



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2562 Vol. 4 No. 1 January-June 2019 ISSN: 2539-5785

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

จำนวน 500 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานวิชาการและวิจัยด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
2. เพื่อให้บริการทางวิชาการด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
3. เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัย และบทความทวิภาคี

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 คน

ที่ปรึกษา (Advisors) ||

พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปัญญา), ศ.ดร.

พระเทพปวรจารย์ (ประสิทธิ์ พรหมรังสี), รศ.ดร.

พระเทพเวที (พล อากาศโร), รศ.ดร.

พระสุวรนเมธาภรณ์ (ทองขาว), ผศ.ดร.

พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาน จันทสาโร), รศ.ดร.

พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชี่ยว ชิตินทรีย์), ผศ.ดร.

พระศรีสิทธิมนี (เฉลิมชัย ชยสิทธิเมธี), ป.ธ. ๙

พระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก)

รศ.ดร.สุรพล สุธะพรม

บรรณาธิการ (Chief editor) || พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

กองบรรณาธิการ (Editors) ||

กองบรรณาธิการภายใน

นายสมโภช บินศรี

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กองบรรณาธิการภายนอก

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

ดร.สุวรรณา เชียงขุนทด

ดร.นิยม อานไธ

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

ศิลปกรรม || นายสมโภช บินศรี

สำนักงาน || ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำไญ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

Website : <http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/jbudps>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

สาขาวิชาที่รับพิจารณาตีพิมพ์

สาขาวิชาจิตวิทยา พระพุทธศาสนา หรือสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนามนุษย์

วิธีพิจารณาบทความ

1. บทความทุกบทความจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินอย่างน้อย ๒ ท่าน
2. บทความจากผู้พิมพ์ภายในจะได้รับการพิจารณาตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกส่วนบทความภายนอกจะได้รับการตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายในและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เขียนบทความ
3. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลับกรองบทความ(Peer review)

ภายใน

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.วีรกาญจน์ กนอมกมล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.กมลลาด ภูวนาธิพงษ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.วิษชุดา ลุติโชติรัตน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภายนอก

พระเมธาวิมลราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.เรียม ศรีทอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ผศ.ดร.สาระ มุขดี

มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ผศ.ดร.ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.สุวรรณา เขียวขุนทด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.นิยม อานโมล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผศ.ดร.ปารณีย์ ขาวเจริญ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

กองบรรณาธิการ

บทบรรณาธิการ

บทความวิจัย: Research Articles

- ❖ การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนวัดไทร (ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

An Application of the Five Ennobling Virtues Principle for Living of Lower Secondary
School Students of Watsai School (Thawornprommanukul) Chom Thong District, Bangkok

พระครูปลัดเอกกวี วิสุทธิสีโล (แก้วเอี่ยม)

Phrakhrupalad Eakkawee Visuddhisilo (Geawiam)

1
- ❖ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา
ของพระสงฆ์อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท

Relationship Between Iddhipada Iv And Role Of Teaching Vipassana Meditation Of
Buddhist Monks In Sappaya District, Chainat Province

พระอธิการอำพรพรณ โรจนธมฺโม (ปักสิน)

Phra athikan Ampan Rojanathammo (Paksin)

18
- ❖ ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการ สังกัดสำนักงานนโยบาย
และแผนกลาไหม

Happiness in Work Based Upon Buddhist Psychological of Government officer
of office of Policy and Planning, Ministry of Defence

กัณฑ์พงษ์ เดชอภิรักษ์ชน และนิรนาท แสงสา

Kanphong Detapirukchon and Niranat Sansa

29

❖ ปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตการปกครอง คณะสงฆ์ภาค 10	42
---	----

Psychosocial Factors Related to Psychological Well-Being of the Sangha Administrators
in the 10th Sangha Administration Region

พระครูใบฎีกาnipun ญาณวีโร (นิตยพันธ์)
Phrakrubaidika Nipun Nāṇavīro (Nitayaphan)

❖ ปัจจัยทางพุทธธรรมที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	57
--	----

Buddhathum Factors Affect on Strength of Mind for Drug Addicts Rehabilitation

พระมหาพินิจ ฐิตปัญโญ
Phramaha Pinij Thitapanno

❖ ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต ของพนักงานบริษัทเอกชน	76
---	----

The result of Yoga Programme in Buddhist Psychology for Life balance development
of private company employees

เย็นจิต สิงห์พันธุ์ และสาระ มุขดี
Yenjit Singhaphan and Sara mukdee

❖ แรงจูงใจในการพัฒนาตนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม	90
---	----

The Motivation for Self Development of Vietnamese Students in Mahachulalongkorn
rajavidyalaya University

Phramaha Thach Minh Trung (Klanyanadhammo)

❖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น ในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี	103
---	-----

The factor Effected to Motive on Regulation of Life Future of Adolescents in Si Sawat District,
Kanchanaburi Province

กฤตกัญญาวิรุ้ วรรณธยาน์
Kritkanyavee Woradhumthaya

บทความวิชาการ: Articles

- ❖ สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน 116
The 4 Foundations of Mindfulness and human's daily life development
ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมฺโม
Tiptida Na Nakorn and Phramaha Sophon Vijittadhammo
- ❖ หลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล 129
The four aspects of Self-Development (Bhavana 4) and Adolescent's Buddhist
Emotional Intelligence Development In Digital Age's Society
พระครูปทุมภavanaจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์
Phrakru PatumBhavanaCharn Vi. and Sermsiri Akaraputipun
- ❖ คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

บทบรรณาธิการ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มิถุนายน 2562 ทางทีมงานได้จัดพิมพ์บทความวิจัย บทความวิชาการของนักวิชาการรวม 10 เรื่อง ซึ่งนักวิชาการ นักวิจัยแต่ละท่านได้นำเสนอแนวคิดและผลการวิจัยและมุมมองของตนอย่างอิสระ ประกอบกับหลักฐานข้อมูลที่เชื่อถือได้ จึงกล่าวได้ว่า เนื้อหาสาระของวารสารฉบับนี้มีคุณภาพทางวิชาการ อันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้อ่านอย่างเพียงพอ ซึ่งประกอบไปด้วย

นางสาวเย็นจิต สิงห์พันธุ์ และสว. มุขติ ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมในโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตมีความสมดุลของชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

