



# ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทย

ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ พบ.\*, กมลพร แก้วพรสวรรค์ พบ.\*\*,  
ถิรพร ตั้งจิตติพร พบ.\*

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นและปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติในวัยรุ่นไทย

**วิธีการศึกษา** เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดใดจุดหนึ่ง ศึกษาลักษณะความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่น ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 โรงเรียนคือ โรงเรียนชายล้วน โรงเรียนหญิงล้วน และโรงเรียนสหศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม 3 ชุด ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของนักเรียน ข้อมูลพฤติกรรมทางพุทธศาสนา และแบบทดสอบวัดลักษณะความเป็นผู้มีสติ และวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา

**ผลการศึกษา** นักเรียนทั้งหมด 658 ราย โรงเรียนชายล้วนร้อยละ 55 โรงเรียนหญิงล้วนร้อยละ 40 และโรงเรียนสหศึกษาร้อยละ 5 เพศชายร้อยละ 57.9 หญิงร้อยละ 42.1 อายุเฉลี่ย 12.4 ปี เกรดเฉลี่ยระดับประถมศึกษาที่ 6 3.0 ถึง 4.0 ร้อยละ 89 บิดา มารดา และผู้ปกครอง มีสถานภาพสมรสคู่อ้อยละ 86, 85.7 และ 70.1 การศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นจำนวนร้อยละ 32.2, 38.7 และ 24.5 ตามลำดับรายได้รวม 10,001 ถึง 50,000 บาทร้อยละ 49.1 ข้อมูลพฤติกรรมพุทธศาสนาของเด็ก ได้แก่ สวดมนต์ 1-2 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 38.2 ไม่สนใจสมักรเข้าชมรมพุทธศารั้อยละ 44.7 ฟังเทศนาเฉพาะวันสำคัญ ร้อยละ 44 อ่านหนังสือธรรม 1-2 ครั้งต่อปีร้อยละ 28.8 เคยฝึกสติมาก่อนมากกว่า 1 ครั้งร้อยละ 63.5 เห็นประโยชน์ของสติ ร้อยละ 90.8 ต้องการเกมการฝึกสติ ร้อยละ 64.8 คะแนนลักษณะความเป็นผู้มีสติ มีค่าเฉลี่ย 203.2 คะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านของสติ ในการควบคุมตนเอง รวดเร็วทันเวลา ยับยั้งชั่งใจ และแสวงหาวิโลกปัจจัยมีค่าเฉลี่ย 50.6, 52.9, 49.3 และ 50.3 ตามลำดับเพศหญิงโรงเรียนหญิงและเกรดสูง มีคะแนนลักษณะความเป็นผู้มีสติสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) **สรุป** วัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนสติปานกลางถึงสูง วัยรุ่นสวดมนต์ ถือศีล ปฏิบัติที่วัดน้อยและไม่ได้ทำกิจกรรมด้านชมรม แต่ก็ยังเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่สำคัญ ปัจจัย เพศหญิง โรงเรียนหญิง นักเรียนเรียนดี เห็นประโยชน์ของสติ และอยากเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสติสูงกว่า สามารถนำผลการศึกษานี้ไปพัฒนาคุณธรรมด้านสติโดยปรับให้เหมาะสม เช่น เกม วิดีโอ ร่วมกับการฝึกพื้นฐานในเด็กวัยรุ่นได้ในอนาคต

**คำสำคัญ** วัยรุ่น สติ ปัจจัยที่มีผลต่อสติ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2555; 57(4): 403-412

\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ

\*\* ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ



# Factors Affecting the Mindfulness in Thai Adolescents

Titawee Kaewpornsawan M.D.\* , Kamolporn Kaewpornsawan M.D.\*\* ,  
Thiraporn Tungjittiporn M.D.\*

## ABSTRACT

**Objective:** To study the mindfulness in adolescents and factors of personal data and Buddhist activities of adolescents which affect the mindfulness score.

**Methods:** The grade 7 students from 3 schools who were allowed by their parents to complete the 3 questionnaires about the demographic data, Buddhist activities and their mindfulness score. The descriptive statistic was analysed.

