาตลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบข้อมูลว่าสามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการโดยไม่ต้องระบุเหตุผลและไม่มีผลกระทบต่อใดๆ ทั้งสิ้น รายชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะไม่ถูกเปิดเผย รวมถึงข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นสามัญโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 121 รูป มีอายุเฉลี่ย 15.33 ปี (SD = 1.72) กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาแผนกสามัญระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 20.66 (n=25) มัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 21.49 (n=26) มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 14.05 (n=17) มัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 12.39 (n=15) มัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 17.36 (n=21) มัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 14.05 (n=17) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาแผนกธรรมระดับนักธรรมตรี ร้อยละ 40.50 (n=49) รองลงมาคือ นักธรรมโท ร้อยละ 26.44 (n=32)

จบนักธรรมเอก ร้อยละ 20.66 (n=25) นักธรรมเอก ร้อยละ 12.39 (n=15) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาแผนกบาลีระดับเปรียญธรรมชั้นตรี (ประโยค 1-2, 3) ร้อยละ 83.47 (n=101) รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษาแผนกบาลีร้อยละ 14.05 (n=17) เปรียญธรรมชั้นโท (ประโยค 4, 5, 6) ร้อยละ 2.47 (n=3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) ของสามเณรอยู่ในช่วง 1.00-4.00 (\bar{X} =2.80, SD = 0.64) สำหรับระยะเวลาบรรพชาของสามเณรอยู่ในช่วงน้อยกว่า 1 ปี - 12 ปี (\bar{X} = 2.73, SD = 2.46)

2. ความเข้มแข็งทางใจ และความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า สามเณรส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติและมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจโดยรวม และรายด้าน (n = 121)

| ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ | จำนวน(รูป) | ร้อยละ |
|---|------------|--------|
| ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสามเณรอายุ 13-15 ปี โดยรวม | | |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับต่ำกว่าปกติ (0-16 คะแนน) | 21 | 17.36 |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับปกติ (17-26 คะแนน) | 38 | 31.40 |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับสูงกว่าปกติ (27-30 คะแนน) | 4 | 3.31 |
| Mean = 18.62, SD = 4.74, Minimum = 5, Maximum = 28 | | |
| ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจของสามเณรอายุ 16-18 ปี โดยรวม | | |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับต่ำกว่าปกติ (0-16 คะแนน) | 8 | 6.61 |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับปกติ (17-27 คะแนน) | 48 | 39.68 |
| ความเข้มแข็งทางใจระดับสูงกว่าปกติ (28-30 คะแนน) | 2 | 1.64 |
| Mean = 20.81, SD = 4.27, Minimum = 8, Maximum = 28 | | |
| ระดับคะแนนความเครียด โดยรวม | | |
| ความเครียดระดับน้อย (0-23 คะแนน) | 2 | 1.64 |
| ความเครียดระดับปานกลาง (24-41 คะแนน) | 43 | 35.55 |
| ความเครียดระดับสูง (42-61 คะแนน) | 57 | 47.11 |
| ความเครียดระดับรุนแรง (≥ 62 คะแนน) | 19 | 15.70 |
| Mean = 47.55, SD = 13.93, Minimum = 20, Maximum = 84 | | |

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์กันทางลบ ($r = -.531, p = .001$) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อายุ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ และแผนกธรรม และ

ระยะเวลาบรรพชา มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์กันทางบวก ($r = .224, p = .015; rs = .264, p = .003; rs = .234, p = .010; rs = .357, p = .001; rs = .247, p = .006$ ตามลำดับ) แต่พบว่าระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ ($rs = -.074, p = .417$) ดังตาราง 2

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจ (n=121)

| ตัวแปร | ค่าความสัมพันธ์ |
|---------------------------------------|-----------------|
| อายุ | rs = .264** |
| ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ | rs = .234** |
| ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม | rs = .357** |
| ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี | rs = -.074 |
| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | r = .224* |
| ระยะเวลาบรรพชา | rs = .247** |
| ความเครียด | r = -.531** |

**p-value <.01, *p-value <.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางใจของสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา มีระดับความเข้มแข็งทางใจโดยรวมอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติถึงร้อยละ 76.03 ซึ่งสูงกว่าหลายการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการที่สามเณรบวชเรียน ได้ศึกษาวิชาสามัญและวิชาธรรมควบคู่กันช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแนวทาง

นำพาชีวิตที่มีความทุกข์ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ หากสามเณรต้องเผชิญกับกับความเครียดจึงมีวิธีการปรับตัวที่ดีและเหมาะสม^[3,25,31] ดังสะท้อนจากคำตอบที่สามเณรตอบในแบบประเมินรายข้อสูงสุดคือ ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก ($\bar{X} = 1.45, SD = 0.65$) รองลงมาคือ ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม ($\bar{X} = 1.43, SD = 0.56$) ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม ($\bar{X} = 1.38, SD = 0.62$) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นพบส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ

56.50-61.82)^[8, 32] เช่นเดียวกับการศึกษาใน นักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยในเครือ ข้ามมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพและนักศึกษา พยาบาล ที่พบ กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งทางใจ อยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 44.23-61.43)^[33-37]

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับ ความเข้มแข็งทางใจของของสามเณร ในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุเฉลี่ย 15.33 ปี (SD = 1.72) จากการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความเข้มแข็งทาง ใจ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็ง ทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (rs = .264, p = .003) นั่นคือ การที่สามเณรมีอายุมากขึ้นมีแนว โน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี อาจเป็นเพราะ สามเณรที่มีอายุน่าจะผ่านปัญหาต่าง ๆ และมีประสบการณ์ใน การแก้ปัญหาามากกว่า มี การรับรู้และเข้าถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อ ยามจำเป็นภายในโรงเรียน (I have) ที่จะนำมา ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และได้รับ การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมที่จะช่วยลดความเครียด ความ วิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยใน การดำรงชีวิต (I am) หากต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ จะรู้จักพลิกแพลงวิทยาการสมัยใหม่ประยุกต์ใช้ แก้ปัญหา (I can)^[1, 17, 36, 38] นับเป็นการส่งเสริมองค์ ประกอบของความเข้มแข็งทางใจทำให้สามเณรมี ความเข้มแข็งทางใจที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่ ผ่านมาพบ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะมี ความเข้มแข็งทางใจสูง^[17, 37]

ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ กำลังศึกษาแผนกสามัญ อยู่ในระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-6 ร้อยละ 20.66 21.49 14.05 12.39 17.36 และ 14.05 ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ความ สัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ กับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ระดับ การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ มีความ สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (rs = .234, p = .010) นั่นคือ การที่สามเณร มีระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจ ที่ดี อาจเป็นเพราะสามเณรที่มีระดับการศึกษาพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญ ชั้นปีที่สูงขึ้นได้เรียนรู้ วิชาการต่าง ๆ มากและมีประสบการณ์ใน การแก้ปัญหาที่มีพระอาจารย์ที่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด ด้วยความรักความเอาใจใส่ทำให้สามเณรรู้สึกว่า ตนมีบุคคลที่สามารถช่วยเหลือและรับฟังเมื่อ มีปัญหา (I have) รู้สึกมั่นคงและปลอดภัยใน การดำรงชีวิต (I am) หากต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จะรู้จักพลิกแพลงวิทยาการสมัยใหม่ประยุกต์ใช้ แก้ปัญหา (I can)^[1, 10, 17, 38-40] ซึ่งเป็นการส่งเสริม องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในสามเณร สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบ นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเข้มแข็ง ทางใจสูงกว่านักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น^[24] และการศึกษาของ Wachiradilok^[37] ที่พบ ระดับชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความ เข้มแข็งทางใจที่ดี

ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม
ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม ระดับนักธรรมตรี ร้อยละ 40.50 (n=49) รองลงมาคือ นักธรรมโท ร้อยละ 26.45 (n=32) จบนักธรรมเอก ร้อยละ 20.66 (n=25) นักธรรมเอก ร้อยละ 12.39 (n=15) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม กับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .357, p = .000$) นั่นคือ การที่สามเณรมีระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม ชั้นปีที่สูงขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี อาจเป็นเพราะสามเณรที่ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม ชั้นปีที่สูงขึ้นมีโอกาสศึกษาพระธรรมวินัยและฝึกปฏิบัติธรรม อบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง (I am) เป็นระยะเวลาที่นานกว่าผ่านเหตุการณ์ต่างๆ และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาามาก (I can) ในขณะที่เดียวกันยังได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพระอาจารย์ รับรู้และเข้าถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อยามจำเป็นภายในโรงเรียน ส่งผลให้สามเณรรู้สึกว่าคุณมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือที่ดี (I have) ที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง [1, 10-11, 17, 38] ซึ่งเป็นการส่งเสริมองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในสามเณร สอดคล้องกับการศึกษาของ Wachiradilok^[37] ที่พบ ระดับชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี^[37]

ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี กับความเข้มแข็งทางใจ พบ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ไม่มีความสัมพันธ์กับ

ความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.074, p = .417$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีเป็นการศึกษาพระพุทธานุศาสตร์ที่ใช้ภาษาบาลีเป็นหลัก โดยเน้นการจำ การแปลศัพท์ และตีความพระธรรมวินัยตามหลักไวยากรณ์^[41] จากเรียนการสอนดังกล่าวที่เน้นการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับภาษาบาลี อาจทำให้สามเณรประสบปัญหาต่อการทำความเข้าใจและการตีความพระพุทธานุศาสตร์ในพระไตรปิฎก ทำให้สามเณรไม่สามารถประยุกต์ใช้พระธรรมวินัยมาเป็นหลักในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ โดยเฉพาะเมื่อผู้สอนบางส่วนอาจขาดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ขาดประสบการณ์^[42] และหากสามเณรไม่รู้ภาษาบาลีก็จะไม่เข้าใจพระพุทธานุศาสตร์ในพระไตรปิฎก เมื่อต้องสอบประเมินผลประจำปีทำให้สามเณรสอบไม่ผ่าน เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ บางรูปถึงขั้นเลิกเรียนบาลีไปเลยก็มี^[41,43] สอดคล้องกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่พบ สามเณรไม่ศึกษาแผนกบาลีถึงร้อยละ 14.05 (n=17) ส่วนสามเณรที่กำลังศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี แบ่งเป็นระดับเปรียญธรรมชั้นตรี ร้อยละ 83.47 (n=101) และเปรียญธรรมชั้นโท ร้อยละ 2.83 (n=3) ซึ่งไม่มีความหลากหลายของระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลีอันน่าจะส่งผลทำให้การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจจึงแตกต่างกันค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ระดับชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี^[37] ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาปัจจัยระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี กับความเข้มแข็งทางใจเพิ่มเติมจากกลุ่มสามเณรที่หลากหลายสถาบันให้ครอบคลุมอันจะเป็นตัวแทนของประชากรกลุ่มนี้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) มีค่าเฉลี่ย 2.80 (SD = 0.64) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .224, p = .015$) นั่นคือการที่สามเณรมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี ทั้งนี้การที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) อยู่ในระดับพอใช้และมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติถึงร้อยละ 71.07 น่าจะเป็นกลุ่มที่รับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง มีมั่นคงทางอารมณ์ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก มีเป้าหมายในการเรียนอย่างชัดเจน มุ่งมั่น มีกำลังใจที่ดี (I am) มีคนที่ช่วยบอก สอน ตักเตือน และสนับสนุนช่วยเหลือ (I have) หากต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการศึกษาจะเกิด การเรียนรู้และพยายามฝึกฝนตนเองให้ประสบผลสำเร็จ (I can) [1, 27, 36, 44] สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ [27, 36, 45] อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ [28] โดยการศึกษาครั้งนี้ศึกษาจากสามเณรเพียง 3 สถาบันเท่านั้น ดังนั้นจึงน่าจะมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างจากสถาบันต่างๆ ให้ครอบคลุมอันจะเป็นตัวแทนของสามเณรกลุ่มนี้

ระยะเวลาบรรพชา

ผลการวิจัย พบว่า ระยะเวลาบรรพชาของสามเณรอยู่ในช่วงน้อยกว่า 1 ปี-12 ปี มีค่าเฉลี่ย 2.73 (SD = 2.46) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างระยะเวลาบรรพชากับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ระยะเวลาบรรพชาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .247, p = .006$) นั่นคือ การที่สามเณรมีระยะเวลาบรรพชาเป็นเวลานานแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี อาจเป็นเพราะสามเณรที่บรรพชาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมเป็นเวลานานจะได้รับฝึกอบรมทางธรรมและวิชาการต่างๆ คู่กันไป และยังรับรู้และเข้าถึงแหล่งประโยชน์ต่างๆ ภายในโรงเรียน (I have) ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (I can) เมื่อสามเณรสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ได้แล้ว จะเป็นส่งเสริมให้สามเณรมั่นใจในศักยภาพของตนเองมากขึ้น (I am) [11,17,46] ซึ่งเป็นการส่งเสริมองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ระยะเวลาบรรพชาอุปสมบทต่างกันมีภาวะความเครียดแตกต่างกัน [47] จำนวนพรรษาน้อยอาจยังไม่สามารถปรับตัวได้ ตลอดจนระยะเวลาในการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมน้อยทำให้ไม่สามารถนำธรรมะที่ได้ฝึกปฏิบัตินั้นมาใช้ในการปรับตัวได้ [11, 25]