พลตรีกันต์พงษ์ เดชอภิรักษ์ชนและ ผศ.ดร.นิรนาท แสงสา ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม” ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมมีความสุขในการทำงานอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า อิทธิบาท 4 ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในงาน ความขยันหมั่นเพียรทำงาน ความรอบคอบในการทำงาน และการรู้จักไตร่ตรองมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นางสาวกฤตัญญาวิรุ้ วรรณธยาน์และดร.อำนาจ บัวศิริ ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี” ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อนที่แตกต่างกันในวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีส่งอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระครูบุษมาภานาจารย์และดร.เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์ ได้นำเสนอบทความวิชาการเรื่อง “หลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล” โดยชี้ให้เห็นว่าหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana การพัฒนาทางด้านกายภาพทั้งในระดับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ศิลภavana ได้แก่ การพัฒนาบุคคลให้มีศีลหรืออีกนัยหนึ่งก็คือการมีพฤติกรรมกรรมที่พึงเหมาะสมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จิตภavana การพัฒนาคุณภาพจิตใจให้มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์และปัญญาภavana อันได้แก่การพัฒนาความรู้ ปัญญาให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังคมเป็นฐานแนวคิดที่สามารถนำไปพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในยุคสังคมดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระมหาพินิจ ฐิตปญโญ ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางพุทธธรรมที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมประพฤติซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยดังกล่าวมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า ปัจจัยด้านสังคม มีอิทธิพลทางลบต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ปัจจัยด้านจิตลักษณะมีอิทธิพลทางบวกต่อความเข้มแข็งของจิตใจ

พระอธิการอำพรณ โรจนธมฺโม ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอริยบท 4 กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท” ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่มีบทบาทในการสอนวิปัสสนามีอายุ พรรษา ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ วุฒิการศึกษาสายสามัญ วุฒิการศึกษาสายปริยัติธรรม วุฒิการศึกษาสายพระเปรียญธรรมแตกต่างกันมีบทบาทในการสอนวิปัสสนาไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ งานวิจัยนี้ยังพบว่า หลักธรรมอริยบท 4 มีความสัมพันธ์กับบทบาทการสอนวิปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

THACH MINH TRUNG ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการพัฒนาตนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม” ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามมีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม ได้นำเสนอบทความวิชาการเรื่อง “สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน” ผู้เขียนได้นำเสนอความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 และแนวทางในการประยุกต์ใช้การพัฒนาตนในชีวิตประจำวันอันจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม

พระครูใบฎีกานิปุล ญาณวีโร ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “ปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของพระสงฆ์ในเขตการปกครองสงฆ์ ภาค 10” ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ในเขตการปกครองสงฆ์ ภาค 10 มีสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า พระสงฆ์ที่อายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก ระดับการศึกษาทางธรรมและบาลี สมณศักดิ์ ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งพระสงฆ์ การเป็นหรือไม่เป็นพระอุปัชฌาย์และการมีหรือไม่มีโรคประจำตัวแตกต่างกันมีสุขภาพทางจิตต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระครูปลัดเอกกวี วิสุทฺธิสโร ได้นำเสนอบทความวิจัยเรื่อง “การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทย(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทย(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานครมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนั้นผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพผู้ปกครอง สภาพความเป็นอยู่และรายได้ผู้ปกครองต่างก็มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

บรรณาธิการ

การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนวัดไทร (ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
An Application of the Five Ennobling Virtues Principle for Living
of Lower Secondary School Students of Watsai School
(Thawornprommanukul) Chom Thong District, Bangkok

พระครูปลัดเอกกวี วิสุทธิสีโล (แก้วเอี่ยม)

Phrakhrupalad Eakkawee Visuddhisilo (Geawiam)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Life and Death Studies

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Visutiselo bhikkhu@gmail.com

รับต้นฉบับ 2 กุมภาพันธ์ 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ ระดับชั้นปี ที่อยู่อาศัย อาชีพของบิดาหรือมารดา และรายได้ผู้ปกครองต่อเดือนต่างกัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้ การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยค่าทดสอบที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (f-test) แบบ One Way ANOVA และวิเคราะห์สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)



ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่นักเรียนศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 อาชีพผู้ปกครองของนักเรียน ส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง สภาพความเป็นอยู่ของนักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน คือ 1,100 บาทขึ้นไป

การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กามสังวร รองลงคือ สติสัมปชัญญะ สัจจะ เมตตา กรุณา และ สัมมาอาชีวะ

ความแตกต่างของการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน สภาพความเป็นอยู่ต่างกัน และรายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้ปกครองที่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีหลักการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าผู้ปกครองที่มีอาชีพรับจ้าง และนักเรียนที่รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 800 บาท มีหลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตมากกว่านักเรียนที่รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 1,000 บาท ในขณะที่ความแตกต่างของระดับชั้นการศึกษา ไม่ทำให้นักเรียนมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

คำสำคัญ: หลักเบญจธรรม, การดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



Abstract

This study had 2 purposes as follows: 1. to study the use of the Five Ennobling Virtues Principle for living of Lower Secondary School students of Wat Tsai School (Thawornprommanukul), Chom Thong district, Bangkok and 2. to compare the use of the Five Ennobling Virtues Principle for living of Lower Secondary School students of Wat Tsai School (Thawornprommanukul), Chom Thong district, Bangkok with different factors; sex, level, residence, parents' occupation, and parents' income per month. The research instruments were questionnaire consisted of subjects' general information, the use of the Five Ennobling Virtues Principle for living of Lower Secondary School students. The data were analyzed by using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, t-test, f-test (One Way ANOVA), and Pearson's Correlation Coefficient.

The results revealed as follows. Most of students were male, most of the subjects were studying in Mattayom Suksa 2, their parents' occupation were employees, students' living condition, the majority of students stay with their parents, the average of their family' income was more than 1,100 baht.

The use of the Five Ennobling Virtues Principle for living of Lower Secondary School students of Watsai School, Chom Thong district, Bangkok was in the average level. When considering each aspect, the results confirmed that sexual desire was at the highest level, being conscious, truth, sympathy and right livelihood respectively.

The difference of the use of the Five Ennobling Virtues Principle of living, the data were divided according to personal data. The results revealed that students with different sex, parents' occupation, living condition, and income the use of the Five Ennobling Virtues Principle of living differently. When considering the average, the results confirmed that parents who are government officers and state-owned enterprise officers have better ways of living than parents who are employees. The results were also found that students with 800 baht of average family income use five dharma better than students with 1,000 baht of average family income. The



results also revealed that the different of educational level did not make students the use of the Five Ennobling Virtues Principle of living differently.