**Results:** There were 658 students having completed the questionnaires, 55% from all boy school, 40% from all girl school and 5% from coeducational school. From personal data, 57.9% were boys and 42.1% were girls. The mean age was 12.4 years old. The grade point average of 3-4 was 89%, marital status of fathers, mothers and guardians were couple in 86%, 85.7%, and 70.1% respectively. The income of the family between 10,001-50,000 baht was 49.1%. The Buddhist activities were shown that 1-2 times/week. Buddhist chanting was 38.3%, no participation in a Buddhist club was 44.7%, reading Buddhist book 1-2 times/year was 28.8%, experience with mindfulness training was 61.3%, 90.8% of students agreed in the advantage of mindfulness, and 60.3% intended to participate in mindfulness practice. The factors which influenced the mindfulness score with statistical significant difference ( $p < 0.01$ ) were female gender, higher grade and studying in the girl schools. The average of mindfulness score was  $203.2 \pm 22.4$ . The average score of 4 parts of mindfulness; self control, rapid response, self restraint, and acquisition, were 50.6, 52.9, 49.3, 50.3 respectively. The score was no correlation with the personal data and Buddhist activities.

**Conclusion:** Young adolescents had a moderate to high score of mindfulness. Female, higher grade and studying in the girl schools were significant factors associated with higher mindfulness score. The adolescents agreed with benefit of mindfulness and intended to join the practice. Learning curriculum should be applied activities such as game, VDO into the traditional education.

**Keywords:** adolescents, mindfulness, factors

J Psychiatr Assoc Thailand 2012; 57(4): 403-412

\* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

\*\* Department of Orthopaedic Surgery, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

### บทนำ

วัยรุ่น (Adolescent) ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง เด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี มีจำนวนมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรโลก ช่วงอายุนี้ ควรอยู่ในกลุ่มผู้มีสุขภาพดี แต่ ในทุกๆ ปี จะมีวัยรุ่นจำนวนมากที่เสียชีวิตก่อนถึงวันอันควร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย ความรุนแรง และผลแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ และโรคอื่น ๆ ที่ควรจะป้องกันหรือรักษาได้<sup>1</sup> สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมเมือง วัฒนธรรมบริโภคนิยม ทำให้พ่อแม่มีเวลาให้เด็กน้อยลง เด็กจึงมีปัญหา มาก เช่นถูกทอดทิ้ง ก้าวร้าว เกิดปัญหาทางอารมณ์ ทางจริยธรรมคุณธรรมมาก คนในสังคมให้ความสำคัญในการพัฒนาทางวัตถุขาดความสนใจพัฒนาทางด้านจิตใจ ใฝ่ฝันต่อรูปธรรมที่จะนำความสุขสบายมาให้แก่ตนเอง โดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม<sup>2</sup> พฤติกรรมของบุคคลในสังคมโน้มเอียงไปทางตามใจตนละเมียดกฎระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น การศึกษาพัฒนาแข่งขันความรู้ด้านวิชาการมากกว่าปลูกฝังระเบียบวินัยและคุณธรรม การศึกษาไม่สามารถพัฒนาบุคคลในด้านจิตใจให้เป็นไปตามเป้าหมาย<sup>3</sup> อมรวิรัช นาคกรทรรพ แบ่งปัญหาของวัยรุ่นไทยเป็น 5 มิติ คือ กลุ่ม 1. เด็กในมิติศาสนาและครอบครัว เด็กไทยห่างเหินจากสถาบันศาสนามากขึ้นเด็กวัยรุ่นถึงร้อยละ 45 ไม่ไปทำบุญตักบาตร และร้อยละ 65 ไม่เคยไปวัดฟังเทศน์เลยในรอบ 1 เดือนครอบครัวมีอัตราหย่าร้างเพิ่มขึ้น กลุ่ม 2. เด็กไทยในมิติบริโภค เด็กและเยาวชนอายุ 5-24 ปี ใช้เงินซื้อขนมถึงปีละ 161,580 ล้านบาท กลุ่ม 3. เด็กไทยในมิติด้านสื่อและการแสดงออกทางเพศ วัยรุ่นไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่อายุน้อยลงเฉลี่ยประมาณ 14-18 ปี สถานการณ์การติดเชื้อเอดส์สูงขึ้น กลุ่ม 4. เด็กไทยในมิติการเสี่ยงโชค วัยรุ่นอยู่ในวงจรการพนันบอลคิดเป็นร้อยละ 25 ของทั้งหมด กลุ่ม 5. เด็กไทยในมิติแห่งความหลากหลายทางวัฒนธรรม ปัญญา

นักศึกษาอาชีวะที่กันที่นับวันดูทวีความรุนแรงขึ้น แสดงถึงการขาดการพัฒนาสติในการควบคุมตนเอง การยับยั้งชั่งใจและการแสวงหาบริโภคนิยมปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก<sup>4</sup>

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ให้ทิศทางการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์<sup>5</sup>

