

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร

DEVELOPMENT OF A GUIDANCE ACTIVITY SET TO PROMOTE SPIRITUAL WELL- BEING AMONG VOLUNTEER MONKS AT LENG NOEI YI TEMPLE, BANGKOK

¹พระเกษมศักดิ์ สร้อยชมพู PhraKasemsak Sroichomphu

²พระครูปลัดมารุต วรมงคลโล PhrakhrupaladMarut Woramongkhalo

³สายหยุด มีฤกษ์ Sayyud Mererk

^{1, 2, 3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author E-mail: Kasemsak220437@gmail.com

Article Received: June 27, 2025. Revised: December 26, 2025. Accepted: December 28, 2025.

บทคัดย่อ

บทวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร และ 2) เพื่อผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์กลุ่มจิตอาสา ที่ปฏิบัติงานด้านจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 รูป ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถาม และ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร สามารถทำให้บรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่สามารถตระหนักถึงการเป็นพระจิตอาสามากขึ้น โดยผู้วิจัยได้สังเกตการณ์จากการร่วมกิจกรรม ที่พบว่า การแสดงออกของพระจิตอาสาทุกรูปมีความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในการช่วยเหลือสังคมอย่างมาก รวมถึงการแสดงออกต่อผู้อื่นโดยการกล่าวชื่นชม ทำให้พระจิตอาสาที่เข้าร่วมทุกท่านมีระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการแนะแนว และ 2) ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ พบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ก่อนและหลังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งรายด้านและภาพรวม

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, สุขภาวะทางจิตวิญญาณ, บรรพชิต, จิตอาสา

Abstract

This research article aims to: 1) develop a guidance activity set designed to promote the spiritual well-being of volunteer monks at Wat Leng Neiy Yi, Bangkok, and 2) to examine the effects of using this guidance activity set to promote the spiritual well-being of volunteer monks at Wat Leng Neiy Yi, Bangkok. This study employed a quasi-experimental design. The sample, selected through purposive sampling, consisted of 30 volunteer monks at Wat Leng Noei Yi. The research instruments included: 1) a questionnaire and 2) a set of guidance activities to promote spiritual well-being. Data were analyzed using mean, standard deviation, and statistical testing.

The research findings were as follows: 1) The guidance activity set to promote the spiritual well-being of volunteer monks at Wat Leng Neiy Yi, Bangkok, enabled them to become more aware of their role as volunteer monks. The researcher observed that during participation in the activities, all volunteer monks demonstrated increased self-esteem, a greater awareness of their importance in helping society, and expressed appreciation to others. The results showed that: 1) The guidance program resulted in a higher level of spiritual well-being for all participating monk volunteers compared to before the guidance program; and 2) A comparison of the levels of spiritual well-being of the monk volunteers at Wat Leng Neiy Yi before and after the guidance program revealed a statistically significant difference ($p < .05$) in both individual aspects and overall well-being.

Keywords: Guidance Activity Set, Spiritual Well-Being, Monastics, Volunteerism

บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจต้นเหตุของความทุกข์ โดยเฉพาะในมิติทางจิตใจ ซึ่งบรรพชิตในฐานะผู้มีความรู้ในหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้มีบทบาทสำคัญในสังคมในการดูแลและเยียวยาผู้คนจากความทุกข์ โดยเฉพาะในบริบทของการดูแลผู้ป่วยหรือผู้ที่เผชิญกับความยากลำบากในชีวิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะองค์รวมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต โดยเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภายใน การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต การเชื่อมโยงกับสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและสังคม การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ลดความเครียด และส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับปัญหา นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบคุณค่าในตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชนรอบข้าง

บทบาทของบรรพชิตในสังคมไทยมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้คนอย่างใกล้ชิด ทั้งในงานมงคลและอวมงคล และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มพระภิกษุจิตอาสา ซึ่งทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลหรือชุมชนผ่านการให้คำปรึกษาด้วยหลักธรรม อย่างไรก็ตาม บรรพชิตกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับภาระงาน ความคาดหวังจากสังคม และความเครียดจากการเผชิญกับความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต

วิญญาณของตนเอง ดังนั้น การพัฒนากระบวนการที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เหมาะสมควรครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะเหนือตนเอง (ลดละความเห็นแก่ตัว) การมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และความเชื่อมั่นศรัทธาในบทบาทของการเป็นพระจิตอาสา โดยอาศัยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาและการอยู่ร่วมกันในชุมชนเพื่อส่งเสริมพลังในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร จะได้ทราบถึงผลของสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตในกลุ่มจิตอาสา ส่งผลให้มีแนวทางที่จะนำไปสู่การเสนอแนะวิธีการในการเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตในกลุ่มจิตอาสา ตลอดจนทั้งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยเพิ่มพูนศักยภาพของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา สร้างจิตอาสาในการปฏิบัติงานให้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองตามรูปแบบการทดลอง Pretest-Posttest Control Group Design โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ บรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ จำนวน 30 รูป และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ จำนวน 30 รูป ที่ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยเริ่มจากการศึกษาทฤษฎี เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมิน จากนั้นจึงพัฒนาแบบประเมินตามองค์ประกอบที่กำหนด และให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ พร้อมประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ซึ่งได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.895 แล้วจึงนำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาในเขตกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 30 รูป และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.842 ขึ้นไป จากนั้นจึงวิเคราะห์หาค่า

ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.943 แล้วจึงจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง โดยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลนี้เป็นแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่แบ่งออกเป็น 4 ด้าน

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชนกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยดำเนินการศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะเป็นแนวทางในการจัดสร้างกิจกรรม จากนั้นจึงกำหนดกรอบแนวคิด พัฒนากิจกรรม และให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ เทคนิค และความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ พร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปทดลองใช้กับบรรพชนกลุ่มจิตอาสาจำนวน 30 รูป เพื่อประเมินความเหมาะสมของลำดับกิจกรรม ระยะเวลา และเนื้อหา ก่อนนำไปใช้จริงในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง และหลังการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณอีกครั้งเพื่อวัดผลลัพธ์ ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 กิจกรรม ตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ ศรัทธา ทาน และปัญญา ครอบคลุมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ 4 ด้าน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเริ่มจากการส่งหนังสือถึงวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากพระจิตอาสาที่ได้รับการสุ่มเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ได้รับการตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 รูป และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นตามวิธีทางสถิติเพื่อพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองกิจกรรมแนะแนว โดยดำเนินกิจกรรมแนะแนวสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 5 ครั้ง หลังสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเพื่อวัดผลหลังการทดลอง แล้วจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบผลคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) และหลังทดลอง (Posttest) เพื่อสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้นำคะแนนสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชนกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครที่ได้จากการทำแบบประเมิน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นจึงวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) เพื่อพิจารณาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชนกลุ่มจิตอาสาอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชนกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร โดยมีผลการวิจัยดังนี้

ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชนกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ภาพรวมทุกด้าน

ภาพรวมทุกด้าน	ก่อนการจัดกิจกรรม			หลังการจัดกิจกรรม		
	$\bar{x}$	SD.	ระดับสุขภาวะ	$\bar{x}$	SD.	ระดับสุขภาวะ
ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	3.25	0.642	ปานกลาง	4.37	0.561	มากที่สุด
ด้านความเชื่อและศรัทธา	2.96	0.745	ปานกลาง	4.41	0.487	มากที่สุด
ด้านภาวะเหนือตนเอง	3.39	0.741	ปานกลาง	4.21	0.617	มากที่สุด
ด้านการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	3.39	0.741	ปานกลาง	4.38	0.472	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	3.25	0.724	ปานกลาง	4.34	0.536	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนว พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่เมื่อจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครแล้ว พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร สามารถทำให้บรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครสามารถตระหนักถึงการเป็นพระจิตอาสามากขึ้น โดยสรุปแยกเป็นรายด้านได้ดังนี้

ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ พระจิตอาสา พบว่าการเป็นพระจิตอาสาเป็นการแสวงหาความหมายเป้าหมายของชีวิต รองลงมาได้แก่ พระจิตอาสาที่มีความสามารถในการเป็นพระจิตอาสา ขึ้นขมยินดีกับชีวิตตนเองเมื่อได้เป็นพระจิตอาสา การเป็นพระจิตอาสาช่วยให้พระจิตอาสามีความสุขสงบภายในจิตใจและการเป็นพระจิตอาสาที่มีความสำคัญสำหรับพระจิตอาสา ในขณะที่หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวผลการศึกษาพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ การเป็นพระจิตอาสาที่มีความสำคัญสำหรับพระจิตอาสา การเป็นพระจิตอาสาเป็นการแสวงหาความหมายเป้าหมายของชีวิต ขึ้นขมยินดีกับชีวิตตนเองเมื่อได้เป็นพระจิตอาสา มีความสามารถในการเป็นพระจิตอาสา และการเป็นพระจิตอาสาช่วยให้พระจิตอาสามีความสุขสงบภายในจิตใจ สามารถสังเกตได้ว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการแนะแนวมีระดับสูงขึ้น

ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านความเชื่อและศรัทธาก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ การเป็นพระจิตอาสาที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและศาสนา รองลงมาได้แก่ การเป็นพระจิตอาสาแสดงให้เห็นถึงการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความเสียสละและการอุทิศตนเป็นแสดงออกถึงการให้ของพระจิตอาสา สัมพันธภาพที่

เกิดขึ้นระหว่างพระด้วยกันกับบุคคลรอบข้างมีความสำคัญในการเป็นพระจิตอาสา ในการทำงานจิตอาสาร่วมกับผู้อื่นเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความไว้วางใจกันของพระจิตอาสา และการเป็นพระจิตอาสาแสดงออกให้เห็นได้ถึงความรักดีชอบต่อส่วนรวม ในขณะที่หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวผลการศึกษาพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านความเชื่อและศรัทธาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ในการทำงานจิตอาสาร่วมกับผู้อื่นเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความไว้วางใจกันของพระจิตอาสา รองลงมาได้แก่ การเป็นพระจิตอาสาแสดงให้เห็นถึงการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน การเป็นพระจิตอาสาแสดงออกให้เห็นได้ถึงความรักดีชอบต่อส่วนรวม ความเสียสละและการอุทิศตนเป็นแสดงออกถึงการให้ของพระจิตอาสา การเป็นพระจิตอาสามีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและศาสนา และพระจิตอาสาเชื่อว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างพระด้วยกันกับบุคคลรอบข้างมีความสำคัญในการเป็นพระจิตอาสา สามารถสังเกตได้ว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านความเชื่อและศรัทธาหลังการแนะแนวมีระดับสูงขึ้น

ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านภาวะเหนือตนเอง ลดละความเห็นแก่ตัวก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ พระจิตอาสาเข้าใจว่าธรรมชาติเกี่ยวข้องกับธรรมะอย่างแท้จริง รองลงมาได้แก่ พระจิตอาสาได้รับรู้ได้ถึงการสัมผัสได้ถึงสัมผัสพิเศษของธรรมชาติ การเป็นพระจิตอาสาช่วยให้พระจิตอาสาช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม และพระจิตอาสาเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ตามลำดับ ในขณะที่หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวผลการศึกษาพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านภาวะเหนือตนเอง ลดละความเห็นแก่ตัวอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ พระจิตอาสาเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ รองลงมาได้แก่ การเป็นพระจิตอาสาช่วยให้พระจิตอาสาช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม พระจิตอาสาเข้าใจว่าธรรมชาติเกี่ยวข้องกับธรรมะอย่างแท้จริง และพระจิตอาสาได้รับรู้ได้ถึงการสัมผัสได้ถึงสัมผัสพิเศษของธรรมชาติ สามารถสังเกตได้ว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านภาวะเหนือตนเอง ลดละความเห็นแก่ตัวหลังการแนะแนวมีระดับสูงขึ้น

ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ พระจิตอาสาเห็นว่าผลตอบแทนการเป็นพระจิตอาสาทำให้พระจิตอาสาได้กุศล รองลงมาได้แก่ พระจิตอาสาเห็นว่าการเป็นพระจิตอาสาต้องมีจิตศรัทธาเป็นเบื้องต้น พระจิตอาสามีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา พึงพอใจในตนเอง พระจิตอาสามีกำลังใจในการทำจิตอาสา ไม่มีความกดดันและมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อมีความทุกข์ และพระจิตอาสาเชื่อว่าการเป็นพระจิตอาสาเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นในส่วนรวม ตามลำดับ ในขณะที่หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวผลการศึกษาพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ พระจิตอาสาเชื่อว่าการเป็นพระจิตอาสาเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นในส่วนรวม รองลงมาได้แก่ พระจิตอาสาเห็นว่าการเป็นพระจิตอาสาต้องมีจิตศรัทธาเป็นเบื้องต้น มีกำลังใจในการทำจิตอาสา ไม่มีความกดดันและมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อมีความทุกข์ ผลตอบแทนการเป็นพระจิตอาสาทำให้พระจิตอาสาได้กุศล และมีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี รู้จักเอา

