



รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
กรุงเทพมหานคร\*

A MODEL OF BUDDHIST PSYCHOLOGICAL LIFE GOAL SETTING OF HIGH SCHOOL  
STUDENT IN BANGKOK

<sup>1</sup>พระครูปลัดอรรณพ ปญญาสาโร Phrakhrupalad Annop Paññásáro,

<sup>2</sup>สิริวัฒน์ ศรีเครือตง Siritwat Srikhruedong,

<sup>3</sup>วิชชуда ฐิติโชติรัตนนา Witchuda Titichoatrattana

<sup>1,2,3</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: annop.pan@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะของการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา ผู้บริหารโรงเรียนและคณาจารย์ ผู้ปกครอง และนักเรียน 17 รูป/คน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 รูป/คน มีการวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปผลตามแบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และนำมาพัฒนารูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) การสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยา มี 2 องค์ประกอบ คือ (1) ปัจจัยต่อตนเอง 3 ด้าน ประกอบด้วยด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม 2) ปัจจัยสนับสนุน 3 ด้าน ประกอบด้วยด้านผู้ปกครอง ด้านครูอาจารย์ ด้านเพื่อน 2) การสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยา มีการบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา ประกอบด้วย (1) อิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (2) อธิษฐานธรรม 4 คือ ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ (3) ความหมายของชีวิต (4) การรับรู้ความสามารถตนเอง และ 3) กระบวนการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย (1) ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย (2) กำหนดและประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้ (3) ความใส่ใจในผลสัมฤทธิ์ที่เป็นไปได้ (4) ทบทวน (5) การกำหนดเวลา โดยองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย มี 4 องค์ความรู้ คือ (1) มีเป้าหมายชีวิต 3 ด้าน (2) เห็นคุณค่าของการกำหนดเป้าหมาย (3) มีแผนที่ชีวิต (4) มีภาพอนาคตของตนเอง

**คำสำคัญ:** รูปแบบ, การสร้างเป้าหมายชีวิต, พุทธจิตวิทยา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



## Abstract

This research article aimed are 1) to study the characteristics of life goal setting of high school students; 2) to analyze and synthesize Buddhist Principles and Psychological Principles on Buddhist psychological life goal setting of high school students; 3) to present a model of Buddhist psychological life goal setting of high school students in Bangkok. The was conducted in the form of a qualitative research using an in-depth interview to collect data from 17 key informants including specialists in Buddhism, psychology, school administrators, teachers, parents, and students, and from a focus group discussion with 9 experts. A content analysis was used for analyzing data, and its results were used for developing the model of Buddhist psychological life goal setting of high school students in Bangkok. Results of the study were as follows: 1) The characteristics of life goal setting of high school students included 2 elements, namely; (1) internal perception factors consisting of education, occupation and personal and social factors; and (2) reinforcing factors consisting of 3 dimensions, namely, parents, teachers, and friends. 2) An analysis and synthesis of Buddhist Principles and Psychological Principles on Buddhist psychological life goal setting of high school students found an integration of Buddhist Principles and Psychological Principles consisting of (1) Itthibat 4 or four bases for success referring to will, effort, thoughtfulness, and reasoning, (2) Atthithansadhama 4 referring to wisdom, being honest, donation, and tranquility; and (3) life meaning, and (4) self-efficacy. And 3) A model of Buddhist psychological life goal setting of high school students in Bangkok consisted of (1) importance of goal setting, (2) goal setting and assessment, (3) attention in possible achievement, (4) reviewing, and (5) time setting. There are 4 forms of knowledge obtained from the study including (1) having life goal of 3 dimensions, (2) realizing a value of goal setting, (3) having life map, and (4) having future pictures.

**Keywords:** Model, Life Goal Setting, Buddhist Psychological, High School Student.

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว ตลอดจนความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่แทรกซึมวิถีชีวิตของสังคมไทยทุกรูปแบบทำให้สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อันส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนตั้งแต่ปัญหาศาสนาและครอบครัว ปัญหาการบริโภคนิยม ปัญหาด้านสื่อ และการแสดงออกทางเพศ ปัญหาการเสี่ยงโชค (การพนัน) และปัญหาความหลากหลายทางวัฒนธรรม (กลุ่มเผ่าะวังทางวัฒนธรรม, 2548) ภาพรวมการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระบุว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ท่ามกลางปัญหาท้าทายหลากหลายที่เป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศในระยะยาวดังกล่าวก็เป็นที่ยอมรับร่วมกันในทุกภาคส่วนว่าการพัฒนาประเทศไทยไปสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในระยะยาวได้นั้น ประเทศต้องเร่งพัฒนาปัจจัยพื้นฐานเชิง



ยุทธศาสตร์ในทุกด้าน ได้แก่ การเพิ่มการลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ซึ่งต้อง ดำเนินการควบคู่กับการเร่งยกระดับทักษะฝีมือแรงงานกลุ่มที่กำลังจะเข้าสู่ ตลาดแรงงาน และกลุ่มที่อยู่ใน ตลาดแรงงานในปัจจุบันให้สอดคล้องกับสาขาการผลิต และบริการเป้าหมาย และการเปลี่ยนแปลงด้าน เทคโนโลยี รวมถึงการพัฒนาคนในภาพรวมให้เป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกช่วงวัยที่สามารถบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิตได้อย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทุนมนุษย์จาก การยกระดับคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และยกระดับคุณภาพบริการ สาธารณสุขให้ทั่วถึง ในทุกพื้นที่ พร้อมทั้งต้องส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสังคมที่ดี มี วินัย มีค่านิยมที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ, 2560)