คุณธรรมด้านสติมีความสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณธรรมให้เกิดสติปัญญา ยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเองและสามารถลดปัญหาของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เพราะความหมายของสติ คือ ความไม่เผอเรอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ยอมมถล่มลงในทางผิดพลาด ความรู้สึกตัวเป็นคุณธรรมในด้านการควบคุมตนเองทั้ง กาย วาจา และจิตใจ ไม่ให้เกิดโทษแก่ตนเองและสังคม สติคือความไม่ประมาทนั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายทรงเตือนว่า สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ให้ภิกษุยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ซึ่งเป็นพระปัจจุจฉิมวาจาของพระพุทธองค์ แสดงถึงความสำคัญของสติมาก<sup>6</sup>

กิจกรรมการเรียนการสอนจริยศึกษาระดับประถมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ แบ่งสติ ออกเป็น 4 ด้าน และได้ให้ความหมายดังนี้

1. ความเป็นผู้มีสติในการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่ตนเองพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ บุคคลนั้นสามารถควบคุม อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

2. ความเป็นผู้มีสติรวดเร็วทันเวลาในทุกกรณี หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดย สดิวสัยหรือกะทันหัน บุคคลนั้นสามารถตั้งสติรวดเร็วใน การคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและทันท่วงที โดยการแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาแล้วไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อนและช่วยเหลือผู้อื่นได้เสมอ

3. ความเป็นผู้มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจทันต่อ เหตุการณ์ หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นสามารถคิดยับยั้งชั่งใจของ ตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ ก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งนั้นลงไป โดยการแสดงพฤติกรรม ออกมาแล้วไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

4. ความเป็นผู้มีสติในการแสวงหาและบริโภค บัณฑิต หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ หรือ โอกาสที่พึงจะหาประโยชน์จากเหตุการณ์นั้นได้ บุคคล นั้นสามารถใช้สติในการคิดหาหนทางเพื่อแสวงหา ผลประโยชน์ให้กับตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยแสดง พฤติกรรมนั้นออกมาแล้วไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่น เดือดร้อน<sup>7</sup>

การวัดลักษณะความเป็นผู้มีสติของนักเรียนได้ ถูกสร้างขึ้นโดย รวงทิพย์ โนนพรม<sup>8</sup> ซึ่งได้ทำวิทยานิพนธ์ ในการศึกษาาระดับการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา วัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิจัย การสร้างแบบทดสอบประเมินลักษณะความเป็นผู้มีสติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นแบบทดสอบ ที่ดีทั้ง ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น มีจำนวน 80 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนๆ ละ 20 ข้อ คะแนน 1-3 คะแนน/ ข้อ รวม 80 ข้อ 240 คะแนนประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ความเป็นผู้มีสติในการควบคุมตนเอง ส่วนที่ 2 ความเป็นผู้มีสติรวดเร็วทันเวลาในทุกกรณี ส่วนที่ 3 ความเป็นผู้มี สติยับยั้งชั่งใจทันต่อเหตุการณ์ ส่วนที่ 4 ความเป็นผู้มีสติ ในการแสวงหาและบริโภคบัณฑิต โดยมีค่าความเชื่อมั่น ของแต่ละชุดเท่ากับ 0.767, 0.797, 0.845, 0.832 และ

ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.93 ความเที่ยงตรง ตามสภาพ (concurrent validity) มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างแบบทดสอบแต่ละด้านกับแบบ ทดสอบทั้งฉบับมีค่าเป็นบวกทุกค่า โดยมีค่าตั้งแต่ 0.769-0.88 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ด้วยเห็นปัญหาของการขาดสติในวัยรุ่นที่มี มากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน และมีการวัดที่เป็นรูปธรรม และมีงานวิจัยแสดงผลดีของการฝึกสติ<sup>9</sup> โดยเฉพาะ ในเด็ก<sup>10</sup> ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาความเป็นผู้มีสติของ วัยรุ่นเพื่อมุ่งหวังเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสติในวัยรุ่น ไทยในอนาคตโดยมีวัตถุประสงค์นี้ ศึกษาความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่น ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและ ปัจจัย พฤติกรรมพระพุทธศาสนาของวัยรุ่น ที่มีผลต่อความ เป็นผู้มีสติและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมทางพระพุทธศาสนากับความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นเพื่อให้สามารถนำไปใช้พัฒนาสติใน วัยรุ่นไทยในอนาคต

## วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง (cross sectional descriptive study) ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใน 3 โรงเรียน มีนักเรียน ที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนคือนักเรียนในโรงเรียน ชายล้วน จำนวน 362 ราย โรงเรียนหญิงล้วนจำนวน 263 ราย และโรงเรียนสหศึกษา กรุงเทพมหานครจำนวน 33 ราย รวม 658 ราย