Keyword: Five Ennobling Virtues Principle, living of Lower Secondary School students

1. บทนำ

ศีล 5 ถือได้ว่าเป็นกฎระเบียบอยู่คู่กับสังคมพุทธของไทยมาก่อนที่จะมีการร่างกฎหมายขึ้นมาเพื่อบังคับใช้ ซึ่งตัวศีลเองนอกจากจะเป็นพื้นฐานธรรมของปัจเจกบุคคลแล้ว ศีลยังถือได้ว่าเป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคลกับสังคมอีกด้วย (พระมหาวิมาน คมภิระพลโย, 2554 : 347) ดังนั้นศีลจึงครอบคลุมเรื่องการจัดระเบียบชีวิตด้านนอกทั้งหมด เท่าที่จะช่วยทำสภาพความเป็นอยู่โดยทั่วไปกิจการทั้งหลายของหมู่ชน ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม จึงสอดคล้องกับการที่ชีวิตด้านในที่เจริญงอกงามนั้น จะสะท้อนผลดีงามออกมาแก่ชีวิตด้านนอกคือเหมาะแก่การที่ทุก ๆ คนจะพากันปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะจะได้สามารถฝึกจิตและปัญญาให้เจริญ เพื่อจะได้ประสบชีวิตที่มีความสุขแท้จริงพร้อมด้วยจิตใจที่เป็นอิสระผ่องใสเบิกบาน ในท่ามกลางสังคมและสภาพแวดล้อมที่สงบเรียบร้อยร่มเย็นเป็นสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552 : 434) การรักษาศีลพื้นฐานหรือศีล 5 ซึ่งเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำหรือหลักความประพฤติอย่างน้อยที่สุดในระดับศีลย่อมก่อให้เกิดความปกติเรียบร้อยดีงาม แก่ผู้ประพฤติ กระทั่งภาพรวมของสังคมย่อมเกิดความสงบเรียบร้อย ดังในสร้งกษัตริย์กล่าวถึงศีลไว้ดังนี้ “บุคคลใดในโลกนี้ สำรวมกาย วาจาใจ ไม่ทำบาปกรรมอะไร ไม่พูดเหลวไหล เพราะเหตุแห่งตน บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่าผู้มีศีล” เพราะเจตนารมณ์แห่งศีล 5 ย่อมเป็นหลักพื้นฐานในการควบคุมกาย วาจา อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และสังคมอันที่จริงศีล 5 นั้นมองในแง่พฤติกรรมก็ปรากฏชัดอยู่แล้วว่า เป็นหลักปฏิบัติระหว่างบุคคลต่อบุคคล แต่ในแง่ผลกระทบนั้นการละเมิดศีล 5 มีผลเสียต่อส่วนรวมด้วย เช่น ทำให้ชุมชนวุ่นวายไร้ความสงบ แต่การอธิบายโทษของการละเมิดศีล 5 ที่ผ่านมาจะเน้นแต่ผลเสียที่เกิดขึ้นกับผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น กรณีศีลข้อ 3 เท่านั้น (พระไพศาล วิสาโล, 2546 : 45) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ศีล 5 เป็นหลักปฏิบัติสากลของมนุษย์ผู้ปรารถนาความสงบสุข เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นพวกสืบเนื่องมาแต่สมัยดึกดำบรรพ์แต่เมื่อมนุษย์ยังอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนส่วนน้อย ปัญหาสังคมก็ไม่วุ่นหรือมีขึ้นก็เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ยุ่งยาก และสามารถแก้ไขตกลงกันได้



สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์มีความขัดแย้งกันสูง จึงทำให้สภาพสังคมที่มีการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น อันมีเหตุมาจากการเจริญขึ้นของวัตถุต่าง ๆ จึงทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลง จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว อันมาจากความต้องการในผลประโยชน์ส่วนตนเพิ่มมากขึ้น จนทำให้คนเรานึกถึงแต่วัตถุภายนอก จึงทำให้มีการแข่งขันกันในเรื่องต่าง ๆ จนลืมหรือละเลยที่จะนึกถึงสภาวะทางจิตใจ ในด้านของหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นเยาวชนหรือผู้ใหญ่ ไม่ปฏิบัติตามหลักธรรม ก็ย่อมที่จะส่งผลให้เกิดความวุ่นวายในสังคมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเยาวชนที่เป็นกำลังสำคัญของชาติที่จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตข้างหน้า

เด็กและเยาวชน เป็นดังความหวังของครอบครัวสังคมและประเทศชาติในอนาคต ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวว่า การที่มนุษย์ในอนาคตจะมีฐานะทางศีลธรรมดีขึ้นก็เพราะเยาวชนมีศีลธรรมดีขึ้น มิฉะนั้นแล้วจะไม่มีมนุษย์อยู่ในโลกพร้อมกับที่ไม่มีศีลธรรม เรื่องนี้ขอเตือนซึ่งกันและกันไว้ให้

เบญจศีลและเบญจธรรม เป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนที่มีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจ จะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธรูปวิธีการนำขอปฏิบัติขึ้นพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์สำหรับขัดเกลาจิตใจ คือ เบญจศีลและเบญจธรรม อันได้แก่ การงดเว้นจากการกระทำความผิด 5 ประการ รวมทั้งความทุจริตซึ่งถือว่าเป็นสิ่งไม่ดีและการประพฤติในธรรม 5 ประการ ที่ควรประพฤติด้วยความสุจริตซึ่งถือว่าเป็นสิ่งดีงาม เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อย เกิดความสามัคคีปรองดอง และสงบสุข

ความหมายของเบญจธรรม หมายถึง คุณธรรม เบญจกัลยาณธรรม 5 คือ ธรรมอันดีงามห้าอย่างคุณธรรมห้าประการนี้มาคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556 : 238) ผู้รักษาเบญจศีลควรมีใจประจําใจ 5 อย่างคือ

1. เมตตากรุณา คือปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขและช่วยเหลือ ผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วย สังคมจึงจะสงบร่มเย็นยิ่งๆ ขึ้น
2. สัมมาอาชีวะ คือตั้งใจทำมาหาเลี้ยงโดยสุจริต หมายถึง การหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบธรรมข้อนี้คู่กับศีลข้อสองที่ให้ละเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยความเป็นขโมย
3. ความสำรวมในกาม คือระมัดระวังในเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ทางกามารมณ์หมายถึงการยินดีเฉพาะในคูครองของตนและการไม่คิดหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องความรักความใคร่จนเกินขอบเขต



4. ความมีสัตย์ (สัจจา) หมายถึง การพูดความจริง เป็นธรรมที่ใช้คู่กับศีลข้อที่สี่ ที่ให้ละเว้นจากการพูดเท็จหมายถึงการพูดคำสุภาพ คำอ่อนหวาน และการสื่อสารที่ตรงกับความเป็นจริง

5. ความมีสติรอบคอบ(สติสัมปชัญญะ)คือ ฝึกตนมิให้ประมาทหมายถึง มีสติรอบคอบรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรพูดอะไร ธรรมข้อนี้มาคู่กับศีลข้อที่ห้าห้ามมิให้ดื่มสุราเมรัย

