

พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเอง Buddhist Psychology for self- development

อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง

Anchittha Hankitrung

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: anchittha @hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง ด้วยการนำหลักการทางจิตวิทยาตะวันตกมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักพุทธธรรมรวมเรียกว่า พุทธจิตวิทยา เพื่อใช้พัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งความเข้าใจในหลักการพัฒนานี้จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือกล่าวได้ว่ายกระดับคุณภาพจิตใจด้วยปัญญาที่สามารถช่วยบรรเทาทุกข์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การพัฒนาของมนุษย์ควรมี 4 ด้านได้แก่ 1) พัฒนากาย หมายถึงการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่นการรู้จักใช้ปัจจัย 4 ให้ได้เหมาะสมกับคุณภาพชีวิต 2) พัฒนาศีล หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม มีพฤติกรรมหรือประกอบอาชีพที่ไม่ก่อความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่น 3) พัฒนาจิตใจ คือการพิจารณาคุณธรรมในตัวบุคคล กล่าวคือ มีเมตตา กรุณา ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ หรือเรียกว่าจริยธรรมที่ทำให้จิตใจมีความสุข 4) พัฒนาปัญญา คือการมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ

คำสำคัญ : อริยมรรคมีองค์แปด,พุทธจิตวิทยา,การพัฒนาตน



Abstract

This article is intended to provide individuals have realized the importance of self-development. By applying psychological principles applied in conjunction with the Western psychological methods and applied to Buddhism called Buddhist psychology for using to develop a complete human being, both physical and mental. This understanding of the principles of this developpe will enable individuals to live consistent with reality or said that. Uplifting spiritual wisdom that can alleviate suffering and live happily with others . Human development should have four areas. 1) physical development is not referring to the body's growth only but means to develop a relationship with the environment. Such as the use of the 4 basic factors for the quality of life. 2) Precept development means developing a relationship with the social environment and on human coexistence in society. Behaviors or occupations that do not cause trouble or hurting others.3) Mental development is to consider a virtue in person that is, with compassion, faith, Hiri Oattappa(moral shame and dread)or referred to the ethical mind to be happy, if developed well, was happy but if still suffers is the lack of development.4) Wisdom development or intelligence is there, knowledge and understanding of all things accurately as fact without bias.

Keywords: The noble eightfold paths, Buddhist Psychology , self -development

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและอยู่ร่วมกันโดยมีบรรทัดฐานของสังคมเป็นกรอบในการปฏิบัติตน เพื่อเติมเต็มชีวิตให้มีความสุขจึงทำให้เกิดการแข่งขันซึ่งกันและกัน อันนำมาซึ่งความขัดแย้งและความหวาดระแวงต่อกันส่งผลให้สภาพสังคมมีความตึงเครียดมากขึ้นแต่ความมีศีลธรรมกลับลดน้อยลงไป สังคมจึงมีปัญหามากมาย เช่น ปัญหาคอร์รัปชัน อาชญากรรม ยาเสพติดและการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น บุคคลจึงต้องมีการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับสังคมซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลา คำว่า “การพัฒนาตน” ในบุคคลนั้นคือการมุ่งมั่น ประารถนาและคำนึงมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดีเพื่อนำพาชีวิต (self-mastery) สู่ความเจริญก้าวหน้าและเป้าหมายที่ต้องการ การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการพัฒนาตนที่เป็นระบบ แต่การพัฒนาตนจะสัมฤทธิ์ผลได้นั้น ผู้นั้นจะต้องตระหนักถึงความจำเป็น และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองอย่างจริงจัง เช่น ในการแก้ไขปัญหานี้สินของนายทหารประทวนกองพลทหารราบที่3 ควรเริ่มที่นายทหารคนนี้จะต้องสำรวจตนเองและยอมรับปัญหานี้สินนั้นเกิดขึ้นจากการ



กระทำของตนเอง ในขณะที่บางคนเกิดความลำเอียงไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง จึงอาจต้องใช้การทำความเข้าใจและเข้าใจตนเอง