เกณฑ์รับเข้าศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 นับถือศาสนาพุทธ ได้รับอนุญาตจากผู้แทนโดย ชอบรรรมให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และยินยอมเข้ารับ การศึกษา

เกณฑ์คัดออกจากการศึกษา นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ มีปัญหาด้านการสื่อสารที่ไม่สามารถทำแบบทดสอบได้ หรือไม่ได้ตอบแบบสอบถามครบถ้วน

ขนาดตัวอย่าง จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่มพบว่าขนาดตัวอย่างอย่างน้อยที่สุดจำนวน 554 ราย

$n$  = ขนาดตัวอย่างที่จะได้จากการคำนวณ

$1-\alpha$  = ระดับความเชื่อมั่น (confidence level)

โดยกำหนดเท่ากับ 95%

$Z$  = ค่าที่ได้จากตารางการแจกแจงแบบปกติ เมื่อกำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% แล้วจะมีค่าเท่ากับ 1.96

$\sigma$  = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสติ จากข้อมูลที่เกิดขึ้นและประมาณค่าได้เท่ากับ 30 คะแนน

$d$  = ค่าความคลาดเคลื่อน (จากค่าเฉลี่ย) ที่ยอมรับได้ โดยกำหนดเท่ากับ 2.5 คะแนน

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร } n &= \frac{Z_{1-\alpha}^2 \cdot \sigma^2}{d^2} \\ &= 1.96^2 (30)^2 / 2.5^2 \\ &= 554 \text{ ราย} \end{aligned}$$

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประสานงานในการขออนุญาตโรงเรียน ผู้ปกครองส่งเอกสารชี้แจงข้อมูลการวิจัยและเอกสารให้ความยินยอมร่วมการวิจัยให้แก่ผู้ปกครองและนักเรียน ก่อนเริ่มทำการเก็บข้อมูลเป็นเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ นักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ได้รับแจกแบบสอบถามให้ทำตามลำพังโดยอิสระโดยให้นักเรียนนำไปทำในช่วงเวลาว่างจากชั่วโมงเรียน โดยนักเรียนกรอกแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที ผู้วิจัยเข้าไปเก็บแบบสอบถามคืนจากอาจารย์แนะแนว

แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ชุด

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ผลการศึกษา จำนวนพี่น้อง ลำดับบุตรของนักเรียน ข้อมูลด้านอายุ สถานภาพ

สมรส อาชีพ รายได้ และการศึกษาของบิดามารดาและผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

2. แบบสอบถามพฤติกรรมทางพุทธศาสนา การศึกษานี้หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พฤติกรรมด้านพิธีกรรม หมายถึง การสวดมนต์ การตักบาตร การเวียนเทียน และการร่วมกิจกรรมพุทธศาสนาที่โรงเรียน พฤติกรรมทางธรรม หมายถึง การฟังธรรมเทศนา ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรม การนั่งสมาธิ และการบวชเณรหรือถือศีลที่วัด พฤติกรรมและความคิดเห็นด้านสติ หมายถึง เคยฝึกสติ เห็นประโยชน์ของสติ และต้องการกิจกรรมสติ

3. แบบทดสอบความคิดเห็นวัดลักษณะความเป็นผู้มีสติ ของรวงทิพย์ ในพรหม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ และร้อยละ เพื่อการนำเสนอข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

2. สถิติเชิงเปรียบเทียบ ใช้ t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปร 2 กลุ่ม ข้อมูลมากกว่า 2 กลุ่ม ได้แก่ ค่าสถิติ one way ANOVA โดยถือว่ามีความสำคัญทางสถิติ 0.05

3. ค่าสถิติสำหรับวัดความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรสองชุด ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ )

### ผลการศึกษา

1) ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมาจากโรงเรียนชายล้วน ร้อยละ 55 โรงเรียนหญิงล้วน ร้อยละ 40 และโรงเรียนสหศึกษา ร้อยละ 5 เพศชาย ร้อยละ 57.9 หญิง ร้อยละ 42.1 อายุเฉลี่ยของกลุ่ม 12.4 ปี ส่วนใหญ่เรียนดี มีพี่น้องสองคนเป็นบุตรคนที่ 1 ฐานะครอบครัวปานกลาง (ดูตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