สรุปหลักสำคัญในเบญจธรรมแต่ละข้อได้ดังนี้คือ

เบญจธรรมข้อที่ 1	เบญจธรรมข้อที่ 2	เบญจธรรมข้อที่ 3	เบญจธรรมข้อที่ 4	เบญจธรรมข้อที่ 4
1. เมตตา ความคิด ปรารถนาให้เขา เป็นสุข 2. กรุณา ความคิด ปรารถนาจะให้ เขาปราศจาก ทุกข์	1. ประพฤติเป็น ธรรมในหน้าที่ การงาน คือ ทำงานด้วยความ สุจริต 2. ประพฤติเป็น ธรรมในบุคคล เช่น ไม่โกธราคา ของดพรจะเป็น คนแปลกหน้า 3. ประพฤติเป็น ธรรมในวัตถุ เช่น ไม่หลอกขายของ ปลอม	1. สหระสันโดษ ความยินดีเฉพาะ ภรรยาของตน 2. ปติวัตร ความ จงรักภักดีต่อสามี ของตน	1. ความเที่ยง ธรรมปราศจาก อคติ 2. ความซื่อตรง มีความจริงใจต่อ เพื่อน 3. สวามิภักดิ์ ความจงรักภักดี ต่อเจ้านาย 4. ความกตัญญู รู้ อุปการะที่ท่านได้ ทำแล้วแก้ตน คู่ กับกตเวที การ ตอบแทนคุณท่าน	1. รู้จักประมาณ ในอาหารที่จะ บริโภค 2. ความไม่ เลินเล่อในการ งาน3. มี สติสัมปชัญญะ ในการประพฤติ ตัว 4. ความไม่ ประมาทในธรรม คือ มีความเข้าใจใน สภาวะธรรม

ความหมายของเบญจศีล ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ว่า เบญจศีล หรือ ศีล 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 141) ได้ให้ความหมายของเบญจศีลไว้คือ เว้นจาก



การฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มของมึนเมา มีคำสมาทานว่า 1) ปาณาติปาตา เวรมณี 2) อทินนาทานา เวรมณี 3) กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี 4) มุสาวาทา เวรมณี 5) สุราเมรยมชชปมาทภูฐานา ต่อท้ายด้วยสิกขาบททั้งสมาธิยามิกทุกข้อ และได้อธิบายไว้ว่าความประพฤติชอบทางกายและวาจา การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่ร่วมกันเพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งกายและจิตซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือศีลธรรมเพื่อเป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น โดยพื้นฐานความเป็นมนุษย์นั้น ตามหลักธรรมในทางศาสนาโดยส่วนมากแล้วประชาชนชาวไทยนับถือศาสนาพุทธและศีลธรรมชั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนต้องมีหรือฝึกรอบรรมให้มีในตน คือศีล 5 เพื่อเป็นเครื่องจัดระเบียบทางด้านจิตใจ

- 1) ปาณาติปาตาเวรมณีเว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน
- 2) อทินนาทานาเวรมณีเว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้, เว้นจากการลักขโมย, ละเมิดกรรมสิทธิ์, ทำลายทรัพย์สิน
- 3) กาเมสุมิฉาจาราเวรมณีเว้นจากการประพฤติดีกในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน
- 4) มุสาวาทาเวรมณีเว้นจากการพูดเท็จ, พูดโกหก, หลอกลวง
- 5) สุราเมรยมชชปมาทภูฐานาเวรมณีเว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล 5 ข้อนี ในบาลีชั้นเดิม ส่วนมากเรียกสิกขาบท 5 ข้อ ปฏิบัติในการฝึกตนบ้าง ธรรม 5 บ้าง เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือศีลเป็นเบื้องต้น ที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล คำว่า เบญจศีล ที่มาในพระไตรปิฎกปรากฏในคัมภีร์ชั้นอปทานและพุทธวงศ์ ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีล ศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำบ้างว่าเป็นมนุษยธรรม ธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้าง

สรุปได้ว่าหลักเบญจศีลเบญจธรรมเป็นหลักธรรมคู่กันที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเว้นจากความชั่วให้ทำความดีเป็นหลักธรรมที่มีบทบาทหน้าที่สำคัญต่อการอยู่ร่วมกันและผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักเบญจศีลเบญจธรรมย่อมได้รับผลดีทั้งแก่ตนเองและสังคม



เบญจศีล	เบญจธรรม
1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต	1. เมตตา กรุณา ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความ สงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์
2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้	2. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพในทางที่ชอบประกอบด้วยธรรม
3. กาเมสุ มิจฉาราวา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉันท์ในกาม	3. กามสังวร การสำรวมในกาม (สทาร์สันโดษ, ปติวัตร)
4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ	4. สัจจะ ความมีสัตย์ มีความจริงใจ พูดจริง ทำจริง
5. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็น ที่ตั้งแห่งความประมาท	5. สติ สัมปชัญญะ มีความระลึกได้ รู้ตัวอยู่เสมอ

โรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เปิดให้มีการเรียนการสอนเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2475 เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองโดยคณะราษฎร โดยมีพระภิกษุผู้มีความรู้ทางหนังสือ มา สั่งสอน จัดการเรียนการสอนที่ศาลาการเปรียญ ส่วนมากรับเฉพาะนักเรียนชาย นักเรียนหญิงจะเรียนตามบ้านกันเอง ซึ่งในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) จึงเปลี่ยนสภาพเป็นโรงเรียนประชาตำบล ชื่อ โรงเรียนประชาบาล ตำบลบางประทุน 1 (วัดไทรเปิดสอนตามหลักสูตรกระทรวงธรรมการ(กระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบัน) คือ สอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีนายช่วง นุชเนตร เป็นครูใหญ่คนแรก พระสงฆ์และประชาชน ผู้รู้เป็นครูสอน โดยจัดการเรียนการสอนที่ศาลาการเปรียญเช่นเดิม รับเด็กเกณฑ์ประถมศึกษาทั้งชาย และหญิง มุ่งเน้นสอนวิชา เลข อ่าน คัดเขียน ภาษาไทย ความรู้เรื่องเมืองไทย สุขศึกษา วิชาชีพในท้องถิ่น เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถ้าไม่เรียนต่อก็จะเรียนฝึกอาชีพตามพื้นบ้าน โรงเรียนจะหยุดเรียนในวันโกน วันพระ และวันนักขัตฤกษ์ทางศาสนา นักเรียนค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะชุมชนขยายตัว

ในปี พ.ศ. 2492 พระครูถาวรสมณวงศ์ (อ้อย ยโส) เจ้าอาวาสวัดไทรขณะนั้น ได้มอบที่ดินของวัด ให้สร้างอาคารเรียนหลังแรกขึ้น โดยมีพลเอกมังกร พรหมโยธี (หลวงพรหมโยธี) อดีต รัฐมนตรีกระทรวงกลาโหม อดีตรัฐมนตรีกระทรวงมหาดไทย อดีตรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ เป็น