โดยใช้ทฤษฎีหน้าต่างหัวใจของ Luft and Ingham (ปราณี งามสูตรและจำรัส ค้วงสุวรรณ, 2545:99) มาดำเนินการ ถ้าเรายอมรับความจริงต้องการจะรู้จักและพัฒนาตนเองแล้ว ต้องหนักแน่นและพร้อมจะรับคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น เพื่อให้บริเวณเปิดเผยและบริเวณซ่อนเร้นกว้างที่สุด โดยมีบริเวณจุดบอด และ อวิชชาเหลือน้อยที่สุด องค์ประกอบที่ทำให้เรารู้จักตนเอง คือ ความต้องการ บุคลิกภาพและค่านิยม หลังจากที่เรารู้จักตัวเองและรู้ปัญหาของเราแล้วลำดับต่อไปต้องวิเคราะห์ปัญหาว่าปัญหานี้สืบลึกลงมาจากอะไร จะวางแผนและกำหนดเป้าหมายอย่างไรถึงจะทำให้ปัญหานี้สืบลึกลงหรือหมดไป ขั้นตอนการปฏิบัติต้องพัฒนาตนทั้งจิตใจและร่างกาย ทางด้านจิตใจจะเริ่มด้วยสร้างแรงจูงใจภายในและการมีเจตคติที่ดี จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะสู้และฟันฝ่าอุปสรรค โดยเฉพาะปัญหานี้สืบลึกลงที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ การริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดที่ยาวไกลแบบมีวิสัยทัศน์ จะทำให้เกิดการกระตุ้นทางปัญญา ทำให้เกิดทักษะความคิดในการแก้ปัญหา การพัฒนาทางอารมณ์หรือทางด้านจิตใจก็มีส่วนสำคัญในการฝ่าวิกฤตชีวิต กระบวนการที่จะมากล่อมเกลาคจิตใจได้ ในขั้นต้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมชีวิตที่ดำเนินไปด้วยดีเราเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งแปลว่าทางหรือทางดำเนินชีวิตอันดีงามที่มีพฤติกรรมพร้อมทั้งจิตใจและปัญญาที่ดำเนินไปด้วยดีนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาที่เรียกว่า ศึกษา ซึ่งแปลว่าการศึกษามีสามด้านที่ประกอบด้วย การฝึกด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเมื่อเราพัฒนาสามด้านนี้ไปพร้อมกันชีวิตก็ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่าศึกษาสามด้าน(ไตรสิกขา)นี้ คือแนวทางเดียวกันของพุทธศาสนาที่เรียกว่าอริยมรรคมีองค์แปดหรือหลักธรรมในการพัฒนาตน คือ หลักธรรมที่ชื่อว่า ทางสายกลาง เป็นวิธีปฏิบัติ ที่นำไปใช้ได้กับทุกเรื่องทุกอย่างในชีวิต

ทางสายกลาง มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ 8 หรือ อริยมรรค มีองค์แปดศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) สติปัฏฐาน 4 หรือทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐซึ่งทั้งหมดหมายถึงสิ่งเดียวกันคือทางสายกลางสรุปความหมายได้ดังนี้ 1) หลักธรรมสำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงสั่งสอน ชาวพุทธทั้งหลาย นับตั้งแต่ตรัสรู้ จนเสด็จดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพานคือมรรคมีองค์8หรืออริยมรรค8ประการพระองค์ทรงเป็นมนุษย์คนแรกที่เป็นต้นแบบในการพัฒนาตน พระองค์ทรงชี้ให้มนุษย์ได้เห็นว่าการกระทำสำเร็จได้ด้วยกำลังความสามารถแห่งสมองที่ประกอบด้วย สติปัญญาและความพยายามด้วยตนเองไม่มีใครมากำหนดชีวิตหรือดลบันดาลหรือใช้อิทธิพลให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้พระองค์ทรงทดลองค้นคว้าด้วยประสบการณ์ตรงของพระองค์เองซึ่งนำไปใช้แล้วได้ผลมาแล้ว 2) คำว่ามรรค แปลว่าทาง ในที่นี้หมายถึง ทางเดินของใจ เป็นการเดินจาก ความทุกข์ ไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือ และประกอบ ขึ้นใส่ตนด้วย อำนาจของอวิชา มรรคมีองค์ 8 คือ ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้ง8อย่างดูเชือกพัน8เกลียว 3) แนวทางดำเนินอันประเสริฐ ของชีวิตหรือ กาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น จากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติ ที่มีหลัก ไม่อ่อนแอ จนถึงกับตก



