

โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่า
ในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี
A Program of Enhancing Public Consciousness and Self-esteem
According to Buddhist Psychology for
the Nekkhamma Barami Dhamma Practitioners

พระมหาถาวร ถาวโร¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Phramaha Tawon Tawaro, Siriwat Srikrueadong, and

Wichchuda Thitichotiratana

(t.waroo@hotmail.com, Siriwatmcu@gmail.com, and

Witchuda.thi@mcu.ac.th)

Received: March 08, 2021

Revised: March 16, 2021

Accepted: May 26, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี 2) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี 3) เพื่อนำเสนอโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมี เป็น การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการ ศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และนำผลจากวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ มาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนว พุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี ประเมินโปรแกรมโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน และนำโปรแกรมฯ ที่ได้ไปทำการวิจัยกึ่งทดลองกับ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คนด้วยกระบวนการสุ่มแบบง่าย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตน ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี และใช้แบบสอบถามวัดผลเชิงปริมาณในระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล 3 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านคุณลักษณะของเนกขัมมะบารมี 2) ด้านคุณลักษณะของจิตสาธารณะ 3) ด้านคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน 4) ด้านหลักธรรมของผู้บวชน

2. โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี คือโปรแกรมการอบรมประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 14 กิจกรรม คือ 1) สัมพันธภาพใหม่ด้วยหัวใจกรุณา 2) ปรับคลื่นสัญญาณใจ 3) สมาทานข้อฝึกสติ 8 ประการ 4) ธรรมะรับอรุณ 1-2 5) โยคะภาวนา 6) พิจารณาอาหารถวายทานแก่สังฆะ 7) อานาปานสติภาวนาลมหายใจแห่งสติ 8) เนกขัมมะวิริยบารมี 9) ปฏิจ্ঞสมุปปาทประตูลู่ภาวะใหม่ 10) คุณค่าแห่งชีวิต 11) ก้าวอย่างตามรอยธรรม 12) เมล็ดพันธุ์แห่งความดี 13) อาหารใจ 14) วุฒิปัตร์แห่งการตื่นรู้

3. การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะของผู้บวชนกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะและทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมีในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : จิตสาธารณะ, การเห็นคุณค่าในตน, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of this research are 1) to develop a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners, 2) to study the results of a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners, and 3) to propose a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners. This research used a Quasi-Experimental Design approach. The results from qualitative research methods were used to develop a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners. The program was assessed by focus group with 6 professional monks / person and applied the Program to do quasi-experimental research with 60 sample groups. The experimental and control group were divided into 30 people by random process. The experimental group participated in a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners. The questionnaire was used to measure the quantitative results in the post-trial period and the 3-weeks persistence.

The results revealed that

1. Fortifying open psychic properties. And self-worth agreeing to the Buddhist brain research of the appointed Nekkamma Barami It emerges from the components in 4 viewpoints, specifically 1) the viewpoint of the Nekkamma Barami 2) the quality of the open intellect 3) the quality of self-worth 4) the Dharma guideline of the appointed

2. A Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners is the training program consisted of 14 activities: 1) New Relationships with Kindness, 2) Adjusting Heart Wave, 3) eight Mindfulness Meditation 4) Dharma Rab Arun 1-2, 5) Yoga for Prayers, 6) Consider food offering to Sangha, 7) Anapanasati, the breath of consciousness, 8) Nekkhamma Viriya Barami, 9) Rehabilitation, the door to a new state, 10) The value of life, 11) Follow the path of Dharma, 12) Seed of Goodness, 13) Mild Food, and 14) Certificate of Awakening.