ผู้ดำเนินการสร้างอาคารพร้อมทั้งบริจาควัสดุอุปกรณ์ในการก่อสร้างด้วย ในการตั้งชื่อของโรงเรียนจึงได้นำชื่อจริงของ พระครูถาวรสมณวงศ์ (อ้อย ยโส) มาตั้งด้วยก็คือคำว่า ถาวร พร้อมทั้งชื่อของพลเอกมังกร พรหมโยธี (หลวงพรหมโยธี) มาตั้งด้วยก็คือคำว่า พรหมา และเพิ่มคำว่า นุกูล ซึ่งแปลว่าตามเกื้อหนุน จึงนำมารวมกันเป็นคำว่า ถาวรพรหมานุกูล แปลว่า ถาวรและพรหมาผู้เกื้อหนุน จึงเป็นที่มาของการให้ชื่อโรงเรียนว่า วัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล)

ปัจจุบันการดำเนินกิจการของโรงเรียนอาศัยแนวทางการบริหารงานที่ได้วางไว้ในสมัยผู้บริหารรุ่นแรก ๆ และมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้ทันสมัยยิ่งขึ้น โดยการจัดการเรียนการสอนเป็น 3 ระดับ คือระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ โรงเรียนมุ่งอบรมสั่งสอนนักเรียนเพื่อให้บรรลุตามคำขวัญของโรงเรียนที่ว่า “รักเรียน เพียรทำดี มีวินัย ใฝ่คุณธรรม” ได้ดำเนินการพัฒนางานด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และหลักสูตรรวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนได้รับการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้คิดเป็นทำเป็นเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง เป็นคนเก่งคนดี และมีความสุข ทั้งยังส่งนักเรียนไปแข่งขันด้านต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จัดขึ้นพร้อมทั้งได้รับรางวัลเป็นอันมาก และเป็นหนึ่งในโรงเรียนลำดับต้น ๆ ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครที่ส่งเข้าประกวดแล้วได้รางวัลมากที่สุด ซึ่งทางโรงเรียนได้มีความพยายามในการปลูกฝังศีลธรรมให้แก่ นักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นคนดีของสังคม และช่วยกันพัฒนาให้สังคมอยู่กันอย่างมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่กันและกัน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเบญจศีลและเบญจธรรม มีพระมหาเถระ นักปราชญ์ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ตรัสและได้กล่าวถึงแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเบญจศีลและเบญจธรรม ได้แก่

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องเบญจศีลและเบญจธรรมสรุปได้ว่า เมื่อรับศีล 5 หรือเบญจศีล คือ ความประพฤติชอบทางกายและวาจา เป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว อันใดแก

- 1) เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน
- 2) เว้น จากการลัก ขโมย โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน
- 3) เว้นจากการประพฤติดูในกาม การล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่ ห่วงเห่น
- 4) เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง และ
- 5) เว้น จากน้ำเมา คือสุราเมรัย และสิ่งเสพติดให้โทษแล้ว



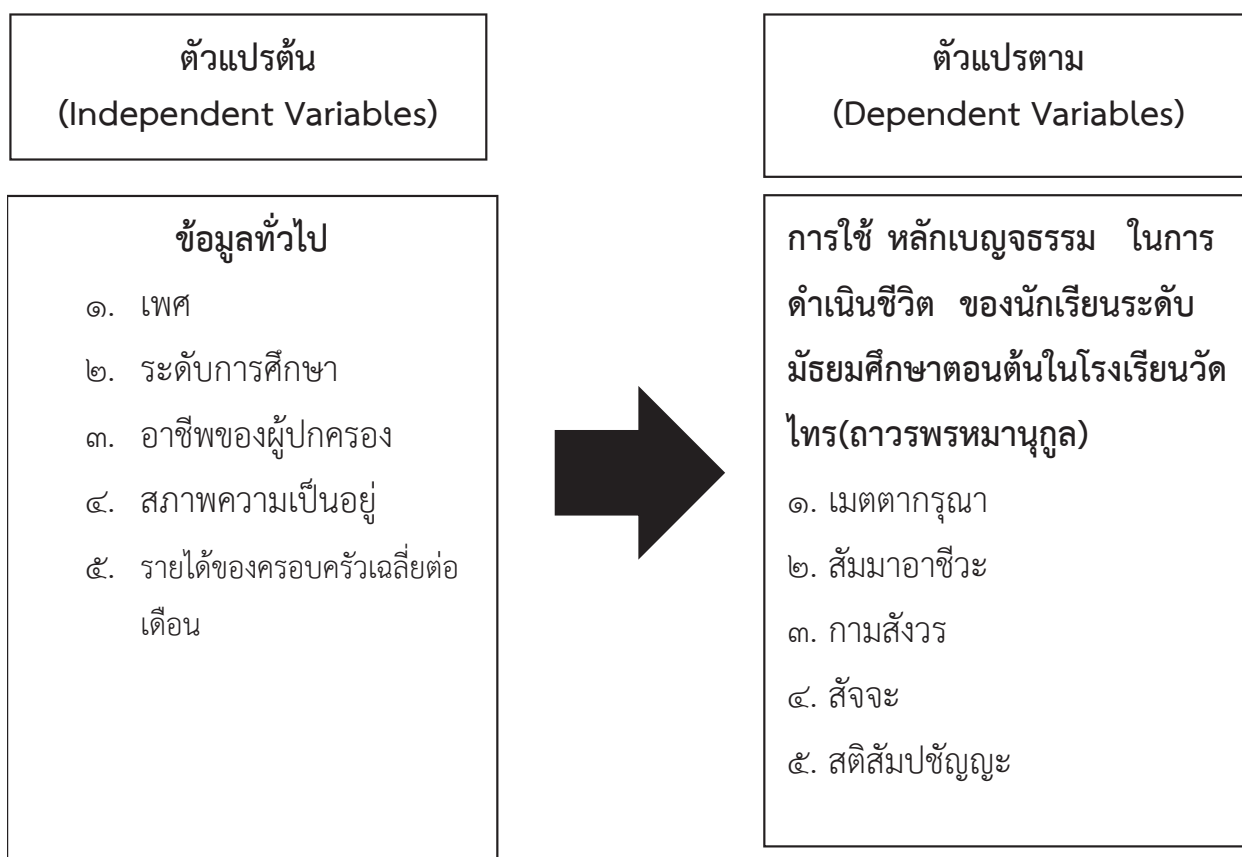
สมควรประพาศิธรรมอันดีงามอีกส่วนหนึ่งก็จะได้เป็นผู้มีธรรมดีงามคู่กันคือ

- ขอ 1 ควรมีเมตตากรุณาอนุโลมตามสิกขาบทที่ 1
- ขอ 2 ตองหากินในทางที่ชอบอนุโลมตามสิกขาบทที่ 2
- ขอ 3 ระวังความประพฤตินิเฒิดในทางกามอนุโลมตามสิกขาบทที่ 3
- ขอ 4 รุจรักรักษาสัตย์อนุโลมตามสิกขาบทที่ 4
- ขอ 5 เปนผู้รักษาสติอนุโลมตามสิกขาบทที่ 5