อยู่ได้อานาจ แต่ก็ไม่แข็งตึง จนถึงกับเป็น การทรมาณกาย จากความสุขทางกาย เพราะฉะนั้น จึงได้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางดำเนินสายกลางไม่หย่อนไม่ตึงแต่พอเหมาะพอดีทางสายกลาง หรือ มรรค 8 เป็นหลักธรรม ที่มีความสำคัญ ในพระพุทธศาสนา เท่านั้น และผู้ปฏิบัติตาม ย่อมพบกับความสุข อย่างแท้จริง ทางสายกลาง หรือ มรรค 8 มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม และทำให้หลักการ 3 อย่าง ของการฝึกอบรมและการควบคุมตนเองของชาวพุทธมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ประกอบด้วย 1) ความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม (ศีล) ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้ บุคคลเกิดความเมตตากรุณา ไม่เลือกที่รักมักที่ชังต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย 2) การควบคุมทางจิตใจ (สมาธิ) เพื่อให้บุคคลพัฒนา การควบคุม ตนเอง ทั้งทาง กาย วาจาและใจ เพื่อพัฒนาตนเอง 3) พัฒนาปัญญา (ปัญญา) การชำระจิต ตนเองให้บริสุทธิ์องค์ประกอบของทางสายกลางมรรคมีองค์ 8 มีประกอบดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2547:108-109)

1. ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์นี้โรคความดับทุกข์มรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

2. ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ ดำริในอันที่จะออกจากกาม ดำริในอันไม่ พยาบาท คิดทำร้ายผู้อื่นดำริในอันไม่เบียดเบียน

3. วาจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ เว้นจาก วาจทุจริต 4 ประการ ตั้งอยู่ใน วาจรุจิร ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบไม่พูดส่อเสียดไม่พูดเพื่อจ้อ

4. การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ เว้นจากกายทุจริต 3 ประการ ตั้งอยู่ในกายสุจริต ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤติดินในกาม

5. การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ ละเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิด ความเป็นอยู่ด้วยการ เลี้ยงชีพที่ชอบประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและขยันพากเพียร

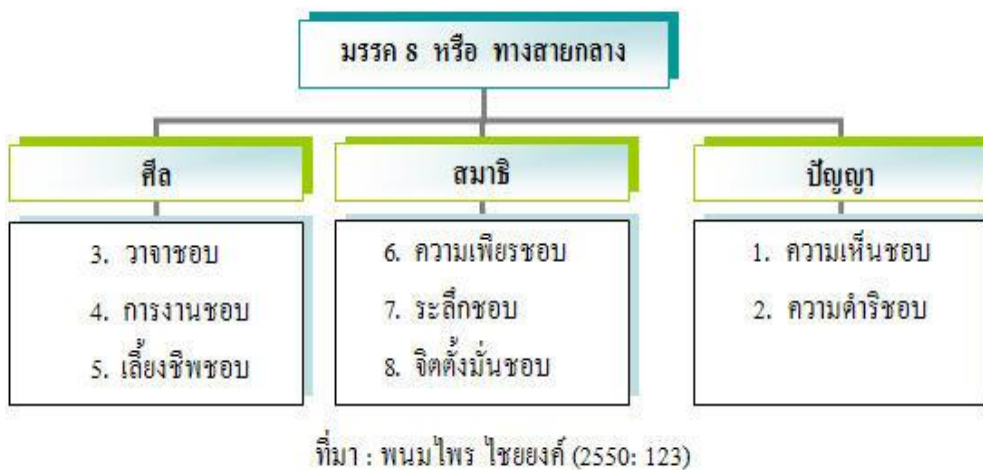
6. ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) คือ เพียรตั้งจิต ระวังบาปไม่ให้ เกิดขึ้น ละบาปที่ เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

7. ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) ตั้งสติไว้ ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่งใน 4 แห่ง (สติปัฏฐาน 4) คือ ที่ฐานกายฐานเวทนาฐานจิตและฐานธรรมเพื่อละความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่างๆที่ปรุงแต่งจิต ให้ได้

8. จิตตั้งมั่นชอบ(สัมมาสมาธิ)คือการทำจิตให้สงบจากอารมณ์ (เจริญฌาน 4) เพื่อให้ ละเอียด ประณีต และปล่อยวางอารมณ์ ตามลำดับขั้น จากฌาน 1 ถึงฌาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุติย ฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน จนถึง จิตเป็นสมาธิ ถึงขีดสุด สรุปได้ว่า มรรค หรือทางสายกลางนี้ เป็นวิถีชีวิต ที่แต่ละบุคคล จะต้องนำ ไปประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ทางกาย วาจา ใจ เป็นการพัฒนา ตนเอง และเป็นการชำระจิตตนเอง ให้บริสุทธิ์ โดยอาศัยการ บำเพ็ญตาม ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสมบูรณ์ อันประกอบด้วยองค์ ๘ เมื่อย่นย่อรวมกัน เหลือเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปสั้น ๆ คือ การปฏิบัติธรรม(ศีล สมาธิ ปัญญา)ก็คือการเดินตามมรรค 8 (ที.ม.



10/402:266-267 พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ) และนำเสนอสรุปด้วยภาพตารางสรุปมรรคของ (พนมไพร ไชยงค์, 2550:123)



(พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532) เสนอวิธีการพัฒนาดนไปสู่ชีวิตที่งดงามและมีความสุข "รู้อรุณแห่งการพัฒนาตน" ไว้ 7 ข้อดังนี้

1. รู้จักเลือกแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การใช้สติเลือกคบคนดีและเลือกรับข้อมูลข่าวสาร ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)
2. รู้จักการจัดระเบียบชีวิตเช่นมีการวางแผนจัดการกิจกรงานต่างๆ อย่างมีแบบแผนระบบ (ศีลสัมปทา)
3. สร้างสรรค์กิจการงานใหม่ที่ดีและมีประโยชน์ด้วยความสนใจ (ฉันทสัมปทา)
4. พัฒนาดนให้เต็มศักยภาพความสามารถของตน (อัตตสัมปทา)
5. ปรับทัศนคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงามและเหมาะสม เอื้อต่อการเพิ่มความรู้ทางสติปัญญา (ทัญญูสัมปทา)
6. การมีสติ สัมปชัญญะ คือการไม่ประมาท เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้อย่างคุ้มค่า (อัมปมาทสัมปทา)
7. รู้จักการแก้ปัญหาและพึ่งตนเองอย่างมีระเบียบแบบแผนมีวิจารณ์ญาณพิจารณา เหตุปัจจัยได้ด้วยตนเอง (โยนิโสณมสิการสัมปทา)

8. ในส่วนของการพัฒนาทางกายมีผลต่อภาระหนี้สินโดยเมื่อถ้าร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วย ย่อมต้องเสียค่ารักษาพยาบาล ซึ่งถ้าไม่มีเงินต้องไปกู้หนี้ยืมสินมา ทำให้เป็นหนี้เพิ่มมากขึ้น การที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องมี 5 อ. อ. ที่ 1 คือ อาหาร อ. ที่ 2 คือ อากาศ อ. ที่ 3 คือ อุจจาระ อ. ที่ 4 คือ ออกกำลังกาย และ อ. ที่ 5 คือ อารมณ์แจ่มใส ผลลัพธ์ที่ได้หลังจากมีการพัฒนาดนเองแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะความเชื่อและค่านิยมที่ทำให้เกิดหนี้สินจะหมดไป เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทางที่ดี มีการประหยัด ไม่เป็นหนี้เป็นสิน ในส่วนของผลลัพธ์สุดท้าย