3. Evaluation of the Results of a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners, it was found that 1) the mean scores of public consciousness after the experiment was higher than before. The results were statistically significant at .01. 2) The mean scores of the characteristics of self-esteem after the experiment were higher than before. 3) The mean score of public consciousness and the characteristics of self-esteem in the experimental group were no differences after the trial and the follow-up periods, indicating that there was a persistence of the public psyche. And the self-esteem feature of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners as a result of a Program of enhancing public consciousness and self-esteem according to Buddhist psychology of the Nekkhamma Barami Dhamma practitioners

Keywords: Public Consciousness, Self- Esteem, Buddhist Psychology

บทนำ

ประเทศไทยเป็นสังคมหนึ่งที่ยอมรับพระพุทธศาสนาและได้รับการหล่อหลอมจากหลักพุทธธรรม นำวิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่กำเนิดจนถึงตาย จึงเกี่ยวโยงสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธศาสนา แต่เมื่อสังคมโลกเปิดกว้างขึ้นทั้งในด้านสื่อสารมวลชน เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่นำไปให้สังคมไทย

ก้าวไปสู่กระแสแห่งยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้ผู้คนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในหลาย ๆ ด้าน ดังกล่าวข้างต้น อีกทั้งในอดีตตราบจนปัจจุบัน แม้กาลในอนาคตพระพุทธศาสนาก็ยังเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ เป็นเครื่องมือทางสังคมและเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งในการปรับตัว เตรียมใจ ยอมรับ เข้าใจ การอยู่กับโลก อยู่กับความเปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทัน ให้มีทุกข์ น้อย มีสุขตามสมควร ด้วยการเรียนรู้ ผักผ่อนตนเอง โดยการน้อมนำเอาหลักคำสอนในทาง พระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต อันเป็นเหตุให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในตน เป็นคุณสมบัติที่เกิดจากการปฏิบัติตน ทำตนให้มีศักยภาพ มีคุณภาพของใจที่ดี โดยการมี โปรแกรมของการปฏิบัติที่ดี มีกัลยาณมิตร มีต้นแบบที่ดีนั่นเอง ทั้งนี้การมีจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนก็เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถแสดงออก ทำได้แม้ลำพัง ตนคนเดียว ทำเป็นกลุ่มเป็นคณะ ผู้บวชนกขัมมะที่มีจิตใจเสียสละช่วยเหลือในครอบครัว ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย หน่วยงานอิสระ องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร รวมถึงเครือข่ายต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันเป็นที่นิยม และได้รับการยอมรับ เห็นประโยชน์ของกิจกรรมจิตอาสา และการฝึกตนตามแบบการบวชนกขัมมะบารมีมากขึ้น แต่การพัฒนา ยังมีความติดตันอยู่ ด้วยขาดโปรแกรมขาดการพัฒนาโปรแกรมที่ต่อเนื่อง ที่เหมาะสมทันต่อยุคสมัย ขาดผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจโปรแกรมในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดี ทั้งยังขาดการสนับสนุนที่จริงจัง จากทุกภาคส่วน

สังคมที่ขาดแคลนผู้รู้จักความสงบสุขข้างในอย่างประณีต ก็ไม่มีแหล่งที่จะ อำนวยความสุขนั้น ในขณะที่ปัญหาตามมาว่า ในสังคมที่หนักในกามสุขนั้น จะมีคนจำนวน ไม่น้อยที่ประสบกับความ ผิดหวัง หรือถูกผลร้ายของความผิดหวังกระทบในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง แล้วเกิดปฏิกิริยาต่อกามสุขนั้นกลายเป็นเบื่อหน่าย กลายเป็นเกลียดชัง ซึ่งพ้น ออกไปจากฐานะที่จะเสพสุขอย่างปกติได้ เช่น คนสูงอายุที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ไม่มี ความสุขภายในที่ประณีตเป็นทางออก ก็จะประสบปัญหาทางจิตอย่างหนัก ต้องหันไปพึ่งสิ่ง เสพติด สิ่งมีเงินมา ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และเมื่อกระแสของความอยาก หรือกามตัณหาที่ รุนแรงท่วมท้น มนุษย์ไม่สำนึกที่จะกลับตัว สังคมที่ฟอนพะกินตัวเองให้หมดสภาพไปพร้อม ทั้งความล่มสลายของอารยธรรมที่ติดตามมา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555)

วิธีการแก้ปัญหายังได้ผล อันเกิดจากมีหลักพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของ สังคมคือความเสียสละ ซึ่งมีกลุ่มคน หรือบุคคลที่พร้อมจะเสียสละตนเองเพื่อแก้ไขวิกฤต