ความเครียด

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.11 ($\bar{X} = 47.54, SD = 13.92$) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.531, p = .000$) นั่นคือ การที่สามเณรมีความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ไม่ดี ส่วนสามเณรที่มีความเครียดต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสามเณรที่มีความเครียดสูงน่าจะเกิดจากปัญหา

ครอบครัว สถานะทางการเงินที่ไม่ดี (ขาด I have) สะท้อนจากคำตอบที่สามเนตรตอบในแบบวัดความเครียดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือในครอบครัว ($\bar{X} = 2.94$, $SD = 1.36$) รองลงมาคือ เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X} = 2.82$, $SD = 1.47$) หากต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค่าครองชีพย่อมส่งผลทำให้เกิดเป็นความเครียดในระดับสูง (ขาด I have) การที่บุคคลมีความเครียดสูงจะทำให้เป็นคนอารมณ์ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี สะท้อนจากคำตอบที่สามเนตรตอบในแบบวัดความเครียดเกี่ยวกับอาการของความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด ($\bar{X} = 2.74$, $SD = 1.31$) รองลงมาคือ รู้สึกเหนื่อยง่าย ($\bar{X} = 2.61$, $SD = 1.34$) รู้สึกเศร้า ($\bar{X} = 2.51$, $SD = 1.42$) หากต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จะรู้สึกย่อท้อ ไม่มั่นใจในความสามารถในตนเอง ไม่มีกำลังใจในการฝ่าอุปสรรค (ขาด I am) ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงยังส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง สมาธิลดลง คิดช้า การตัดสินใจเกี่ยวกับการวางแผนแก้ไขปัญหาก็ไม่ดี (ขาด I can)^[36, 48] อาจกล่าวได้ว่าสามเนตรที่มีความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็งทางใจที่ไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งทางใจ [8, 16-17, 22-23, 32, 36, 38, 49-52]

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า สามเนตรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติถึงร้อยละ 76.03 และพบปัจจัยด้านความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบ

ในระดับปานกลางกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อายุ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ระดับการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม และระยะเวลาบรรพชา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการศึกษาพบว่า สามเนตรมีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 23.97 ทางโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ควรจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้แก่สามเนตรเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในสามเนตรได้

2. ผลการศึกษาพบว่า สามเนตรมีความเครียดในระดับสูงและรุนแรงถึงร้อยละ 62.81 ควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดในระดับรุนแรง ควรได้รับการช่วยเหลือจากพระอาจารย์ หรือหน่วยงานให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตอย่างทันทั่วทั้งที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจ รวมทั้งการศึกษาตัวแปรที่สามารถทำนายความเข้มแข็งทางใจ เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู ความมีคุณค่าในตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมที่พัฒนาความเข้มแข็งทางใจของสามเนตร

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดเพิ่มเติมในเชิงคุณภาพควบคู่กันกับการศึกษาเชิงปริมาณเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดที่มีความ

เฉพาะเจาะจงในรายบุคคล เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือสามเณรที่มีความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะผู้บริหารสำนักงานพระพุทธศาสนา และโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาที่เอื้ออำนวยในการเข้าไปเก็บข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบคุณสามเณรทุกรูปที่เข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

[1] พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) ประยูร สุขะใจ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิต ใจของสามเณรนักเรียนแผนกนักธรรม-บาลี โรงเรียนพระปริยัติธรรมในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ 2565; 8(1): 1 – 17.

[2] พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. [ออนไลน์]. (2566). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://rb.gy/lehy6>

[3] ภาวิณี คงฤทธิ. ทำความรู้จักโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญโอกาสทางการศึกษาได้ร่วมกาสาวพัสตร์. [ออนไลน์]. (2564). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.the101.world/phra-pariyatti-dhamma-general-education-schools/>

[4] สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. พระราชบัญญัติการศึกษาพระปริยัติธรรมพ.ศ.2562. [ออนไลน์]. (2562). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 25 มีนาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PF/2562/A/050/T_0011.PDF

[5] สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์กรมสุขภาพจิต. เปิดสถิติวัยรุ่นไทยขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มากสุด ปีปัญหาความเครียดอันดับ 1. [ออนไลน์]. (2563). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaipost.net/main/detail/56782>

[6] สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์. ตัวเลขฟ้องคนโคราชมีความเครียดสูงจากสถานการณ์โควิด-19 ผอ.รพ.จิตเวชฯ แนะนำผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมเด็กหลังเปิดเรียนท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ระบาด. [ออนไลน์]. (2564). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://rb.gy/gjifz6>

[7] Rujirungsijareon N, Limsuwan N, Hongsanguansri S, Yongyuan B. Factors associated with stress levels in secondary school students under Bangkok metropolitan administration. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2022; 66(1): 53 – 68.