	ร้อยละ
อายุ 11 ปี	1.2
12 ปี	57.6
13 ปี	39.5
14 ปี	1.4
15 ปี	0.3
<b>เกรดเฉลี่ย ป.6</b>	
1-2	0.9
2.1-2.9	10.1
3-4	89
<b>จำนวนพี่น้อง</b>	
1 คน	23.1
2 คน	50.1
3 คน	21.9
≥ 4 คน	4.9
<b>ลำดับบุตร</b>	
คนที่ 1	49.9
คนที่ 2	36.9
คนที่ 3 ขึ้นไป	13.2
<b>รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน</b>	
< 3,000	1.7
3,001-8,000	6.2
8,001-10,000	9.1
10,001-50,000	49.1
50,001-100,000	23.8
100,001 ขึ้นไป	10.1

ตารางที่ 2 ข้อมูลบิดามารดาผู้ปกครองของเด็ก

	บิดา	มารดา	ผู้ปกครอง
<b>อายุเฉลี่ย (ปี)</b>	48.5	42.4	49.1
≤ 40 ปี (ร้อยละ)	20.4	35.2	27.2
41-50 ปี (ร้อยละ)	61.5	58	23.7
51-60 ปี (ร้อยละ)	16.8	6.7	23.7
61 ขึ้นไป (ร้อยละ)	1.3	0.1	25.4
<b>สถานภาพสมรส (ร้อยละ)</b>	86	85.7	70.1
หม้าย (ร้อยละ)	0.8	2.6	12.6
หย่า (ร้อยละ)	10.5	10.6	16.1
เสียชีวิต (ร้อยละ)	2.8	1.1	1.2
<b>การศึกษาระดับ (ร้อยละ)</b>			
ประถมศึกษา	11.3	14.1	25.4
ม.ต้น	8.6	7.8	8.2
ม.ปลาย	17.2	13.2	15.5
อนุปริญญา	11.1	12.9	7.3
ป.ตรี	32.2	38.7	24.5
ป.โท	19.1	12.5	12.7
ไม่ระบุ	0.5	0.8	6.4
<b>อาชีพ</b>			
รับราชการ	25.3	17.8	19.1
พนักงานบริษัท	34.3	28	15.5
ธุรกิจส่วนตัว	28.3	22.5	21.8
งานบ้าน	0.5	19.4	14.5
ไม่ได้ทำงาน	1.6	3.3	10.0
อื่นๆ	10	9.1	19.1

จากตารางที่ 2 พบบิดามารดาและผู้ปกครองเด็ก อยู่ในวัยกลางคน ผู้ปกครองอายุมากกว่า บิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ ระดับการศึกษาของบิดามารดาที่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 50 มีอาชีพมั่นคง ไม่ได้ทำงานต่ำกว่า ร้อยละ 5

2) ข้อมูลพฤติกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียน

ตารางที่ 3 การปฏิบัติบูชาทางพุทธศาสนาของนักเรียน

กิจกรรม	ร้อยละ
<b>สวดมนต์ที่บ้าน</b>	
ทุกวัน	15.8
4-6 วัน/สัปดาห์	10.5
3 วัน/สัปดาห์	8.2
1-2 วัน/สัปดาห์	38.3
ไม่ทำเลย	27.2
<b>ทำบุญตักบาตร</b>	
ทุกวัน	2.4
บางวันทุกสัปดาห์หรือทุกวันพระ	22.2
< 4 ครั้ง/เดือน	15.7
เฉพาะวันสำคัญทางศาสนา/วันเกิด	55.3
ไม่ได้ทำ 1 ปีที่ผ่านมา	4.4
<b>เวียนเทียนที่วัดในวันสำคัญทางพุทธศาสนา</b>	
ทุกวันสำคัญ	43.5
≥ 2 ครั้ง/ปี	16.0
1-2 ครั้ง/ปี	12.6
บางปี	23.0
ไม่เคยเลย	4.9
<b>ร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่โรงเรียนจัด</b>	
เห็นเทียนพรรษา	69.0
บางปี	18.7
ไม่เคย	12.3
<b>เข้าร่วมชมรมพุทธศาสนาในโรงเรียน</b>	
เป็นสมาชิกและร่วมทำกิจกรรม	8.6
เป็นสมาชิกแต่ไม่ร่วมทำกิจกรรม	10.1
คิดแต่ยังไม่สมัคร	34.7
ไม่สนใจ	44.7