ต่าง ๆ เยียวยาสังคม อีกทั้งเป็นการพัฒนาตนเองด้วย การทำงานผ่านการฝึกฝนตนเองเพื่อลดละความทะยานอยากในใจให้น้อยลง สัมผัสความเป็นผู้ให้โดยไม่มีเงื่อนไขต่อรองทางด้านวัตถุ มีเพียงพื้นที่แห่งการทำงานด้วยใจบริสุทธิ์เพื่ออนุเคราะห์สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ด้วยหัวใจแห่งความเป็นผู้ให้ที่แท้จริง เมื่อจิตใจตั้งไว้อย่างนี้แล้ว ทุกถ้อยคำที่ได้กล่าวออกไปจึงเป็นพลังแห่งการเยียวยาใจที่เราพร้อมให้เย็นลงได้ ความร่มเย็นได้ขโมยใจผู้เยียวยาเอง และได้ขโมยใจผู้ทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า นำพาแก้นอกมาจากห้วงแห่งทุกข์สู่ความยอมรับเข้าใจ ผู้ให้จึงกลายเป็นผู้รับ และผู้รับกลับกลายเป็นผู้ให้ ทั้งสองคน ต่างพากันเดินเคียงข้างเพื่อการพัฒนาชีวิตไปพร้อมกัน (พระมหาสุเทพ สุธิธญาโณ, 2562)

การปฏิบัติธรรม “บวชนกขัมมะบารมี” หรือโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมีเป็นอีกทางออกหนึ่งของปัญหา เป็นโปรแกรมที่เหมาะสมแก่ท่านที่สนใจในการฝึกฝนตนเอง มีความชัดเจนมีประสิทธิภาพ ประเมินผลได้ และมีแนวโน้มให้เกิดการส่งเสริมจากภาครัฐ และเอื้อให้เกิดการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนได้ เบื้องต้นการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดีควรมีการเตรียมความพร้อม หรือหาโอกาสร่วมปฏิบัติบ่อย ๆ จนมีความเข้าใจในหลักการของการปฏิบัติ ในส่วนของการปฏิบัติธรรมหลักสูตร “บวชนกขัมมะบารมี ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์ (บศ.สอ.)” เป็นหลักสูตรที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มฝึก สามารถเข้าร่วมได้บ่อย ๆ สามารถปรับเปลี่ยนปฏิบัติต่อบ้าน หรือในสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญยังเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตน

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมผู้บวชนกขัมมะให้มีศักยภาพในการคิด การปฏิบัติตน และเสริมสร้างคุณลักษณะของคุณธรรมที่พึงประสงค์โดยมีจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนให้ยั่งยืน เพื่อให้การดำรงชีวิตในปัจจุบันมีความสุข ควบคู่กับการสร้างคุณภาพชีวิตประชาชนในสังคม อีกทั้งยังเป็นการเริ่มต้น และเป็นทางออกของการแก้ปัญหาให้กับสังคม ส่งผลให้มีความสุขสงบเย็นในส่วนบุคคล สงบสุขโดยรวม เพราะการพัฒนาที่แท้จริงต้องมุ่งเน้นที่การพัฒนาจิตใจคน และพัฒนาสังคมประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี
3. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาในประเด็น “โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี” โดยศึกษาหลักพุทธธรรม มีหลักไตรสิกขา ได้แก่ สิกขา 3 ประการ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา, หลักสติ ได้แก่ ความระลึกได้ ความทรงจำ ความไม่หลงลืม ความไม่เผลอความระมัดระวัง ความไม่ประมาท การใช้สติตามรักษาจิตพิจารณากิจต่าง ๆ, หลักอานาปานสติ ได้แก่ การมีความระลึกทั่วในลมหายใจเข้าออก อานาปานสติเป็นได้ทั้ง สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่ 16 คู่ โดยเป็นกายานุปัสสนา 4 คู่ เป็นเวทนานุปัสสนา 4 คู่ เป็นจิตตานุปัสสนา 4 คู่ เป็นธัมมานุปัสสนา 4 คู่, ทฤษฎี แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตสาธารณะหรือPublic Consciousness, การยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) ของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers), การเห็นคุณค่าในตนตามทฤษฎี “มโนภาพแห่งตน” (Self-Concept) ของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers)

2. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี

ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมี

3. ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนา 4 รูป/ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา 4 รูป/ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านบวชนิกขัมมะบารมี 4 รูป/ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา และวิชาการอื่น ๆ จำนวน 5 รูป/ท่าน รวมทั้งสิ้น 17 รูป/ท่าน ใช้เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนิกขัมมะบารมี โดยการพัฒนาแบบวัดการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนิกขัมมะบารมีรวมทั้งหมด 20 ข้อ ทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของ อาจารย์ที่ปรึกษาจัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์ นำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 3 ประเมินโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนิกขัมมะบารมี ดำเนินการด้วยวิธีการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) เป็นการยืนยันความถูกต้อง สมบูรณ์ เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการเสริมสร้างจิตสาธารณะ และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน ของผู้บวชนิกขัมมะบารมี จำนวน 6 รูป/คน ใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 4 การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนิกขัมมะบารมี ทำการคัดเลือกผู้สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด ทำการประเมิน คุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตน ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนิกขัมมะบารมี สอบถามความสมัครใจ เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 60 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 5 สรุปผล นำเสนอผล และองค์ความรู้ใหม่ของโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี โดยการสรุปผลการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี พร้อมรูปภาพกิจกรรมโดยเอกสาร สรุปผลการประเมินฯ

4. ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บวชนกขัมมะบารมีวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี และผู้บวชนกขัมมะบารมี ณ สำนักปฏิบัติธรรมปัญญาโสภิต อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา

5. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยได้กำหนดแผนระยะเวลาของการศึกษาวิจัยตั้งแต่ เดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 เป็นระยะเวลา 11 เดือน

ผลการวิจัย

1. การเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบใน 4 ด้าน คือ ด้านคุณลักษณะของเนกขัมมะบารมี (1) การปฏิบัติธรรม 2 คีน 3 วัน (2) การรักษาศีล 8 (3) การฝึกอานาปานสติ (4) สันทนาธรรมปฏิจจนุสสบาท (5) ศาสนพิธีกรรม ด้านคุณลักษณะของจิตสาธารณะ (1) เมตตากรุณา (2) มีกายใจที่สมดุล (3) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (4) การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ด้านคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน คือ (1) รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมาย (2) เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น (3) ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (4) มีความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านหลักธรรมของผู้บวช (1) ไตรสิกขา (2) สติ (3) พรหมวิหารธรรม (4) อานาปานสติ

2. โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี คือ โปรแกรมการอบรมประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 14 กิจกรรม คือ 1) สัมพันธภาพใหม่ด้วยหัวใจกรุณา 2) ปรับ

คลื่นสัญญาใจ 3) สมาทานข้อฝึกสติ 8 ประการ 4) ธรรมะรับอรุณ 1-2 5) โยคะภาวนา 6) พิจารณาอาหารถวายทานแก่สังฆะ 7) อานาปานสติภาวนาลมหายใจแห่งสติ 8) เนกขัมมะวิริยบารมี 9) ปฏิจจสมุบาทประตุสู่ภาวะใหม่ 10) คุณค่าแห่งชีวิต 11) ก้าวอย่างตามรอยธรรม 12) เมล็ดพันธุ์แห่งความดี 13) อาหารใจ 14) วุฒิปัตร์แห่งการตื่นรู้

3. การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนอกขัมมะบารมี พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะของผู้บวชนอกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนอกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะและทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนอกขัมมะบารมีในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่า มีความคงทนของระดับคุณลักษณะจิตสาธารณะ และคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนอกขัมมะบารมีที่เป็นผลจากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนอกขัมมะบารมีที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการ 14 กิจกรรม

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

1. การเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนอกขัมมะบารมี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบใน 4 ด้าน คือ ด้านคุณลักษณะของเนกขัมมะบารมี (1) การปฏิบัติธรรม 2 คีน 3 วัน (2) การรักษาศีล 8 (3) การฝึกอานาปานสติ (4) ปฏิจจสมุบาทสนทนาธรรม (5) ศาสนพิธีกรรม ด้านคุณลักษณะของจิตสาธารณะ (1) เมตตากรุณา (2) มีกายใจที่สมดุล (3) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (4) การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ด้านคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน คือ (1) รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมาย (2) เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น (3) ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (4) มีความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านหลักธรรมของผู้บวชนอกขัมมะบารมี (1) ไตรสิกขา (2) สติ (3) พรหมวิหารธรรม (4) อานาปานสติ ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ (2562) ได้ศึกษา