[8] Pholkrathok P, Tosangwarn S. Selected factors related to stress of high school students at a school under the secondary education service Nakhon Ratchasima. Journal of Health and Nursing Education 2023; 29(3): 75 – 91.

[9] Ponpichai W, Uieng J. Study of Stress and Coping Strategies of High School Student in Muang District, Trang Province. Narkbhutparitat Journal Nakhon Si Thammarat Rajabhat University 2018; 61(10): 94 – 106.

- [10] พระมหาอุดม นุพันธ์. การศึกษาภาวะเครียดจากการเรียนของพระภิกษุสามเณร สำหรับเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีในส่วนกลาง. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2550.
- [11] Kerdcharoen N, Naviganuntana Y, Wisitpongaree C. Stress and factors affecting level of stress among buddhist monks in Bangkok. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine* 2019; 63(1): 1–12.
- [12] กรมสุขภาพจิต. เคล็ดลับบอกเวลาความเครียด. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- [13] Chintanapamote K, Sittisarunku P. Physiology of stress in the aspect of job stress and coping in medical professional. *Journal of Medicine and Health Sciences* 2019; 26(2): 112 – 23.
- [14] พรหมณี โสชิน. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2557.
- [15] หงษ์ศิริภิชัยดิถลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูศิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทรภาส. ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. [ออนไลน์]. (2558). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 3 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <file:///C:/Users/HP-User/Downloads/Fulltext.pdf>
- [16] Jirathikrengkrai C, Vongsirimas N, Thanoi W, Phetrasuwan S. Factors in predicting psychological well-being in late adolescents. *Nursing Sciences Journal of Thailand* 2021; 39(2): 77 – 89.
- [17] Nintachan P, Thanoi W, Sangon S, Pattanamas M, Intharaksa C. Factors predicting resilience in underprivileged adolescents. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2017; 31(1): 13 – 31.
- [18] กรมสุขภาพจิต. คู่มือสร้างสรรคพลังใจให้วัยทีน(ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บิยอนด์พับลิชชิง; 2563.
- [19] กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต(RQ: Resilience quotient). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บิยอนด์พับลิชชิง; 2563.
- [20] Anderson K, Priebe S. Concepts of resilience in adolescent mental health research. *Journal of Adolescent Health* 2021; 69: 389 – 695.
- [21] Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard Van Leer Foundation; 1995.
- [22] Buajun A, Sawatsing T, Nuansithong N, Chotchai T. Resilience and stress among the 1st nursing students at faculty of nursing Chaiyaphum Rajabhat University. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus* 2019; 6(4): 258 – 69.
- [23] Shi M, Wang X, Bian Y, Wang L. The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among

- Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education* 2015; 15(16): 1 – 7.
- [24] Somkittikanon P, Bunyapipat T. The study of resilience quotient of the secondary private school students in Bangkok. *Journal of Health and Health Management* 2021; 7(1): 28 – 36.
- [25] สุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์. สุขภาพจิตของพระภิกษุสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.
- [26] Novotny S, Kremenkova L. The relationship between resilience and academic performance in youth placed at risk. [online]. (2016). [cited 2023 June 3]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/313602814>
- [27] Sriyarat K, Jiebna V. Relationships between resilience quotient (RQ) and perceived self-efficacy and academic achievement in psychiatric nursing practicum course of senior nursing students, Thai Red Cross College of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2015; 29(1): 76 – 92.
- [28] Noppasod P, Titawattanakul A, Klinthong N. Selected factors related to resilience among university nursing students in Bangkok. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2018; 26(2): 1 – 10.
- [29] Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods* 2007; 39(2): 175 – 91.
- [30] สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดาพุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง* 2540; 13(3): 1 – 20.
- [31] พระครูอุทัยธรรมมานุกุลอุทฺธิญา โณ, ประพันธ์ แสงทองดี. การศึกษาสงฆ์: พระปริยัติธรรมแผนกธรรม. *วารสารศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* 2559; 3(3): 62 – 70.
- [32] Polruamngern N, Kerdcharoen N, Ungrungseesopon T. Relationship between resilience quotient and mental health problems in Urban Late Adolescents. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine* 2022; 66(4): 267 – 76.
- [33] Kaewmanee P, Samoh W, Srisangkaew S, Damruk P. Factors related to resilience in nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Yala. *Nursing Public Health and Education Journal* 2018; 19(3): 156 – 70.
- [34] Deeprasert A, Maraphen R. A confirmatory factor analysis model of resilience in undergraduate students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Science* 2023; 32(2): 345 – 55.
- [35] Kerdsang T, Santaweasuk A. Factors related to resilience in nursing students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2021; 35(3): 141 – 55.
- [36] Nakrapanich S, Puengsema R. Predicting factors of resilience quotient of the first-year nursing students, The Thai Red Cross