เนื่องจากเด็ก และเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า และเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนา ประเทศชาติในอนาคต จึงควรได้รับการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต และแสดงออก ซึ่งศักยภาพของตนเองอย่างสร้างสรรค์ ดังที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจให้ก้าวทันต่อ โลกยุคโลกาภิวัตน์และยึดกระบวนการทรงคนการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มีคนเป็นศูนย์กลางของ การพัฒนา ต่อเนื่องจากแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 โดยวางแผนเป้าหมายพัฒนาคุณภาพคนให้ คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ มี ความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และ อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ดังกระแส พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชว่าการศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้าง และ พัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ และคุณธรรมของบุคคล สังคม และบ้านเมืองใดให้การศึกษาที่ดีแก่ เยาวชนได้อย่างครบถ้วนพอเหมาะกันทุก ๆ ด้านสังคมและบ้านเมืองนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งสามารถ อารมณ์รักษาความเจริญมั่นคงของชาติไว้ และพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปได้โดยตลอด (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช, 2552)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อกันระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ และอยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ทฤษฎีจิต สังคมของอีริกสันว่า วัยรุ่นช่วงอายุ 12-18 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาจะพัฒนาขึ้นความเป็น เอกลักษณะกับความสับสนในบทบาท (Identity vs Confusion) ระยะนี้วัยรุ่นควรจะหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ รู้ว่าตนเองคือ ใครต้องการอะไรในชีวิตประกอบกับพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ทำให้เด็กวัยรุ่นเริ่มคิดแบบ ผู้ใหญ่ตั้งคำถามกับตัวเองได้ว่าถ้าโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะประกอบอาชีพอะไร อยากทราบว่าทักษะต่างๆ ที่ประสบ มาตั้งแต่เด็กจะช่วยทำให้เรียนหรือประกอบอาชีพที่เขาปรารถนาได้หรือไม่ ข้อสำคัญที่สุดเด็กวัยรุ่นนี้ควรมี เอกลักษณะของตนเองได้ (Ego Identity) เพื่อที่จะได้มีความมั่นใจในตนเองและรู้ว่าตนพร้อมที่จะก้าวไปสู่ อนาคตของผู้ใหญ่ เตรียมอาชีพที่จะทำในอนาคต แต่หากเด็กไม่รู้ว่าตนต้องการอะไรจะสับสนในบทบาท (Role Confusion) มักจะเลียนแบบผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เข้ากับกลุ่มเด็กเกเรหรือพวกที่ก่ออาชญากรรมได้ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2548) หากวัยรุ่นมีพัฒนาการขึ้นความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาทอย่าง เหมาะสม จะสามารถเลือกวิชาเรียนหรือสายการเรียนต่อได้ตรงกับความสนใจ และความต้องการของตนเอง มี เป้าหมายในอนาคตเมื่อต้องประสบปัญหาก็สามารถหาจุดยืนของตนเองได้ เพราะรู้ถึงความสามารถ เป้าหมาย



และความต้องการของตนเอง แต่สำหรับวัยรุ่นที่มีพัฒนาการไม่เหมาะสมค้นหาตัวเองไม่พบก็ทำให้เกิดความสับสน อาจารย์บทบาทของคนอื่นๆ ในสังคมมาเป็นของตน ซึ่งไม่สอดคล้องกับตนเอง เมื่อต้องเลือกวิชาเรียนหรือสายการเรียน ไม่สามารถเลือกได้ตามความต้องการ และความถนัดของตนเอง เพราะไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไรจึงมักเลือกตามเพื่อนหรือเลือกตามผู้ปกครอง ไม่มีจุดยืนของตนเอง เกิดการสับสนในบทบาททางเพศและอาชีพ ซึ่งครูควรจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กช่วงอายุ 12-18 ปี โดยกระตุ้นให้เด็กรู้จักการตั้งเป้าหมายซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนที่กำลังหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพราะถ้าเด็กสามารถหาเอกลักษณ์ได้ เขาจะมีเป้าหมายที่แน่ชัด จึงอาจกล่าวได้ว่า การค้นพบว่าตัวเองชอบอะไร ต้องการอะไร เป็นจุดสำคัญที่จะเริ่มต้นกำหนดเป้าหมายชีวิตได้ (พรณี ชูทัย เจนจิต, 2532)