หรือผลลัพธ์บั่นปลาย หรือเป้าหมายสุดท้ายของชีวิตที่ต้องการ คือ หนีสินลดหรือไม่มี ทำให้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาและฝ่าวิกฤติชีวิตได้ (สมิต อาชนิจกุล, 2535:121-123) ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองที่มีผลต่อการลดภาระหนี้สิน เช่น การศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครู 2544 ของ (สำรวม จงเจริญ, 2546: 188) ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ทางออกหนึ่งที่จะเป็นมาตรการบรรเทาปัญหาหนี้สินของครู ก็คือ การแก้ที่ตัวข้าราชการครูเอง โดยการควบคุมค่าใช้จ่ายในครอบครัว การรู้จักประหยัด และไม่ฟุ้งเฟ้อ และจากรายงานวิจัยของ (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ, 2546: 159-167) พบว่า การมีหนี้สินมากเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความยากจน ซึ่งกลุ่มคนที่มีปัญหาดังกล่าวจะขาดวิสัยทัศน์ในการมองโลก ทำให้ไม่มีการคาดการณ์อนาคตว่าจะเป็นอย่างไรร จึงไม่คิดถึงแผนชีวิต และแผนครอบครัว แผนของรายได้ แผนของรายจ่าย และแผนของการครองชีพ ตลอดจนทำที่ต่อชีวิตในด้านการมองตนเองที่ไม่วิเคราะห์ตนเอง ไม่พัฒนาตนเองขาดความตั้งใจที่จะเอาชนะอุปสรรค จนต้องเปี่ยงเบนไปในทางคลายกลุ่มด้วยเหล้าเสี่ยงโชคด้วยการพนันเป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม(holisticlearning process) (Delahaye อ้างถึงใน (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2547: 93-95) การพัฒนาภาวะผู้นำต่อการลดภาระหนี้สินครัวเรือนของนายทหารประทวน ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนายทหารประทวนได้นั้นจะต้องดำเนินการโดยการฝึกอบรมเชิงระบบ โดยมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจความต้องการด้านการฝึกอบรม การวางแผน และเตรียมการด้านการฝึกอบรม การดำเนินการด้านการฝึกอบรม และการติดตามประเมินผลด้านการฝึกอบรม ซึ่งในขั้นตอนของการดำเนินการด้านการฝึกอบรมใช้การฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่มมาดำเนินการอบรม เพราะจะทำให้นายทหารประทวนมีความจริงใจที่จะแก้ไข ปัญหาของตนเอง และ รู้จักคิดแบบมีเหตุผลการฝึกอบรมตามแนวทางใหม่นี้จะให้ความสำคัญต่อการฝึก ให้บุคคล และกลุ่มบุคคลที่เข้ารับการฝึกอบรม รู้จักคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ผลที่ได้จากการฝึกอบรม คือ ความรู้ เจตคติ และทักษะปฏิบัติ ซึ่งจะมีการประเมินผลการอบรมด้วย สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการกลุ่มและการฝึกอบรมจะนำมาสู่ความเข้าใจ ในเนื้อหาวิชาโดย นำมาสู่ความสามารถทางปัญญา และการรับรู้ที่ต่างกัน ประยุกต์ใช้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น สำหรับการประเมินผลการฝึกอบรมจะทำการประเมินการเรียนรู้ (learning) ซึ่งเป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งด้านความรู้ (cognitive) ความรู้สึกรู้สึก (affective) และความสามารถในการปฏิบัติ (psychomotor) (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2547, หน้า 57-61; ชูชัย สมितिไกร, 2548:29; นรินทร์ชัย พัฒนพงศา, 2547:80; เสน่ห์ จัยโต, 2547:43)

สำหรับการประเมินผลการฝึกอบรม อาศัยตามแนวทางของ Kirkpatrick (อ้างถึงใน สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540: 41-42) โดยเก็บข้อมูลทางด้านการเรียนรู้ (learning) ปฏิกริยา (reaction) พฤติกรรม (behavior) และผล (results) นั้น การวัดการเรียนรู้ มาตราวัดจะเป็นวัตถุวิสัย (objective) ในส่วนการประเมินผลพฤติกรรมให้ครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้คือ

1.การเปรียบเทียบก่อนและหลัง(beforeandaftercomparison)



2. การสังเกตจากพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยผู้บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