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถร) ได้บรรยายความว่า “ศีล” เปนสิ่งสำคัญที่ควรจะมีก่อน เพราะศีลเปนเบื้องต้นแห่งความดีงาม เปนที่พึ่งเบื้องต้น เปนมารดาแห่งกัลยาณธรรมและเปนบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งปวง คำว่า ศีล แปลว่า ปกติสิ่งไร เปนปกติ สิ่งนั้นยอมไม่มีโทษ อย่างบานเมืองสงบเปนปกติ หมายความว่า ปราศจากภัยจากภายในและภายนอก คนมีความปกติภายในตน คือไม่มีภัยเบียดเบียน มี อาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เปนปกติ

คนที่อยู่รวมกันไม่เบียดเบียนก่อกวนกัน คือ ไม่ฆ่า กัน ไม่ทำร้ายกัน ไม่ลักฉ้อแย่งชิงกัน ไม่ลักลอบทำชู้กัน ไม่ขี้ปดหลอกลวงกัน ไม่ขี้เมาก่อความ รำคาญทะเลาะวิวาทกัน ในครอบครัวนั้นก็อยู่เปนปกติไม่มีใครเดือดร้อนลำบากทุกข์ยาก คำว่า ปกตินี้ จึงหมายถึงความเรียบร้อยภายในตัวบุคคลแต่ละคน และทั้งหมดคนที่อยู่รวมกัน ปกติ นี้มาจากภาษาบาลี คือ ศีล

ดังนั้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไพร(ถาวรพรหมานุกุล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานครเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดปัญหาที่เป็นผลมาจากการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมได้อย่างยั่งยืน



2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศระดับชั้นปี ที่อยู่อาศัย อาชีพของบิดาหรือมารดา และรายได้ผู้ปกครองต่อเดือนต่างกัน

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

3.1.1 เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์

3.1.2 สัมมาอาชีวะการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต



3.1.3 กามสังวรความสังวรในกาม, ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทาง
กามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

3.1.4 สัจจะความสัตย์ ความซื่อตรง

3.1.5 สติสัมปชัญญะระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด
รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท

3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวร
พรหมานุกูล) เขตจอมทอง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 345 คน

3.3 ขอบเขตด้านสถานที่

ได้แก่ โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตจอมทอง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

4. วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม
เรื่องการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร
(ถาวรพรหมานุกูล) แขวง เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน
ต้นแบบมีคำตอบให้เลือก ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นปี อาชีพของผู้ปกครอง สภาพความเป็นอยู่
และรายได้ผู้ปกครองต่อเดือน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตรา
ส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านที่
1 เมตตาและกรุณา, ด้านที่ 2 สัมมาอาชีวะ, ด้านที่ 3 กามสังวร, ด้านที่ 4 สัจจะ และด้านที่ 5
สติสัมปชัญญะ



5. ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง ด้านสภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับบิดามารดา รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 1,100 บาท บาทขึ้นไป

5.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

- 1) ด้านเมตตา กรุณา $\bar{X} = 3.13$, $S.D. = .574$
- 2) ด้านสัณหาอาชีวะ $\bar{X} = 3.11$, $S.D. = .570$
- 3) ด้านกามสังวร $\bar{X} = 3.48$, $S.D. = .559$
- 4) ด้านสัจจะ $\bar{X} = 3.32$, $S.D. = .488$ และ
- 5) ด้านสติสัมปชัญญะ $\bar{X} = 3.12$, $S.D. = .587$

5.3 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต ที่แตกต่างกัน นักเรียนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต เท่ากับ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .387 นักเรียนเพศชายมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตเท่ากับ 3.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .417

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 ที่ว่า เพศต่างกันมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต แตกต่างกัน



ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามระดับชั้น พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกันมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 นั่นคือ นักเรียนที่อาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจจะมีคะแนนเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 ที่ว่าอาชีพของผู้ปกครองแตกต่างกันมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ที่มีสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกันมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ค่า Sig. มากกว่า 0.05 นั่นคือ นักเรียนที่มีสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4 ที่ว่าสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต ที่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 5 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต ที่แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ค่า Sig. มากกว่า 0.05 นั่นคือ นักเรียนที่รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 5 ที่ว่ารายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิต ที่แตกต่างกัน



6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 อภิปรายผลข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า ในด้านเพศของนักเรียนในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย รองลงมาเป็นเพศหญิง เป็นที่สังเกตว่านักเรียนเพศชายจะมีปริมาณมากกว่า

นักเรียนในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 รองลงมาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

ด้านอาชีพของผู้ปกครองของนักเรียน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างเนื่องจากเป็นอาชีพอิสระ รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย น้อยที่สุดคือประกอบอาชีพพ่อบ้าน/แม่บ้าน เนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนไป มีค่าครองชีพสูงขึ้น จึงต้องช่วยกันทำมาหากินเพื่อนำเงินมาใช้จ่ายในครอบครัว

ในสภาพความเป็นอยู่ นั้น นักเรียนส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับบิดามารดา เนื่องจากเป็นคนมีพื้นเพอยู่บริเวณโรงเรียนเป็นหลัก แต่ก็มีบ้างที่มีภูมิลำเนาจากจังหวัดอื่นเข้ามาเรียนในโรงเรียน

ในส่วนรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,100 บาท ขึ้นไป และลดหลั่นกันไปในอาชีพอื่น ๆ เหตุที่เป็นดังนี้อาจเป็นไปได้ว่าโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีสวัสดิการในด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น มีอาหารเลี้ยงตอนกลางวัน และ นมกล่องเลี้ยงนักเรียนทุกคน

6.2 อภิปรายผลตามสมมติฐาน

ภาพรวมของการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 จัดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในแต่ละด้าน พบว่า ด้านกามสังวรมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 3.48 รองลงมาเป็นด้านสติสัมปชัญญะ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.36 และต่ำสุดด้านสมาธิจะมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.11

นักเรียนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างจากนักเรียนเพศชาย นักเรียนที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกัน และรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน ยกเว้นนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน มีการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าชั้นเรียนไม่มีผลต่อการใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของ



นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร(ถาวรพรหมานุกูล) เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนยังมีอยู่หลายประการ ซึ่งต้องอาศัยผู้บริหารองค์กรของศาสนาพระสงฆ์ ผู้บริหารโรงเรียน ชุมชนจะต้องร่วมมือร่วมใจในการกำหนดแนวทางและวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้และการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลและเบญจธรรมร่วมกันให้เป็นระบบและให้มีความร่วมมือกันอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตของเด็กไทยในอนาคต

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรศึกษาหลักเบญจธรรมเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรมในกลุ่มวัยรุ่นของสังคมไทยอย่างยั่งยืน