เนื่องด้วยวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต โอกาสพบความสำเร็จหรือพบความล้มเหลวเป็นไปได้เสมอ โอกาสหรือความพลิกผันในชีวิตของวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นด้านบวก หรือลบ ส่วนหนึ่งมาจากการตัดสินใจเลือกศึกษาเล่าเรียนเพื่อหาความรู้มาประกอบอาชีพอธิบายว่า ภาระงานพัฒนาการ (Developmental Task) ที่สำคัญของวัยรุ่นประการหนึ่ง คือวัยรุ่นต้องสร้างจุดมุ่งหมายทางอาชีพในวัยผู้ใหญ่ได้ พยายามหาคำตอบให้ได้ว่าในอนาคตจะเป็นอะไรและทำอย่างไรจึงจะประกอบอาชีพที่เป็นความใฝ่ฝันของเขานั้น (Lloyd. M.A., 1985) วัยรุ่นต้องเริ่มมองตนเองตามสภาพที่เป็นจริงและนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองจัดเป็นการสร้างเป้าหมายทางอาชีพให้กับชีวิตอย่างฉลาด และเป็นขั้นตอนเพราะมีรากฐานอยู่บนความเป็นจริงไม่เลื่อนลอยโดยคำนึงถึงศักยภาพของตนเองเป็นที่ตั้ง (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2533) ดังที่ สวนดุสิตโพลมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้สำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,143 คน เกี่ยวกับการเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกสถานศึกษาของนักเรียนมากที่สุดคือ มีสาขาเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน รองลงมา ได้แก่ มีหลากหลายสาขาให้เลือกเรียน มีชื่อเสียงสถานที่น่าเรียน ฯลฯ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกสาขาวิชาที่เรียนต่อมากที่สุดคือ วิชาที่ตนเองชอบ รองลงมา คือ วิชาที่มีความทันสมัย เรียบง่าย เป็นวิชาที่ผู้ปกครองแนะนำมีผู้นิยมเรียน ฯลฯ (RYT9, 2548) วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในการเลือกศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย และเลือกเรียนสาขาวิชาที่เขาคิดว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาไปประกอบอาชีพที่จะสามารถหารายได้ที่ดีให้แก่ตนเอง มากกว่าจะคำนึงถึงความเหมาะสมกับทักษะความสามารถที่แท้จริงของตนเองที่สอดคล้องกับทักษะเฉพาะของอาชีพที่สนใจ หรือความเหมาะสมกับอาชีพที่จะทำให้เขามีความสุขในชีวิตการทำงานได้ ดังนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาตามมาหลายประการ อาทิ ในแต่ละปีจะมีนักศึกษาในมหาลัยต่างๆ สมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยใหม่ เพราะไม่พอใจในสาขาวิชาหรือมหาวิทยาลัยที่ตนเรียน นอกจากนี้บางคนยังเลือกเข้าเรียนในสาขาวิชาที่ไม่เหมาะสมกับตนเองทั้งในแง่ของสติปัญญาหรือสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว บางคนเรียนเพื่อต้องการให้พ่อแม่ผู้ปกครองสมหวัง หรือเรียนจบปริญญาตรีเพื่อให้พ้นข้อครหาจากสังคม ยิ่งไปกว่านั้นบางคนตัดสินใจศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไปอีก โดยที่ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่แน่ชัดเกิดเป็นวัฏจักรที่ยังทำให้ออนาคตไม่มีจุดมุ่งหมายมากขึ้น (ธีระชน พลโยธา, 2549)

ปัจจุบันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะมีผู้มาขอคำปรึกษาและใช้บริการแนะแนวเป็นจำนวนมาก นอกจากการปรึกษาข้อมูลด้านวิชาการแล้ว ปัญหาของนักเรียนหลายคน คือยังไม่รู้ว่าจะตนเองชอบเรียนวิชาอะไร มีความถนัดด้านใด ต้องการประกอบอาชีพใดในอนาคต บางคนเลือกเรียนตามเพื่อน หากเพื่อนเลือกเรียนที่สถาบันใดก็มักจะเลือกตามกัน สาเหตุเพราะว่ายังไม่ทราบความต้องการของตนเอง ขณะที่เพื่อนเลือกน่าสนใจ และยังอยากอยู่กับเพื่อนกลุ่มเดิมด้วย จากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่ม



ของนักเรียนยังขาดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้วิจัยเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางด้านการศึกษาจึงสนใจศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เรื่อง รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนระดับมัธยมศึกษา ให้เกิดมีเป้าหมายชีวิตตามหลักพุทธธรรมอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะของการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการกำหนดเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาคุณลักษณะของการกำหนดเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร โดย

1. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับคุณลักษณะของการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากหนังสือ บทความ ตำรา งานวิจัย เว็บไซต์ แล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis และคุณลักษณะของการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

2. ศึกษาจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณลักษณะของการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จากผู้บริหารโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ครู-อาจารย์ พระอาจารย์ ผู้ปกครอง และนักเรียน จำนวน 17 รูป/คน โดยเลือกแบบเจาะจงซึ่งกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร โดยยกร่างการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ด้วยการจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ผู้ปกครอง โดยการเลือกแบบเจาะจงกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก จำนวน 9 รูป/คน โดยใช้คู่มือการสนทนากลุ่มที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 3 เสนอรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร โดยการตรวจสอบรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร และทำการปรับปรุงแก้ไขและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วยนักวิชาการ ผู้ปกครอง จำนวน 9 รูป/คน เพื่อให้



ได้รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่างที่ 3) ผลลัพธ์ที่ได้ฉบับสมบูรณ์ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