กิจกรรม	ร้อยละ
<b>การฟังเทศน์ที่วัด</b>	
≥ 4 ครั้ง/เดือนหรือทุกวันพระ	4.5
< 4 ครั้ง/เดือน	10.8
บางเดือนหรือทุกวันสำคัญทางศาสนา	44.0
1-2 ครั้ง/ปี	29.2
ไม่เคยเลย 1 ปีที่ผ่านมา	11.5
<b>ฟังธรรมเทศนาผ่านสื่อ TV, วิทยุ, เทป</b>	
≥ 4 ครั้ง/เดือน	12.4
< 4 ครั้ง/เดือน	18.6
บางเดือนเฉพาะวันสำคัญ	21.2
1-2 ครั้ง/ปี	27.2
ไม่เคยเลย 1 ปีที่ผ่านมา	20.6
<b>อ่านหนังสือธรรมะ</b>	
≥ 4 ครั้ง/เดือน	12.2
< 4 ครั้ง/เดือน	19.1
บางเดือนเฉพาะวันสำคัญ	17.8
1-2 ครั้ง/ปี	28.8
ไม่เคยเลย 1 ปีที่ผ่านมา	22.1
<b>การนั่งสมาธิ</b>	
≥ 4 ครั้ง/เดือน	63.5
< 4 ครั้ง/เดือน	11.3
บางเดือนเฉพาะวันสำคัญ	13.8
1-2 ครั้ง/ปี	8.0
ไม่เคยเลย 1 ปีที่ผ่านมา	3.4
<b>บวชเณร/ถือศีลที่วัดปฏิบัติธรรม</b>	
≥ 1 ครั้ง	14.6
1 ครั้ง	18.6
ไม่เคย	66.8

จากตารางที่ 3 พบว่า เด็กนักเรียนมีการปฏิบัติบูชาทางพุทธศาสนาปานกลาง อย่างน้อยสวดมนต์ทุกสัปดาห์มากกว่าร้อยละ 70 ใส่บาตรทุกปี ร้อยละ 95 เวียนเทียนทุกปีมากกว่าร้อยละ 50 ร่วมกิจกรรมทางศาสนาของโรงเรียนมากกว่าร้อยละ 80 ฟังเทศน์นั่งสมาธิมากกว่าร้อยละ 80 อย่างไรก็ตาม ชมรมพุทธ ยังไม่น่าสนใจมีสมาชิกไม่ถึงร้อยละ 20

3) ลักษณะความเป็นผู้มีสติของนักเรียนทั้งหมด

ตารางที่ 4 พฤติกรรมและความคิดเห็นด้านการมีสติของนักเรียน

	ร้อยละ
<b>เคยฝึกสติ</b>	
≥ 1 ครั้ง	61.3
1 ครั้ง	18.4
ไม่เคยเลย	20.3
<b>เห็นประโยชน์ของการฝึกสติ</b>	
มาก	90.8
ปานกลาง	1.4
น้อย	7.0
ไม่มีประโยชน์	0.8
อยากฝึกสติ	60.3
ไม่ต้องการ	39.7
<b>กิจกรรมฝึกสติที่เด็กเลือก</b>	
ฟังนิทาน	42.2
กรณีศึกษา	38.0
VDO	45.6
เกม	64.8
<b>วิธีการฝึกสติ</b>	
นั่ง	18.6
เดิน	16.3
คิดอย่างมีสติ	36.3

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เคยฝึกสมาธิร้อยละ 80 เห็นประโยชน์ของการฝึกมากและยังอยากฝึกถึงร้อยละ 60 โดยเลือกกิจกรรมฝึกสติผ่านเกมมากที่สุดถึงร้อยละ 64.8 และอยากได้วิธีการฝึกสติแบบใช้ความคิดอย่างมีสติ

4) เปรียบเทียบคะแนนลักษณะความเป็นผู้มีสติจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยพฤติกรรมพุทธศาสนาของนักเรียนทั้งหมด พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

กับความมีสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศหญิง อยู่ในโรงเรียนหญิงล้วน มีผลการเรียนดีเกรด 3-4 เห็นประโยชน์ของการฝึกสติ อยากเข้าร่วมกิจกรรม ต้องการฝึกสติแบบวีดีโอ เกมฝึกสติ และจัดกิจกรรมความคิดอย่างมีสติ ปัจจัยที่ไม่สัมพันธ์กับคะแนนการมีสติคือ สถานภาพสมรส อาชีพ และการศึกษาของบิดา มารดา ผู้ปกครอง การปฏิบัติบูชาทางพุทธศาสนา

5) ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมทางพระพุทธศาสนากับความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทยทั้งหมด พบว่ามีค่า < 0.3 ทุกค่า แสดงถึงการไม่มีความสัมพันธ์กัน