7.2 ควรศึกษาวิธีปฏิบัติเบญจธรรมเพื่อแก้ปัญหาในสังคมของกลุ่มวัยรุ่นอย่างยั่งยืน



เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่

11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่

12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2546). *พุทธศาสนาในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ*.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

พระมหาวิมาน คมกัธปญฺโญ. (2554). “การศึกษาวิเคราะห์ศีล ๕ ในฐานะเป็นรากฐานของ

สันติภาพ”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2514). *ธรรมคดี*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของ
พระสงฆ์อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท

Relationship Between Iddhipada Iv And Role Of Teaching Vipassana
Meditation Of Buddhist Monks In Sappaya District, Chainat Province

พระอธิการอำพรณ โรจนธมโม (ปักชิน)

Phra athikan Ampan Rojanathammo (Paksin)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: ampan2561@gmail.co

รับต้นฉบับ 20 กุมภาพันธ์ 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับ บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท” มีจุดประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมกับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ พระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท จำนวน 104 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$), ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความแปรปรวนทางเดียว F-test (One-Way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า :

1. ความคิดเห็นของพระสงฆ์เกี่ยวกับระดับ “ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับ บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพพยา จังหวัดชัยนาท ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง



2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับ บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ที่มีอายุ, พรรษา, ตำแหน่งทางคณะสงฆ์, วุฒิกการศึกษาสายสามัญ, วุฒิกการศึกษาสายพระปริยัติธรรม, วุฒิกการศึกษาสายพระเปรียญธรรม แตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับ บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: อิทธิบาท 4 กับ บทบาทการสอน, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This thesis " Relationship Between Iddhipada IV and Role of Teaching Vipassana Meditation of The Monks in Sappaya District, Chainat Province." Thas three purposes namely. 1) to study level of Relationship Between Iddhipada IV and role of teaching Vipassana meditation of the monks in Sappaya District, Chainat Province. 2) to compare effect of personal factors with level of Relationship Between Iddhipada IV and role of the teaching forms focus on Vipassana meditation retreat of the monks in Sappaya District, Chainat Province. 3) to study the relationship between Buddhist principles and level of role of teaching Vipassana meditation of the monks in Sappaya District, Chainat Province. The samples are 104 monks in Sappaya District, Chainat Province., the instruments used in this study was questionnaire. The data was analyzed by using percentages, mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and F-test (One-Way ANOVA)

Key Words: Iddhipada IV, Teaching, Vipassana Meditation



1. บทนำ

การปกครองคณะสงฆ์ในปัจจุบัน มีพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ.2535 (ประมวลพระราชบัญญัติคณะสงฆ์, 2535: 2) บังคับใช้โดยกำหนดให้มีคณะพระสงฆ์เป็นทำงานคณะสงฆ์ มีอำนาจตามกฎหมายและครอบคลุมงานทุกส่วนในเขตปกครองหรือในวัด และมีการบัญญัตินาม “พระสงฆ์” ซึ่งเปรียบได้กับข้าราชการของฝ่ายราชอาณาจักร ซึ่งมีหน้าที่สนองงานฝ่ายบริหาร คือ รัฐบาล ส่วนพระสงฆ์ก็มีหน้าที่สนองงานฝ่ายบริหาร คือมหาเถรสมาคม ซึ่งพระสงฆ์นั้นนอกจากจะมีหน้าที่ในการปกครองและบริหารกิจการคณะสงฆ์ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยแล้ว ยังมีหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งในฐานะที่เป็นผู้ใกล้ชิดประชาชน โดยเฉพาะพระสงฆ์ในระดับเจ้าอาวาสซึ่งเป็นที่เคารพเลื่อมใสศรัทธาของประชาชน และมีบทบาทโดยตรงต่อการบริหารกิจการของคณะสงฆ์ให้ดำรงอยู่สืบต่อไป ด้วยการทำหน้าที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัด พระสงฆ์กับประชาชน ในการร่วมมือในกิจกรรมการงานบำรุงดูแลรักษาวัด และกิจการในพระพุทธศาสนาตามที่สมควรเพื่อให้เป็นศูนย์รวมจิตใจ โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้รูปแบบของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้มีพัฒนาการให้สอดคล้องกับยุคสมัยและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พระสงฆ์จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทและหน้าที่ของตนเองให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ของสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยเน้นการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกับชุมชนให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งด้านการแสดงพระธรรมเทศนาและการนำเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแก่ประชาชนทุกหมู่เหล่า

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพระสงฆ์ซึ่งทำหน้าที่กำกับดูแลกิจการต่าง ๆ ของพระสงฆ์ โดยเฉพาะบทบาทหน้าที่การบริหารด้านการเผยแผ่วิปัสสนาภาวนาแก่พระสงฆ์ในคณะสงฆ์ ในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ได้ประสบกับสภาพปัญหาทั้งในด้านการบริหารและการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ

ที่เกี่ยวข้องกับการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการทำวิจัยครั้งนี้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท



2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมอิทธิบาท 4 กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประชากรได้แก่ พระสงฆ์ในเขตอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท จำนวน 104 รูป ซึ่งจะศึกษาจากจำนวนทั้งหมด การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท โดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนสร้างและขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้ 1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม 2) นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาวิเคราะห์และกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และนำมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย 3) สร้างข้อคำถามแบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ ประกอบด้วย อายุ, พรรษา, ตำแหน่งทางคณะสงฆ์, วุฒิการศึกษาสายสามัญ, วุฒิการศึกษาพระปริยัติธรรม, วุฒิการศึกษาพระเปรียญธรรม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ โดยกำหนดกรอบคำถามที่เกี่ยวข้องหลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้กำหนดการปฏิบัติออกเป็น 5 ระดับ สำหรับการกำหนดค่าวัดตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด ได้กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 20 ข้อ ซึ่งได้พัฒนาแบบสอบถามมาจาก สมพร ถ้ำเพชร โดยกำหนดการวัดค่าตัวแปรซึ่งเป็นการแปลค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ที่กำหนดให้ค่า 0.51 ขึ้นไปปัดเป็นเลขจำนวนเต็ม

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ โดยกำหนดกรอบคำถามที่เกี่ยวข้องบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ ได้กำหนดการปฏิบัติออกเป็น 5 ระดับ



สำหรับการกำหนดค่าวัดตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด ได้กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งได้พัฒนาแบบสอบถามจากจาก พระครูพิพิธสารคุณ โดยกำหนดการวัดค่าตัวแปรซึ่งเป็นการแปลค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ที่กำหนดให้ค่า 0.51 ขึ้นไปปัดเป็นเลขจำนวนเต็ม เกณฑ์ที่ใช้เป็นดังนี้ (สมชัย วงษ์คณะ, 2551 : 229)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 - 5.00 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นการสอบถามข้อเสนอแนะทั่วไปของพระสงฆ์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