## สรุปผลการวิจัย

1. คุณลักษณะของการกำหนดเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

### 1.1 คุณลักษณะด้านตนเอง

1. เป้าหมายด้านการศึกษา การศึกษาเล่าเรียน เป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เป็นการเรียนรู้ที่ต้องใช้ตนเองเป็นหลักสำคัญ ส่งผลต่อการพัฒนาตน พัฒนาอาชีพในอนาคต ดังนั้นในช่วงวัยเรียนต้องมีการส่งเสริมเพื่อสร้างความพร้อมในการสร้างอนาคตของตนเอง และของสังคมที่เขามีส่วนร่วมในเวลาเดียวกัน เป้าหมายทางการศึกษาด้วยตนเองเป็นสิ่งที่สร้างโอกาส ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อสร้างเสริมความพร้อมในการสร้างอนาคตของตนเอง และของสังคมที่เขามีส่วนร่วมไปพร้อมกัน

2. เป้าหมายด้านอาชีพ การวางแผนและการตัดสินใจเลือกอาชีพ เพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ค้นพบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และสภาพร่างกายของตน เป้าหมายด้านนี้ เป็นการช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพ ลักษณะของงาน คุณสมบัติที่จำเป็น การฝึกหัดอบรม รายได้ สวัสดิการ ความมั่นคง ความก้าวหน้า สิ่งแวดล้อม ข้อดีและข้อเสีย รวมทั้งการแสวงหางาน การสมัครงาน การปรับตัวให้เข้ากับงาน และการปฏิบัติตนให้มีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป้าหมายชีวิตของเด็กที่สำคัญที่สุด การเสริมสร้างให้นักเรียนค้นพบเป้าหมายชีวิตด้านอาชีพจะช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบและตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างถูกต้องและจะเป็นผลทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจงานในอาชีพของตน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นการช่วยให้ทรัพยากรมนุษย์ได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติอย่างแท้จริง

3. เป้าหมายด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในเรื่องที่นอกเหนือจากด้านเป้าหมายด้านการศึกษาและอาชีพ เป็นการช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมสามารถปรับตัวดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เป้าหมายชีวิตด้านส่วนตัวและสังคม เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต มารยาททางสังคม การคบเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน การใช้เวลาว่าง บุคลิกภาพการแต่งกาย อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ มนุษย์สัมพันธ์ จริยธรรมและค่านิยม การใช้จ่ายและการประหยัด การนับถือศาสนา ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม

### 1.2 ด้านการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

1. ด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นที่รวมของผู้คนที่มีความรักความอบอุ่น มีความผูกพันกัน มีปฏิสัมพันธ์กันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นหน่วยสังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัวให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ฝึกฝน หล่อหลอมพฤติกรรม การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ช่วยสร้างบุคคลที่ดีให้กับสังคม ดังนั้นการสนับสนุนจากครอบครัวทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้

2. ด้านครูอาจารย์ ปัจจัยสำคัญในการสร้างเป้าหมายของนักเรียนก็คือครู เพราะครูอาจารย์สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการวางแผนเป้าหมายของนักเรียนอีก



ทั้ง จัดสภาพแวดล้อมให้เป็นแหล่งเรียนรู้ กระตุ้นให้เกิดการคิด ตัดสินใจ การไตร่ตรองและการวางแผนให้กับนักเรียนจนสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังคำกล่าวที่ว่าต้องส่งเสริมให้นักเรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการการเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันแก้ปัญหาและเรียนรู้จากประสบการณ์จริงประกอบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม

3. ด้านเพื่อน การมีเพื่อนคอยช่วยเหลือทำให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่ากับการมีเครือข่ายของเพื่อนคอยช่วยเหลือกัน ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชั้นเรียนและการเรียนแบบร่วมมือกัน เป็นปัจจัยทางสังคมที่ทำให้คนๆ หนึ่งประสบความสำเร็จในการเรียนได้ สอดคล้องกับคำพูดที่ว่า การมีเพื่อนที่ดี ทำให้เรามีเป้าหมายชัดเจน มั่นคงไม่เปลี่ยนใจ มีอนาคตที่ดี ดูแลพ่อแม่ ตั้งใจเรียน เรียนให้จบ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นคนดีของครอบครัว ทดแทนบุญคุณพ่อแม่

2. การวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

2.1 พุทธจิตวิทยา คือ คำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ มนุษย์มีอิสรภาพที่จะเลือกทำกรรมได้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้มนุษย์พัฒนาตน ดังที่ได้ตรัสเป็นคาถาไว้ในหลายที่ แต่ที่ยกกันมาบ่อยก็คือ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้วย่อมได้ที่พึ่งอันประเสริฐ การฝึกตนก็คือ การพัฒนาตนนั่นเองหลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาตนนั้นมีมาก แต่ผู้วิจัยเลือกศึกษา