### วิจารณ์

อายุของนักเรียน จำนวนมากที่สุด คืออายุ 12 ปี ร้อยละ 57.6 จำนวนน้อยที่สุดคือ อายุ 15 ปี ร้อยละ 0.3 อายุเฉลี่ยของกลุ่มทั้งหมด มีค่า 12.4 ปี ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 อายุช่วงนี้เป็นอายุที่เหมาะสมในการฝึกมากตามพัฒนาการทางพฤติกรรมของเด็ก อายุมาก การเปลี่ยน พฤติกรรมทำได้ยากกว่า จากการวิจัยของดวงเดือน พันธุมนาวิน<sup>11</sup> แนะนำในการอบรมจริยธรรมในวัยนี้

พฤติกรรมทางพุทธศาสนา พบว่าเด็กไม่ได้สวดมนต์เลยร้อยละ 27.2 การทำกิจกรรมชมรมทางพุทธศาสนา น้อยมากในโรงเรียนเพียงร้อยละ 8.6 เกิดจากเด็กไม่สนใจและโรงเรียนยังไม่มีกิจกรรม ซึ่งถือเป็นโอกาสพัฒนาได้ต่อไปในอนาคตให้เด็กไทยได้รับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมผ่านทางกิจกรรมกลุ่มวิถีพุทธ และยังมีโอกาสเสริมการเรียนรู้ธรรมผ่านกิจกรรมกลุ่มด้วย เนื่องจาก เด็กไทยเองได้รับความรู้ทางธรรมจากการฟังเทศนาธรรมที่วัดน้อยมาก ฟัง 1-2 ครั้ง/ปี ร้อยละ 29.2 และไม่ได้ฟังเลยร้อยละ 11.5 ไม่เคยฟังธรรมทางวิทยุโทรทัศน์เลย ร้อยละ 20.6



ไม่เคยอ่านหนังสือธรรมเลยร้อยละ 22.1 และไม่เคยถือศีลหรือบวชเณร หรือปฏิบัติที่วัด ถึงร้อยละ 66.8 ใกล้เคียงกับการศึกษาของ รศ.พญ.ฐิติวี แก้วพรสวรรค์<sup>12</sup> และพญ.อนัญญา สิริรัตนานนท์<sup>13</sup>

ด้านการฝึกสติวัยรุ่นเห็นประโยชน์ของสติมากถึงร้อยละ 90.8 และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกถึงร้อยละ 60.1 แสดงถึงช่องว่างที่เกิดขึ้นในระบบการศึกษาไทยและระบบการสอนพุทธศาสนาในโรงเรียนไม่สามารถเติมเต็มช่องว่าง ระหว่างการเห็นประโยชน์ของการฝึกสติกับการได้รับการฝึกและการจัดกิจกรรมในโรงเรียน ทำให้เด็กไทยเติบโตโดยห่างเหินจากพระพุทธศาสนามากขึ้น ไม่เข้าวัดมากขึ้น และสังคมไทยมีปัญหามากขึ้นในที่สุด

กิจกรรมฝึกสติที่นักเรียนต้องการ คือ วิดีโอแสดงประโยชน์สติ เกมการฝึกสติ และการจัดกิจกรรมคิดอย่างมีสติ แสดงถึงความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งควรมีการพัฒนาเผยแพร่ธรรมะและฝึกสติโดยใช้เกมและวีดีทัศน์ให้มากขึ้น ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานของบิดามารดาผู้ปกครอง ข้อมูลอื่นๆ ไม่มีผลต่อคะแนนการศึกษานี้ยืนยันว่าการฝึกสติ คะแนนสติมีผลโดยตรงจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เกรด เพศ ความสนใจ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในของเด็กเอง

พิจารณาจากคะแนนรวมเฉลี่ยลักษณะความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นมีค่า 203.2 ซึ่งมีค่าปานกลาง ทั้งนี้เพราะเป็นการศึกษาค่าปกติของเด็กวัยรุ่นไทยที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาสติให้มีมากขึ้น ค่าคะแนนลักษณะความเป็นผู้มีสติจึงอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของรวงทิพย์ ในพรม<sup>14</sup> ที่ศึกษาในการสร้างแบบทดสอบได้ค่าสติในระดับปานกลางเป็นค่าปกติของเด็กไทย

เมื่อพิจารณาจากคะแนนความเป็นผู้มีสติทั้ง 4 ด้าน พบว่าคะแนนในด้านสติรวดเร็วทันเวลามีคะแนนสูงสุด ที่ 52.9 คะแนน สติในการยับยั้ง