หลักการทำงานของจิตสาธารณะในโครงการศูนย์ฟื้นฟูผู้ประสบภัยนำท่วมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้นำหลักไตรสิกขา มาใช้เป็นแผนที่ในการบริหารจัดการศูนย์ฯ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังนำหลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 มาผสมผสานเป็นกระบวนการพัฒนาจิตสาธารณะอย่างเป็นระบบและเกิดประสิทธิภาพที่ชัดเจน และสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2549) กล่าวว่า หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ เรียกว่า “อัปปมาทะ” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรมเพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว ขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตระหนักถึงที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้น

2. โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี คือโปรแกรมการอบรมประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 14 กิจกรรม คือ 1) สัมพันธภาพใหม่ด้วยหัวใจกรุณา 2) ปรับคลื่นสัญญาณใจ 3) สมาทานข้อฝึกสติ 8 ประการ 4) ธรรมะรับอรุณ 5) โยคะภาวนา 6) พิจารณาอาหารถวายทานแก่สังฆะ 7) อานาปานสติภาวนาลมหายใจแห่งสติ 8) เนกขัมมะวิริยบารมี 9) ปฏิจจสมุปบาทประตุสู่ภาวะใหม่ 10) คุณค่าแห่งชีวิต 11) ก้าวอย่างตามรอยธรรม 12) เมล็ดพันธุ์แห่งความดี 13) อาหารใจ 14) วุฒิบัตรแห่งการตื่นรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ ปรจนา วิริยะสมบัติ (2553) ศึกษาเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย” กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 79 ราย พบว่า ในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีความผาสุกทางจิตวิญญาณดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ 1 เดือน 2 เดือน และ 4 เดือน ในขณะที่กลุ่มปฏิบัติสวดมนต์มีความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ 2 เดือน และ 4 เดือน และดีกว่ากลุ่มควบคุมในเดือนที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุไทยกลุ่มปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทุกช่วงเวลาดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคุณภาพการนอนหลับทั้งในกลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ดีกว่า

กลุ่มควบคุมเฉพาะภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมในเดือนที่ 4 เท่านั้น และสอดคล้องกับ คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกรวม 48,000 พระธรรมขันธ์ ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ดังในมหาปริณิพพานสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ และการเวียนว่ายตายเกิดแล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ที.ม. (ไทย) 10/185/132)

3. การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมี พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะของผู้บวชนกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) คะแนนเฉลี่ยทางด้านคุณลักษณะจิตสาธารณะ และทางด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมีในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่า มีความคงทนของระดับคุณลักษณะจิตสาธารณะ และคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้บวชนกขัมมะบารมีที่เป็นผลจากการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ และการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชนกขัมมะบารมีที่พัฒนาขึ้นตามกระบวนการ 14 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ พิสสสล ธำรงค์วรกุล (2553) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” พบว่า 1) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ มีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ 1 เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลของโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ 1 เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ พระมหาไสว ญาณวีโร (2549) หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติ

โดยมีสติกำกับอยู่เสมอ โดยมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อปัปมาทะ” หรือความไม่ประมาทนั้นเป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่วและในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตระหนักรู้ที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้นไปดังพระพุทธพจน์ว่า (ส.ม. (ไทย) 19/140/75)

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เกี่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันทกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าคุณธรรมเหล่านั้น”