2.2 หลักอภิปาธ 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้นักเรียนมีความมุ่งมั่น มีฐานใจที่เข้มแข็ง มีพลังที่จะเรียนและกิจกรรมต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ประกอบด้วย 1) ฉันทะ คือ ความรักความพอใจในหน้าที่ การเรียนและการงานของตนที่ได้รับมอบหมาย ไม่ทำเพื่อสักแต่ว่าทำ มีความทุ่มเทเพื่อหวังให้การเรียนนั้นออกมาได้เป็นที่ชื่นชอบและพอใจทั้ง ตนเองและผู้อื่นด้วย 2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามในหน้าที่การเรียนไม่ย่อท้อต่อการเรียนไม่ว่าจะยากหรือง่ายก็พยายามจนให้ถึงที่สุด ไม่ย่อท้อจนกว่าการเรียนจะประสบความสำเร็จหรือไม่ล้มเลิกความเพียรก่อนที่จะได้ลองทำด้วยตนเอง 3) จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในการเรียนของตนเอง ไม่คิดไปในเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเรียน เมื่อทำหน้าที่ของตนเองไม่สำเร็จ มีความใส่ใจเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลา คอยตรวจหาข้อบกพร่องอยู่เสมอเพื่อที่จะได้นำมาแก้ไขให้ดีขึ้น 4) วิมังสา คือ การใคร่ครวญไตร่ตรองหาเหตุผลของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นว่ามันเกิดขึ้นได้เพราะอะไร แล้วหาหนทางแก้ไขข้อบกพร่องนั้นให้ดียิ่งขึ้นไป

2.3 หลักอริชฐานธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) ปัญญา คือ ความรู้ที่ได้ศึกษามา อันเป็นเหตุเกิดของทรัพย์ เกียรติยศ และความสุข การตั้งเป้าหมายของชีวิตย่อมต้องใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณากำหนดบนพื้นฐานของเหตุผล ตลอดถึงแผนการชีวิตที่จะนำตนให้ถึงเป้าหมายนั้น 2) สัจจะ คือ ความจริงใจ ประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง เมื่อสามารถกำหนดแผนการชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว ก็ต้องมีความจริงใจอย่างแน่วแน่ที่จะดำเนินชีวิตไปตามแผนการชีวิตที่กำหนดขึ้นอย่างไม่ท้อถอย แม้จะมีอุปสรรคใดๆ มาขวางกั้น ก็ต้องฟันฝ่าไปจนถึงที่สุด 3) จาคะ คือ การสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ ความจริงใจมักจะไม่ต่อเนื่องยาวนาน ก็เพราะจิตใจของคนเรานั้นมีกิเลสพื้นฐานครองอยู่ คือ ความอยากได้ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) ความหลง (โมหะ) คนที่ละทิ้งเป้าหมายชีวิตที่ตนกำหนดไป ก็เพราะกิเลสทั้งสามนี้ บุคคลผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต จึงพอใจที่จะสละกิเลสทั้งสามนี้ออกไปจากจิตใจของตนเอง ด้วยอาศัยความจริงใจที่มุ่งมั่นจะประสบความสำเร็จในชีวิต 4)



อุปสมะ คือ สงบทางใจ จิตใจสงบเยือกเย็นปราศจากสิ่งรบกวน ไม่มีอะไรมาทำให้เปลี่ยนแปลงได้ เป็นภาวะของใจที่ไม่วุ่นวาย ไม่หงุดหงิดรำคาญใจ มีจิตที่มุ่งมั่นทำให้กิจได้สำเร็จตามที่มุ่งหมายไว้

2.4 สติ สติเป็นสภาวะที่มีลักษณะ 4 ประการ ประกอบด้วย 1) อยู่กับปัจจุบันขณะ การมีสติหมายถึงการอยู่กับปัจจุบันรู้ว่าตนเองเป็นใคร กำลังทำอะไรมีลักษณะไม่หลงลืม สงบไม่กระวนกระวาย ไม่หมกมุ่นกับอดีต หรือพุ่งชนไปกับอนาคต จิตกับกายอยู่ร่วมกัน 2) มีความตระหนักรู้ตนเอง การมีสติหมายถึงสัมพันธ์กันในสภาวะที่เป็นปัจจุบันขณะถึง การตระหนักรู้ในตนเอง ตื่นรู้ ว่าตนกำลังทำอะไรกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไรเรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม รู้ิริยาบถของตนเอง ตลอดจรรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ตื่นตระหนกตกใจง่าย ไม่แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึกรู้ตัว 3) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง การมีสติหมายถึง ถึงการคิดใคร่ครวญตามความเป็นจริงรู้สภาพความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากความคิด เนื่องจากสติทำให้ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ความโศกเศร้า การมีสติและใคร่ครวญทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองเท่าทันใจหรือความคิดของตน ผู้ที่มีสติจะตระหนักรู้และไตร่ตรอง คิดใคร่ครวญก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาจึงทำให้เป็นผู้ที่สำรวม แสดงออกเหมาะสมตามกาลเทศะสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้ 4) เป็นกลางเป็นธรรมชาติ การมีสติหมายถึง ความสงบ การว่างหรือเป็นกลางตามธรรมชาติผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกสติและพัฒนาสติมาระดับหนึ่งแล้วจะประสบกับความสงบ มีความว่างของจิตและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติ ไม่มีการตัดสิน ปรุงแต่งว่า ดี หรือไม่ดี รับรู้ทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริงหรือเป็นธรรมชาติ