ซึ่งใจมี 49.3 คะแนน ซึ่งต่ำสุด ตรงกับลักษณะนิสัยของวัยรุ่นซึ่งมีการตัดสินใจเร็ว ซื่อของเร็ว และทำให้การแสวงหาและบริโภคปัจจัยมีคะแนนปานกลางรวมทั้งการควบคุมตนเองด้วย นอกจากนี้คำถามในหัวข้อต่างๆของแบบสอบถามมีส่วนทำให้คะแนนออกมาในระดับปานกลางเนื่องจากเป็นคำถามที่วัยรุ่นจะเลือกในสิ่งที่ตนชอบ เช่นช่วยเพื่อน เมื่อมีคำถามเกี่ยวกับเพื่อน เพราะเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก<sup>14,15</sup>

## สรุป

การศึกษานี้เป็นการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นในปัจจุบันพื้นฐาน ปัจจัยพฤติกรรมพระพุทธศาสนาและคะแนนลักษณะความเป็นผู้มีสติ พบว่าเพศหญิง และวัยรุ่นที่มีผลการเรียนดีมีคะแนนสติสูงกว่า วัยรุ่นยังเห็นประโยชน์และมีความต้องการการฝึกสติมากแต่ยังไม่มีกิจกรรมให้ได้ฝึกฝน กิจกรรมฝึกสติที่เลือกควรเป็นกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มและสนุกสนาน เช่น เกมฝึกสติและวิดีโอฝึกสติ ร่วมกับกิจกรรมฝึกสติพื้นฐาน เช่น การนั่งฝึกสติหรือการเดินฝึกสติ ซึ่งสามารถนำการศึกษานี้ไปปรับกิจกรรมกลุ่มฝึกสติให้เหมาะสมกับวัยรุ่นและนำไปปรับแก้ปัญหารวัยรุ่นในอนาคตต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่อนุญาตในการใช้แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นผู้มีสติ ท่านผู้อำนวยการท่านผู้ปกครองและนักเรียน ที่อนุญาตและร่วมมือตอบแบบสอบถาม ท่านอาจารย์แนะแนว คือ อาจารย์ นवलลลอบ จิรธรรมธนากุล อาจารย์มัณฑนา ทับทิม อาจารย์พจนีย์ ทองบุญ และ อาจารย์กรรณิกา เคนพาณิชยการ ที่ให้การดูแล และช่วยเหลือจนทำให้งานวิจัยสำเร็จเรียบร้อยลงด้วยดี

## References

1. Suwanjuetha S. Current views of adolescent health in Thailand, in: Reungkarnjanaset S, Mahachoklert P, editors. Knowing the new era of adolescent problems. Bangkok: Beyond Enterprise; 2549.
2. Atchayanon K. The meaning of values. Bangkok: Office of the National Culture; 2527.
3. Kreunate S. Educational reform merging with religion. Bangkok: Leungchieng Publishing House; 2542.
4. Nakornatp A. Thai children in cultural dimensions. 2<sup>nd</sup> edition. Bangkok: The war veterans organization of Thailand Publishing House; 2548.
5. Ministry of Education. Basic courses 2544. Bangkok: Express transport organization of Thailand Publishing House; 2545.
6. Payutto PA. Buddha Dhamma. 7<sup>th</sup> edition. Bangkok : Mahachilalongkornrajvitayalai Publishing House; 2541.
7. Office of national primary education. Morality teaching activities in elementary school. Bangkok : Pappim Publishing House; 2528.
8. Naiprom R. Creating the mindfulness testing in grade 6 students in Bangkok. Thesis for Master of Education. Graduate school : Srinakharinwirot University; 2548.
9. Kabat-Zinn J. An Outpatient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation : Theoretical considerations and preliminary results. Gen Hosp Psychiatry 1982; 4:33-47.
10. Thompson M., Gauntlett-Gilbert J. Mindfulness with children and adolescents : effective clinical application. Clin Child Psychol Psychiatry 2008; 13:395-407.
11. Pantummanawin D , Prajonpatchanuk P. Ethics of Thai youth. Bangkok: Behavioral Science Research; 2520.
12. Kaewpornsawan T, Intae P. Effect of group intervention based on Buddhist training on opinion in Discipline Improvement Among Adolescents. Journal of the Psychaitric Association of Thailand. 2553; 55:143-54.
13. Sinratchatawong A, Kaewpornsawan T. Self control in the first Matayomsuksa students in Department of Psychiatry, Siriraj Hospital's School Mental Health Program. Journal of the Psychaitric Association of Thailand. 2553; 55:155-64.
14. Reungtrakul S. Textbook of Child and Adolescent Psychiatry. 2<sup>nd</sup> edition. Bangkok : Reunkaew Publishing House; 2551.
15. Siriwannabut P. Theory of Developmental Psychology. 4<sup>th</sup> edition. Bangkok : Chulalongkom University Press; 2551.