- College of Nursing. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2021; 35(1): 128 – 45.
- [37] Wachiradilok P. Predictive factors of resilience quotient of nursing student in Suandusit Rajabhat University. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2014; 28(2): 17 – 31.
- [38] Ounlam T, Panpoklang S. Resilience quotient and level of stress in nursing students at school of nursing g, Rangsit University. Journal of Health and Nursing Research 2021; 37(1): 241 – 51.
- [39] กองพุทธศาสนศึกษา. ประวัติความเป็นมาของการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา. [ออนไลน์]. (มปป.) [เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https:// deb.onab.go.th/th/content/page/index/id/6647](https://deb.onab.go.th/th/content/page/index/id/6647)
- [40] Taveekaew C, Chittrak W, Kaewmanee C, Srisen N. Mental health and resilience in nursing students: Case study of a nursing college in the northeast. Journal of Nursing, Public Health and Education 2019; 20(2): 60 – 8.
- [41] พระมหาสุธรรมสูตรโน.แนวทางการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีสู่ความเป็นเลิศ. วารสารเสียงธรรมจากมหายาน 2564; 7(1): 35 – 46.
- [42] พระครูศรีอรรถศาสตร์ (อรรถชัย มหาตุโถ), พระอุดมสิทธินายก, พระสุธีวีรบัณฑิต. การพัฒนาประสิทธิภาพการจัดการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ของคณะสงฆ์ภาค 14. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ 2560; 6 (2): 239 – 54.
- [43] พระมหารัตนชนก กิตติรัตนโน (อรัญทอง) พระครูสาทรปริยัติคุณและสุทธิพงษ์ศรีวิชัย. ศึกษาแรงจูงใจของพระภิกษุสามเณรในการเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร. วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา 2563; 10(3): 105 – 17.
- [44] พัชรินทร์ นินทจันท์. ปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง และความแข็งแกร่งในชีวิต (Risk factors, protective factors, and resilience). กรุงเทพฯ: จุดทอง; 2558.
- [45] Pornchaikate AA, Thanoi W, Vongsirimas N. Predictors of resilience among high school students. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2022; 32(2): 345 – 55.
- [46] Wongkhan M, Nintachan P, Sangon S. Factors related to resilience in adolescents. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2015; 29(1): 57 – 75.
- [47] พระสมชาย โอดคำดี. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของพระภิกษุสูงอายุในเขตอำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปกร; 2548.
- [48] กรมสุขภาพจิต. ผ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบสุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน?. [ออนไลน์]. (2559). [เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://shorturl.At /LMSQ1>.
- [49] Saisuwan W, Nintachan P, Sangon S, Ekathikhomkit N. Relationships between family functioning, Sense of belonging, Perceived stress and resilience in Thai

- disadvantaged adolescents in a province in the northern region. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2020; 34(1): 61 – 85.
- [50] สุจิตรา กฤติยาวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี. ใน: สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชธานี, บรรณาธิการ. เรื่อง สร้างเสริมสหวิทยาการ ผสมผสานวัฒนธรรมไทย ก้าวอย่างมั่นใจ เข้าสู่ AC. การประชุมวิชาการและนำเสนอ ผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2; 29 ก.ค. 2559; อุบลราชธานี. เมือง: มหาวิทยาลัยราชธานี; 2559.
- [51] Shilpa S, Srimathi NL. Role of resilience on perceived stress among pre university and undergraduate students. *Int. J. Indian Psychol* 2015; 2(2): 141 – 49.
- [52] Weraarchakul W, Weraarchakul W, Thinsathid N, Chapawang C. Resilience quotient among dental students at clinical level, faculty of dentistry, Khon Kaen University, Thailand. *J Med Assoc Thai* 2016; 99(5): S148 – 54.