2.5 สมาธิ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ส่ายไป ความไม่พุ่งชนแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริยั สมาธิพละ สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า สมาธิ หรือสภาพของจิตซึ่งจดจ่อความสนใจไปในสิ่งเดียวหรือเรื่องเดียว ไม่วอกแวกสนใจไปเรื่องอื่น ประโยชน์ของสมาธิ สมาธิในทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้ง และมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่จะนำไปใช้ในการเรียนเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเครื่องมือที่จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถมองตนเอง มองบุคคลอื่น และสถานการณ์ต่างๆ ตามที่เป็นจริง สามารถแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเป้าหมายชีวิตในด้านต่างๆ ได้ด้วย

3. รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร เป็นการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มีความสำคัญกับการให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระและจากการสัมภาษณ์และสอบถามนักเรียนพบว่ากำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนมีทั้งหมด 3 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านวิชาชีพ และด้านสังคมซึ่งทั้ง 3 มีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างเป็นองค์รวม และจากการศึกษาพบว่าการสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนมีกระบวนการ 5 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีองค์ธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อน ได้แก่

ขั้นตอน 1 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย (Significant) เป็นให้ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายของชีวิตซึ่งต้องมีฉันทะ ความพอใจทำให้เป้าหมายนั้นมีคุณค่ามีความสำคัญ ฉันทะเป็นองค์ธรรมที่ให้ความสำคัญต้องการที่จะทำดี ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

ขั้นตอน 2 ประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Measurable) เป็นความตั้งใจที่จะลงมือทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งต้อง ใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อให้บรรลุ เป็นการลงมือปฏิบัติอย่างใช้วิธีะ พากเพียร การกระทำที่ติดต่อกัน ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว จนประสบ ความสำเร็จ มีความพร้อม ความกล้าหาญที่จะเผชิญสิ่งที่ยากได้





ขั้นตอน 3 ความใส่ใจในผลสัมฤทธิ์ที่เป็นไปได้ (Attainable) มีการใส่ใจ จดจ่อ ยอมรับและพร้อมจะลงมือทำจริงๆ ด้วยความมุ่งมั่น มีจิตตะ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝฝ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

ขั้นตอน 4 ทบทวน (Relevant) การตรวจสอบสิ่งที่ได้ลงมือทำ เป็นการไต่ตรองว่าทำได้ หรือไม่ได้ และต้องมีการปรับเปลี่ยนอย่างไรให้เป้าหมายที่ทำ มีความชัดเจน มีความเป็นไปได้ และเป็นประโยชน์มากขึ้น เป็นวิมังสา หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุงต่อไป

ขั้นตอน 5 การกำหนดเวลา (Time) เป็นกำหนดเวลา เพื่อให้การตั้งเป้าหมายการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลอย่างแท้จริงอย่างยั่งยืนต่อไป

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบผลการวิจัยที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะของการกำหนดเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร เมืองคัมภีร์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ 2 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านตัวนักเรียน 3 ส่วน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม 2) ปัจจัยสนับสนุน 3 ส่วน ได้แก่ ด้านผู้ปกครอง ด้านโรงเรียน/ครู และด้านเพื่อน สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาตนด้วยแรงจูงใจ (Motivation) แรงจูงใจเป็นสิ่งที่กระตุ้นเร้าให้มนุษย์แสดงพฤติกรรม โดย Abraham H. Maslow หนึ่งในผู้คิดค้นหลักการพัฒนาตนเองโดยเขาค้นพบว่าแรงจูงใจขั้นพื้นฐานของมนุษย์มี 5 ประการคือ 1) แรงจูงใจทางด้านร่างกาย 2) แรงจูงใจทางด้านความมั่นคงปลอดภัย 3) แรงจูงใจทางด้านความรักและความเป็นเจ้าของ 4) แรงจูงใจทางการมีศักดิ์ศรีและการมีคุณค่า 5) แรงจูงใจทางการตระหนักรู้ความต้องการของตนเอง (บุณทรรัตน์ นาชัยโชติ, 2561) ในขณะที่ Rogers (1951) มีแนวคิดที่ว่า ธรรมชาติของมนุษย์ที่มีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นคนมีเหตุผล สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตด้วยตนเองได้ เมื่อได้รับการขัดเกลา มีอิสระเพียงพอพร้อมด้วยบรรยากาศที่อำนวยความสะดวกต่อการนำไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคนเขาก็จะพัฒนาตนไปถึงขั้นสูงสุดได้ Rogers ได้สร้างทฤษฎีตัวตน (Self-theory) ขึ้นมาโดยเขาเห็นว่าการพัฒนาตนจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อตัวตนจริง (Real self) ของบุคคลนั้นมีความใกล้เคียงกับตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) ซึ่งสรุปได้ว่ามนุษย์มีความปรารถนาที่จะพัฒนาตน แต่จะประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ก็ต้องพยายามทำความเข้าใจว่านั่นให้เป็นจริงเพราะความสำเร็จคือการขยับตัวตนที่เป็นจริงไปอยู่ในตัวตนที่เป็นอุดมคติ แสดงให้เห็นว่า แนวคิดของจิตวิทยาเชื่อว่าแรงจูงใจเป็นเรื่องที่สำคัญมากทั้ง Abraham H. Maslow และ Rogers มีความเห็นตรงกันว่ามนุษย์มีแรงจูงใจเป็นตัวขับเคลื่อนภายใน โดยเริ่มจากแรงจูงใจขั้นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาศักยภาพที่สูงที่สุด จุดเริ่มต้นของการพัฒนาตน คือการมองเห็นคุณค่าในตน การพัฒนาตนจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคิดที่เกี่ยวกับตนเองทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้ตัวตนที่เป็นจริง กับตัวตนในอุดมคติมาอยู่ในมิติเดียวกัน

2. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการกำหนดเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยหลักพุทธธรรม สติ และสมาธิ อิทธิบาท 4 อธิฐานธรรม 4 เพื่อการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ให้ยั่งยืนต่อไป สอดคล้องงานวิจัยของกฤษณา ประชากุล, อินตา ศิริวรรณ และอำนาจ บัวศิริ

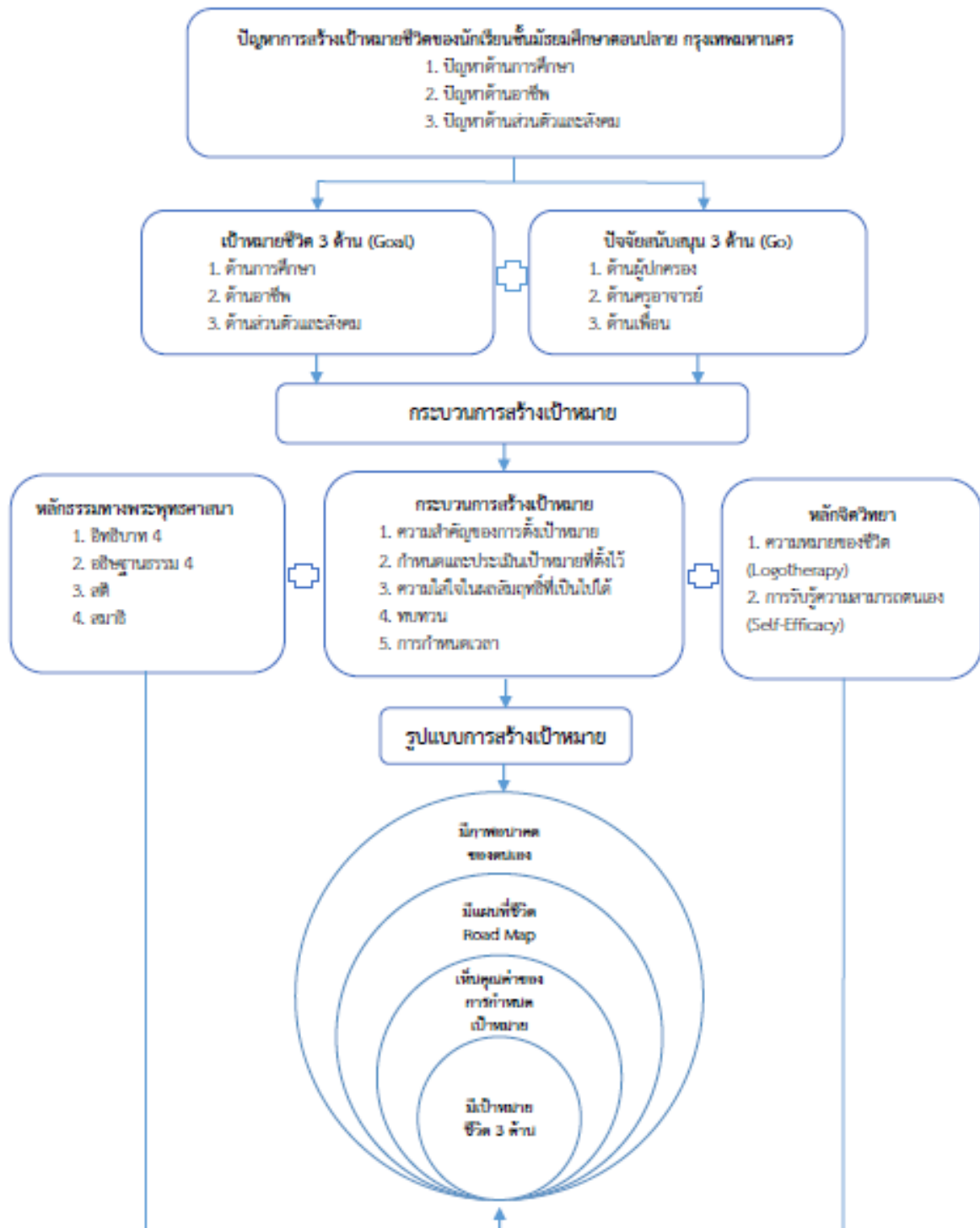


(2562) ที่ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการแนะแนวตามหลักพุทธบริหารการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ประกอบด้วยหลักธรรม คือ อิทธิบาท 4 ส่งเสริมการแนะแนวทางการศึกษา เพราะเป็นคุณลักษณะที่ใช้ทำงานให้เกิดความสำเร็จ ประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

3. รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้ความสำคัญกับการให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ และจากการสัมภาษณ์และสอบถามนักเรียนพบว่า การสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนมีทั้งหมด 3 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยมีปัจจัยสนับสนุน 3 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน/ครูอาจารย์ และด้านเพื่อน ซึ่งทั้ง 3 มีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างเป็นองค์รวม และจากการศึกษา พบว่า การสร้างเป้าหมายชีวิตของนักเรียนมีกระบวนการ 5 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีองค์ประกอบด้วยอิทธิบาท 4 อธิฐานธรรม 4 และสติสมาธิ เป็นตัวขับเคลื่อน คือ 1) การให้เห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายโดยใช้หลัก อธิฐานธรรม (Spirit Setting) 2) การกำหนดและประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีสติ (Mind Setting) 3) การใส่ใจในผลสัมฤทธิ์ที่เป็นไปได้ อย่างมีสมาธิ (Attention Setting) 4) การทบทวนอย่างมีสติ (Reflection) 5) การกำหนดเวลาอย่างมีสมาธิ (Timeframe) เป็นกำหนดเวลา เพื่อให้การตั้งเป้าหมายปฏิบัติ ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลอย่างแท้จริง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนคือคุณค่าของการสร้างเป้าหมายชีวิต 4 ด้าน 1) มีเป้าหมายชีวิต 3 ด้าน 2) เห็นคุณค่าของการกำหนดเป้าหมาย 3) มีแผนที่ชีวิต Road Map 4) มีภาพอนาคตของตนเอง สอดคล้องงานวิจัยของกฤษณา ประชากุล, อินตา ศิริวรรณ และอำนาจ บัวศิริ (2562) ที่ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการแนะแนวตามหลักพุทธบริหารการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา นั้นควรทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นต่อการตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยมีขอบเขตการแนะแนว 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา ให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ 2) ด้านการอาชีพ ให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัว สูโลกของอาชีพ 3) ด้านชีวิตและสังคม ให้นักเรียน มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะ และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัย คือ กระบวนการ 2G 3G 3G 4A 5S 4V ANNOP MODEL เพื่อการสร้างเป้าหมายชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 1) Goal หมายถึง (1) เป้าหมายด้านการศึกษา (2) เป้าหมายด้านอาชีพ (3) เป้าหมายด้านส่วนตัวและสังคม 2) Go หมายถึง (1) ด้านผู้ปกครอง (2) ด้านครูอาจารย์ (3) ด้านเพื่อน 3) 4A อิทธิบาท 4 หมายถึง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และ อธิฐานธรรม 4 หมายถึง ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ 4) 5S กระบวนการผ่านกระบวนการ (S M A R T Goal With Four Rddhippada) ประกอบด้วย (1) ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายโดยใช้หลักอริฐานธรรม (Significant) (2) กำหนดและประเมินเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีสติ (Measurable) (3) ความใส่ใจในผลสัมฤทธิ์ที่เป็นไปได้ อย่างมีสมาธิ (Attainable) (4) ทบทวนอย่างมีสติ (Relevant) (5) การกำหนดเวลาอย่างมีสมาธิ (Time) 5) คุณค่า หมายถึง (1) มีเป้าหมายชีวิต 3 ด้าน (2) เห็นคุณค่าของการกำหนดเป้าหมาย (3) มีแผนที่ชีวิต Road Map (4) มีภาพอนาคตของตนเอง สรุปองค์ความรู้การวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย “2G 3G 3G 4A 5S 4V ANNOP MODEL”



### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
  - 1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมทักษะด้านการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
  - 1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนวัตกรรม เทคโนโลยีและการสื่อสารการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
  - 1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสร้างเครือข่ายองค์กรแห่งการเรียนรู้เพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
  - 2.1 ควรทำการศึกษากระบวนการสร้างรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
  - 2.2 ควรศึกษานวัตกรรมส่งเสริมรูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
  - 2.3 ควรศึกษารูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

### เอกสารอ้างอิง

- กฤษณา ประชากุล, อินตา ศิริวรรณ และอำนาจ บัวศิริ. (2562). การพัฒนาการแนะแนวตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา. **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**. 6(6). 3092-3110.
- กลุ่มเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม. (2548). **เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม.
- ธีระชน พลโยธา, (2549). การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองในการเตรียมตัวประกอบอาชีพของนิสิตวิชาเอก จิตวิทยาโดยให้บริการข้อสนเทศทางอาชีพ. **มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**. 28(1). 24 - 25.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2533). **คู่มือการฝึกอบรมการวางแผนชีวิตและอาชีพ**. กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ปุณทรารัตน์ นาชัยโชติ. (2561). **แนวคิดและทฤษฎีของ Abraham H.Maslow**. แหล่งที่มา <http://phunthararat.blogspot.com/2018/11/abraham-maslow.html> สืบค้นเมื่อ 26 ม.ค. 2563.
- พรณี ชูทัย เจนจิต, (2532). **ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม จิตวิทยาเพื่อการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2552). **คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระดาบส.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564**. แหล่งที่มา [http://www.nesdc.go.th/ewt\\_news.php?nid=6420&filename=develop\\_issue](http://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=6420&filename=develop_issue) สืบค้นเมื่อ 3 มี.ค. 2563.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2548). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



Rogers, C.R. (1951). **Client-centered therapy: Its current practice, implecations, and theory.** Boston: Houghton Mifflin.

RYT9. (2548). สนวนตุลิตโพลล์: การเลือกเรียน ต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ม.6. แหล่งที่มา <https://www.ryt9.com/s/sdp/32927> สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2563.

Lloyd. M.A. (1985). **Adolescence.** New York: Harper & Row, Piblishers.