ใจเข้ามาใส่ใจเราพึงพอใจในตนเอง สามารถสังเกตได้ว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ด้านการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หลังการแนะนำมีระดับสูงขึ้น

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะนำเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้สถิติ paired-t test พบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครก่อนและหลังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($Sig < .05$) ทั้งรายด้าน และภาพรวม

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาพบว่า ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร สามารถทำให้บรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครสามารถตระหนักถึงการเป็นพระจิตอาสามากขึ้น โดยผู้วิจัยได้สังเกตการณ์จากการร่วมกิจกรรมที่พบว่าการแสดงออกของพระจิตอาสาทุกรูปมีความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในการช่วยเหลือสังคมอย่างมาก รวมถึงการแสดงออกต่อผู้อื่นโดยการกล่าวชื่นชม และส่งต่อว่าประโยชน์ของการเป็นพระจิตอาสามีคุณค่ามากเพียงใด ทำให้พระจิตอาสาที่เข้าร่วมทุกท่านมีระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงขึ้น เมื่อสังเกตจากการประเมินก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะก่อนการเข้าร่วมพระจิตอาสาอาจรู้สึกว่าตนเองเปราะบางกับสิ่งที่ทำ อีกทั้งการเป็นพระจิตอาสาอาจมีความยากลำบากกว่าการเป็นสามัญชนธรรมดา เนื่องจากต้องใช้ความสามาร และอยู่ในวินัยของสงฆ์ร่วมด้วย จึงทำให้เห็นคุณค่าในตนเองน้อย แต่เมื่อทำกิจกรรมแนะนำแล้ว ทำให้พระจิตอาสาได้เล็งเห็นว่าตนเองนั้นเป็นส่วนสำคัญของการช่วยเหลือสังคม ตลอดจนสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้ จึงเกิดความภาคภูมิใจเข้ามาแทนที่นั่นเอง โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของศุภจิต คงประชา (2561) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวารมณัความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า หัวหน้างานมีเขาวารมณัความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ และผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงขึ้น และพระภิกษุศิลป้อณ สุภทโท (โกศาวรณ์) (2560) ที่ทำการศึกษารื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตในกลุ่มพระอาสาชานานิธรรม ผลการวิจัยพบว่า บรรพชิตในกลุ่มพระอาสาชานานิธรรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง พลังสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาวะทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงขึ้น