3. การเปรียบเทียบเชิงสถิติ (statistical comparisons)

4. การติดตามช่วงยาว(long range follow up)

วิธีประเมินผลจะทำการวัดผลก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้เครื่องมือประเมินผล เช่น แบบทดสอบความรู้ ทักษะ ทักษะการสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติจริงกับเครื่องมือ และวิธีการอื่น ๆ รวมทั้งติดตามผล หลังการอบรม 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavioral change) พฤติกรรม (behavior) เป็นสิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่สามารถสังเกตได้วัดได้ตรงกัน ซึ่งประเภทของพฤติกรรมขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการจัดประเภทได้แก่(ประทีป จินฺงั, 2540:56) 1) ใช้หลักการสังเกต เป็นเกณฑ์ในการ จัดประเภทจะแบ่งออกเป็นพฤติกรรมภายนอกที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ และพฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรม ที่ผู้อื่นไม่สามารถสังเกตเห็นการเกิดพฤติกรรมได้ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเช่นเจตคติความคิดความเห็นใจ 2) ใช้หลักการเรียนรู้ตัวเป็นเกณฑ์ในการจัดประเภท โดยแบ่งพฤติกรรมออกเป็น พฤติกรรมจิตสำนึกและพฤติกรรมจิตใต้สำนึก 3) ใช้หลักการยอมรับทางสังคมเป็นเกณฑ์ในการจัดประเภท โดยแบ่งพฤติกรรมออกเป็น พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่สังคมยกย่องว่า ดี ถูกควรกระทำ เช่น ทำตามกฎหมาย และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

เป็นพฤติกรรมที่กระทำแล้วสังคมประณามว่าเลวผิดไม่ควรกระทำเช่นลักขโมยมีหนี้สิน กระบวนการเกิดพฤติกรรม หรือการปรับตัว ได้มีนักวิชาการสรุปไว้ว่า การจัดจำแนกแนวคิดด้านความรู้สึกละดับเป็นขั้นเป็นอันพอเชื่อถือได้ เป็นงานรวบรวมของ Krathwohl, Bloom, and Masia (1964: 120-130) กลุ่มนี้ลำดับมโนภาพของการเกิดความรู้สึกละดับ เริ่มจากการเกิดความรู้สึกมาเป็นอันดับแรก ตามด้วยความซาบซึ้ง เจตคติ ค่านิยม และการปรับตัว แต่ถ้ามองในลำดับความรู้สึกเป็นขั้น ๆ จะเริ่มจากการรับรู้ การตอบสนองการรู้คุณค่า การจัดระบบคุณค่า และการสร้างลักษณะจากนิสัย จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นมี 3 ประการ คือ การตระหนักรู้ (awareness) การจูงใจ (motivation) และความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient) ซึ่ง การติดตามตนเอง (self-monitoring) ในการตระหนักรู้ เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว Nowack (2001:3)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10(พ.ศ. 2550-2554)ได้ให้ความสำคัญต่อมนุษย์ ที่ว่ามนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถเท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมโดยยึดการพัฒนาแบบบูรณาการโดยเน้นให้มีคุณภาพพร้อมคุณธรรม มีสุขภาวะที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และตามแนวทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญา (social cognitive theory) ของ Bandura (1986:18-21) มีความเห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีผลมาจากกระบวนการทางปัญญาด้วยกล่าวคือ ถ้ากระบวนการทางปัญญาเปลี่ยน



พฤติกรรม ของบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยซึ่ง Bandura ได้เสนอวิธี ที่จะเปลี่ยนแปลง กระบวนการทางปัญญา หรือพฤติกรรมภายใน คือ การเรียนรู้จากการสังเกต เป็นการสังเกต จากตัวแบบซึ่งแตกต่าง จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ลองผิดลองถูก เนื่องจากคนส่วนใหญ่มี สภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่างๆเป็นส่วนใหญ่ โดยที่ ตัวแบบแบ่งได้ 2 ชนิด คือ 1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลต้นแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ ที่เราชื่นชอบหรือ ได้สังเกต หรือเกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวแบบนั้น และ 2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ผ่านสื่อ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือ นิยาย การกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน

โดยสรุป สาเหตุที่ พระพุทธศาสนากับจิตวิทยารวมกลาย เป็นพุทธจิตวิทยา (พระธรรมปิฎก, 2539:24-25) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ยุคพัฒนา โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด วิตกกังวล ว่าเหวว่างเปล่า และไร้ความหมาย ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า”ทุกข์” และนี่คือการกระตุ้นให้จิตวิทยาตะวันตกหันมาสนใจความเจ็บป่วยทางจิตในคลินิกออกมาสู่คนป่วยทางจิตทั่วไปรวมถึงคนป่วยปกติ พระพุทธศาสนาไม่ได้แยกส่วนนับว่ามีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเองมีส่วนสำคัญต่อ การดำรงชีพของบุคคลเป็นอย่างมากหากเรารู้เท่าทันปัญหาที่มีการพัฒนาตามหลักข้อธรรม อริยมรรคมีองค์แปดซึ่งนับว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติ ด้านจิตใจและด้านปัญญา ในการป้องกัน และส่งเสริมให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพ เป็นขบวนการที่ช่วยบรรเทา ให้กิเลสของมนุษย์ ลดน้อยลงไปและทำให้ตน และสังคมมีความสุขที่ได้จากการนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดไป หรือเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทำให้เราสามารถอาศัย อยู่บนโลก นี้ด้วยความสุข มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยมเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการเพราะเป็นความสุขที่แท้จริงทั้งตามหลักธรรม และหลักการทางจิตวิทยาตะวันตก การฝึกอบรมพัฒนาภาวะผู้นำแบบองค์รวม การลดภาระหนี้สินครัวเรือนของนายทหารประทวนกองพลทหารราบที่3กระทำได้โดยปรับเปลี่ยนหรือไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรม ที่ทำให้เกิดหนี้สิน การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนได้นั้น จะต้องทำให้เกิดการเรียนรู้ ถึงสาเหตุและแนวทางของ การแก้ไขปัญหาหนี้สิน เพราะการเรียนรู้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ความคิด ความเข้าใจ (cognitive domain) เช่น ความเชื่อ เป็นต้น ด้านอารมณ์หรือความรู้สึก (affective domain) และการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เกิดความชำนาญหรือทักษะ (psychomotor domain) (Bloom, 1956: 7) และปัจจุบันแนวคิดพื้นฐานด้านความรู้มี 2 ลักษณะ คือ explicit knowledge ซึ่งเป็นความรู้คิดที่สามารถแสดงออก และสื่อสารถ่ายทอดความรู้นั้นเป็นภาษาพูด ภาษาเขียน ส่วน tacit knowledge เป็นความรู้เฉพาะตัว ยากที่จะถ่ายทอดออกมาด้วยคำพูด ซึ่งกระบวนการสร้างความรู้ทั้ง 2 อย่างระหว่างบุคคล 2 คน สามารถทำได้ด้วยการฝึกอบรม หรือสัมมนาเชิงปฏิบัติการซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการตรึงตรองเชิงตรรกะและเชิงวิพากษ์ตั้งสมมติฐานถึงเหตุปัจจัยต่างๆ นั่นเอง



เอกสารอ้างอิง

- เกื้อ วงศ์บุญสิน. (2547). *ประชากรศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2547). กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์.
- ปราณี รามสูตร และจำรัส ตัวสุวรรณ. (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาคารพิมพ์.
- สมิต อาชนิจกุล. (2535). *การพัฒนาตนเอง ภาค 2*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. (2546). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์บทสังเคราะห์ภาพรวมการพัฒนาระบบสวัสดิการสำหรับคนจน และคนด้อยโอกาสในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอ็ดมันเพรสโปรดักส์.
- ประทีป จินฉี. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2540). *การประเมินผลโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, B. S.. (1956). *Taxonomy of educational objectives*. New York: Longman.
- Nowack, M. K.. (2001). *Executive coaching: How to successfully change behaviour*. Retrieved July 28, 2004 from <http://www.stressinventory.com/download/coachingmanuscript2001.pdf>