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัย ได้องค์ความรู้ดังนี้

การเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะและการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บวชเนกขัมมะบารมีเกิดขึ้นจากองค์ประกอบใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านคุณลักษณะของเนกขัมมะบารมี 2) ด้านคุณลักษณะของจิตสาธารณะ 3) ด้านคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตน 4) ด้านหลักธรรมของผู้บวช และได้โปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะจิตสาธารณะ จำนวน 14 กิจกรรม คือ 1) สัมพันธภาพใหม่ด้วยหัวใจกรุณา 2) ปรับคลื่นสัญญาณใจ 3) สมาทานข้อฝึกสติ 8 ประการ 4) ธรรมะรับอรุณ 1-2 5) โยคะภาวนา 6) พิจารณาอาหารถวายทานแก่สังฆะ 7) อาณาปานสติภาวนาลมหายใจแห่งสติ 8) เนกขัมมะวิริยบารมี 9) ปฏิจจสมุปบาทประตูลู่ภาวะใหม่ 10) คุณค่าแห่งชีวิต 11) ก้าวย่างตามรอยธรรม 12) เมล็ดพันธุ์แห่งความดี 13) อาหารใจ 14) วุฒิบัตรแห่งการตื่นรู้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีการสนับสนุนที่ดีทั้งผู้รับผิดชอบและตัวบุคคล ให้ความสำคัญในด้านการบริการ ความสะดวก ด้านสถานที่ รวมไปถึงเรื่องของงบประมาณค่าใช้จ่าย ถ้าเป็นผู้บวชเนกขัมมะบารมีในกรณีที่ค้างคืนก็จะมีในเรื่องของที่พัก ห้องน้ำ อาหาร ที่ต้องได้รับการดูแล มีสัปปายะดี

2) ควรเน้นการปฏิบัติในเชิงของการให้นโยบาย ในด้านการปฏิบัติในรูปแบบที่ได้นำเสนอ มีการนำปฏิบัติโดยยึดหลักของการบวชนกขัมมะบารมี ซึ่งการฝึกสติโดยมีอานาปานสติสูตร หรือหลักอานาปานสติ 16 ขั้น ผ่านอริยาบทหลักก็คือ นั่ง เดิน ยืน นอน แล้วก็มีการสอนอริยาบทย่อยด้วยและที่สำคัญเน้นเรื่องของการนำไปสู่การปรับประยุกต์ใช้ หรือการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน ในการที่นำไปใช้แก้ปัญหาได้จริง เกิดสติได้จริงในการดำเนินชีวิต

2. ข้อเสนอแนะการนำวิจัยไปใช้

1) โปรแกรมที่นำเสนอจะเป็นกิจกรรม วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ จึงควรเพิ่มวันในกิจกรรมที่เป็นวันธรรมดาที่เป็น วันจันทร์ - วันศุกร์ ด้วยตามความเหมาะสม และสามารถเพิ่มระยะเวลาที่ปฏิบัติจาก 2 คืน 3 วันเป็น 5 วัน 7 วัน หรือ 15 วัน ได้

2) ควรมีโปรแกรมให้เลือกหลากหลาย มีกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น ให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และกลุ่มเป้าหมาย วันที่เหมาะสม ช่วงเวลาที่เหมาะสม กิจกรรมที่เหมาะสม และมีการประยุกต์ในส่วนของเนื้อหาทฤษฎี วิชาการ การปฏิบัติ การประเมินผล การบูรณาการการนำไปใช้ให้เห็นผล

3. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ระหว่างเพศ ระหว่างวัย หรือความถี่ของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีมากน้อย มีผลต่อคุณลักษณะ หรือมีผลต่อการดำเนินชีวิตแค่ไหน อย่างไร

2) ควรมีการศึกษาเชิงลึกในตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษา เพื่อศึกษาทั้งการติดตาม มีประเด็นในเชิงลึก สังเกตการเปลี่ยนแปลงให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ส่งผล สนับสนุน หรืออุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ของกรณีศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- “_____”. (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : ผลิตธรรม.

- พระมหาไสว ญาณวีโร. (2549). *คู่มือวิปัสสนาจารย์*. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง.
- พระมหาสุเทพ สุธธิญาโณ. (2562). *พุทธวิถีกีตานธรรม คุณค่าแห่งการดำรงชีวิตและการ
เยียวยาจิตใจตามหลักพุทธ-จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : นิติธรรม.
- พิสสัลล อารังค์วรกุล. (2553). *การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาครบวงจรเชิงบูรณาการ
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต)*.
มหาวิทยาลัยรามคำแหง : กรุงเทพมหานคร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รจนา วิริยะสมบัติ. (2553). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการ
ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับ
ของผู้สูงอายุไทย (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุสิตบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ : เชียงใหม่.