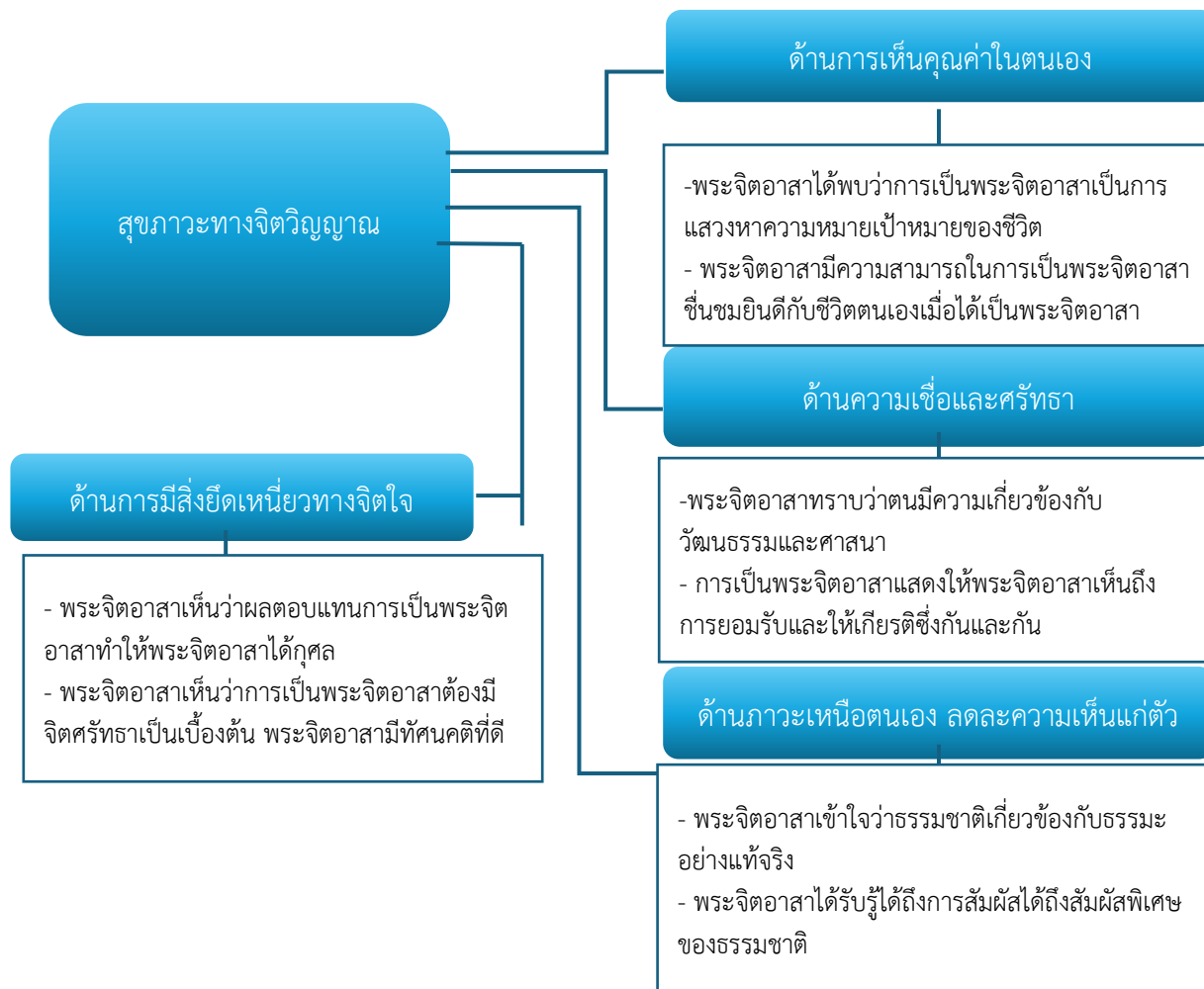
ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะนำเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้สถิติ paired-t test พบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสาวัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานครก่อนและหลังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($Sig < .05$) ทั้งรายด้าน และภาพรวม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการเป็นพระจิตอาสาที่มีความสำคัญสำหรับพระจิตอาสา การเป็นพระจิตอาสาเป็นการแสวงหาความหมายเป้าหมายของชีวิต ซึ่งในการทำงานจิตอาสา

ร่วมกับผู้อื่นเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความไว้วางใจกันของพระจิตอาสา ตลอดจนมีการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน การเป็นพระจิตอาสาแสดงออกให้เห็นได้ถึงความรักชอบต่อส่วนรวม ความเสียสละและการอุทิศตนเป็นแสดงออกถึงการให้ของพระจิตอาสา การเป็นพระจิตอาสามีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและศาสนา และพระจิตอาสาเชื่อว่าสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นระหว่างพระด้วยกันกับบุคคลรอบข้างมีความสำคัญในการเป็นพระจิตอาสา อีกทั้งพระจิตอาสาเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ช่วยให้พระจิตอาสาช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม พระจิตอาสาเข้าใจว่าธรรมชาติเกี่ยวข้องกับธรรมะอย่างแท้จริง และได้รับรู้ได้ถึงการสัมผัสได้ถึงสัมผัสพิเศษของธรรมชาติ ตลอดจนการเป็นพระจิตอาสาต้องมีจิตศรัทธาเป็นเบื้องต้น มีกำลังใจในการทำจิตอาสา ไม่มีความกดดันและมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อมีความทุกข์ ผลตอบแทนการเป็นพระจิตอาสาทำให้พระจิตอาสาได้กุศล และมีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราพึงพอใจในตนเอง โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของภาณุพงษ์ คงจันทร์ (2560) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณของบรรพชิตกลุ่มจิตอาสา วัดเล่งเน่ยยี่ กรุงเทพมหานคร สรุปลองค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) พระจิตอาสาเกิดการตระหนักรู้ในบทบาทของความ เป็น "ผู้ให้" และเป็นต้นแบบทางธรรม โดยมองว่าคุณค่าเกิดจากการทำความดีและการเสียสละ ไม่ขึ้นอยู่กับคำชมหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความภูมิใจในคุณธรรมนี้ช่วยให้จิตใจมั่นคง สงบ และเป็นแรงบันดาลใจในการทำ ความดีต่อไป
2. ด้านความเชื่อและศรัทธา (Belief and Faith) การเป็นพระจิตอาสามีรากฐานมาจาก "ศรัทธาใน พระธรรม" โดยมองว่าการช่วยเหลือสังคมไม่ใช่ภาระ แต่เป็น "สนามฝึกปฏิบัติธรรม" เพื่อขัดเกลาจิตใจ ฝึกความ อดทน (ขันติ) และความเมตตา ถือเป็นการบำเพ็ญบารมีและขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์ตามเป้าหมายของการบวช
3. ด้านภาวะเหนือตนเองและการลดละความเห็นแก่ตัว (Self-Transcendence) มุ่งเน้นการพัฒนา จิตใจให้ก้าวข้ามความยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวตน" (อัตตา) ลดละความโลภและความเห็นแก่ตัว การช่วยเหลือผู้อื่นจึง ไม่ใช่แค่การให้วัตถุ แต่เป็นการฝึกจิตให้เป็นอิสระจากความทุกข์ และนำไปสู่การ "เติบโตทางจิตวิญญาณ" อย่าง แท้จริง
4. ด้านการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (Spiritual Anchors) พระจิตอาสาใช้ พระธรรม การภาวนา และ แบบอย่างจากครูบาอาจารย์ เป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อสร้างความมั่นคงและเติมพลังใจเมื่อต้องเผชิญกับ อุปสรรคหรือความเหนื่อยล้าจากการทำงานเพื่อสังคม ทำให้สามารถดำรงตนเป็นผู้เสียสละได้อย่างยั่งยืนและมี ทัศนคติที่ดี ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 วัดเล่งเน่ยยี่ ควรพัฒนาพระจิตอาสาให้มีความสุขสงบภายในจิตใจและไม่ย่อท้อต่อการทำงานจิตอาสา

1.2 วัดเล่งเน่ยยี่ ควรให้พระจิตอาสาควรได้รับความไว้วางใจในการทำงานจิตอาสา เนื่องจากในบางงานพระจิตอาสาไม่ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนพระจิตอาสาด้วยกัน

1.3 วัดเล่งเน่ยยี่ ควรอบรมให้พระจิตอาสาตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือสิ่งแวดล้อมอย่างภาคภูมิใจ

1.4 วัดเล่งเน่ยยี่ ควรอบรมให้พระจิตอาสาสนใจในการทำจิตอาสา ไม่สร้างกีดกัน และผลักดันให้พระจิตอาสาที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อมีความทุกข์งานจิตอาสาทำให้ได้รับกุศลทางใจอย่างชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผู้วิจัยควรจัดกิจกรรมแนะแนวเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับพระจิตอาสา เพื่อนำผลไปใช้ในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับพระจิตอาสามากขึ้น

2.2 ผู้วิจัยควรสัมภาษณ์พระจิตอาสาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองในงานจิตอาสา ความเชื่อ ความศรัทธา ตลอดจนปัญหาหรืออุปสรรคในการเป็นพระจิตอาสา เพื่อนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานจิตอาสาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ เกตุการณ์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จารุวรรณ ทองวิเศษ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์กับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นุชนาฏ ธรรมชั้น. (2556). พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปนัดดา ใจจะนะ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองจอกพิทยาสรรค์สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประเวศ วะสี. (2556). รายงานการวิจัย เรื่องสุขภาพของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, 19(2), 127-138.
- พระภัทศศิลปธอน สุภทโท (โกศาจารย์). (2560). สุขภาวะทางจิตวิญญาณของบรรพชิตในกลุ่มพระอาสาฬหาลานธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอนุชิต ชูเนียม. (2550). บทบาทของบรรพชิตที่มีต่อการพัฒนาชุมชน ตามความคิดเห็นของบรรพชิตกับผู้นำชุมชนในจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ภาณุพงษ์ คงจันทร์. (2560). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. รายงานวิจัย. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- เมวดี ศรีมงคล. (2561). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. รายงานวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒินันท์ กันทะเตียน. (2565). บรรพชิตจิตอาสา: สอนทางหรือว่าตามพระธรรมวินัย. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 17(3), 89-104.

- ศศิธร บุตรเมือง. (2561). ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศุภจิต คงประชา. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างเขาว์อารมณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองความสามารถในการตัดสินใจและผลการปฏิบัติงานของหัวหน้างานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.