4) นำแบบสอบถาม (ฉบับร่าง) ที่สร้างขึ้นไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของข้อคำถาม และนำกลับมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ

5) นำร่างแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปตรวจสอบความเรียบร้อยและนำเสนอแบบสอบถามนั้นต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของข้อคำถาม และตรวจสอบความเที่ยงตรงและความครอบคลุมเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน กำหนดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จากข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ

6) นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปดำเนินการหาประสิทธิภาพความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในกลุ่มซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 รูป ณ คณะสงฆ์อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2561 และนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach - Coefficient) ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.981

7) นำแบบสอบถามที่ทดลองแล้วมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขออนุมัติใช้เป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกลุ่มตัวอย่างจริงที่กำหนดไว้



การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ทำหนังสือแนะนำตัวและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตแจกแบบสอบถามโดยผู้วิจัยไปติดต่อด้วยตนเอง 2) ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามจริง ณ คณะสงฆ์อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2561 และรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำไปประมวลผล จัดทำการลงรหัส แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าสถิติกับเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ประมวลผลเชิงพรรณนา โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) หรือการหาค่าสถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้วิเคราะห์ เพื่อทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ ดังนี้ การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลบทบาท การสอน วิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท แตกต่างกันใช้สถิติ Independent Samples t-test และ F-test (One-Way ANOVA) กรณีพบค่าความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม จะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ LSD (Least Significant Difference) การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 หลักระบวนอิทธิบาท 4 มีความสัมพันธ์กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระสงฆ์ในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท จำนวน 104 รูป ใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐาน

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย อายุ พรรษา ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ วุฒิการศึกษาสายสามัญ วุฒิการศึกษาพระปริยัติธรรม วุฒิการศึกษาพระเปรียญธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 พระสงฆ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig.



มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.2 พระสงฆ์ที่มีพรรษาแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีพรรษาแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.3 พระสงฆ์ที่มีตำแหน่งทางคณะสงฆ์แตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีตำแหน่งทางคณะสงฆ์แตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีตำแหน่งทางคณะสงฆ์แตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.4 พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายสามัญแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายสามัญแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายสามัญแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.5 พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระปริยัติธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระปริยัติธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระปริยัติธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.6 พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระเปรียญธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาแตกต่างกัน พบว่า พระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระเปรียญธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ได้ สรุปได้ว่าพระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสายพระเปรียญธรรมแตกต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 หลักธรรมอิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสามีความสัมพันธ์กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา พบว่า หลักธรรม (อิทธิบาท 4) ทั้งรายด้าน และ ภาพรวม มีความสัมพันธ์กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่



ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน (เนื่องจาก r มีค่าเป็นบวก) นั่นคือ เมื่อหลักธรรมเพิ่มขึ้นจะทำให้บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา x โดยรวมเพิ่มขึ้นตาม

5. อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมี อายุ, พรรษา, ตำแหน่งทางคณะสงฆ์, วุฒิการศึกษาสายสามัญ, วุฒิการศึกษาพระปริยัติธรรม, และวุฒิการศึกษาพระเปรียญธรรมที่ต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ไม่แตกต่างกันในครั้งนี้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของ พระกิตติศักดิ์ ยโสธโร ซึ่งได้ศึกษาการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสาโรช ตรีพร พบว่า มีลักษณะให้คำแนะนำปรึกษาสนทนาคำตอบปัญหาข้อข้องใจและการแสดงธรรมเมื่อได้ฟัง จากพระบรมศาสดาแล้วนำไปถ่ายทอดแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา และบุคคลทั่วไปให้เข้าใจ หลักธรรม อันลึกซึ้งด้วยวิธีการบรรยาย อธิบายขยายความ เปรียบเทียบ และตอบปัญหาธรรมจนเป็นที่ไว้วางพระทัยและทำให้บุคคลทั่วไปศรัทธาเลื่อมใสพระพุทธศาสนากันอย่างแพร่หลายมีบางส่วน เท่านั้นที่มีได้หันมานับถือพระพุทธศาสนา เพราะยึดติดอยู่กับลัทธิเดิมอย่างแรงกล้าถึงกระนั้นก็ตามก็ได้นับถือในตัวท่านอยู่ก็มีซึ่งเท่ากับได้สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มความเชื่อต่าง ๆ นับเป็น ตัวอย่างการประกอบศาสนกิจดำเนินชีวิต และเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระธวัชชัย จารุธรรมโม (ศรีสุข) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์ : กรณีศึกษาวัดในอำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี” ซึ่งมีผลการศึกษาเกี่ยวกับอายุ พรรษา ทักษะและประสบการณ์ชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ของพระภิกษุสามเณร ประชาชนที่แตกต่างกัน พบว่าประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

6. อภิปรายผลการวิเคราะห์บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา

ผลจากการศึกษาที่พบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่ใช้บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา โดยเน้นการจัดอบรมทำวัตรสวดมนต์ แสดงพระธรรมเทศนาบรรยายธรรม และส่งเสริมให้เจริญวิปัสสนาภาวนาในโอกาสวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และในงานบุญประเพณีประจำปีโดยไม่ได้รับงบประมาณสนับสนุนมาจากหน่วยงานหรือองค์กรใด ๆ แต่ส่วนใหญ่ได้รับงบประมาณที่ใช้มาจากศรัทธาของพุทธบริษัทซึ่งเป็นชาวบ้านในชุมชนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นพระสงฆ์จึงต้องกระทำโดยการจัดการเทศนา อบรม สั่งสอน ประชาชน ให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติ เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และมุ่งหาอุบายวิธีให้ประชาชนได้ยินได้ฟังโอวาท คำสั่งสอน



หรือข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ มีการแนะนำ สั่งสอน อบรม ให้ประชาชนเข้าใจในศาสนพิธี และการปฏิบัติพร้อมทั้งให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมและได้ฟังพระศาสนาโดยถูกต้อง อันเป็นด้านหนึ่งของบทบาทด้านการศึกษาสงเคราะห์แก่ประชาชนของพระสงฆ์ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของชาญณรงค์ หินเกิด ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทของพระสังฆาธิการกับการพัฒนาวัดในจังหวัดมหาสารคาม” ซึ่งมีผลการศึกษาพบว่า พระสังฆาธิการส่วนใหญ่ใช้วัดของตนเองเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม ปกครองวัดด้วยความเรียบร้อย เผยแผ่พระพุทธศาสนาตามบทบาทหน้าที่ด้วยดี เสมอมา ปรับปรุงสถานที่และบริเวณวัดให้สะอาดและร่มรื่น รวมทั้งให้สาธารณสงเคราะห์ได้ ตามฐานานุรูป และยังพบว่าการพัฒนาวัดทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านการปกครอง ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ด้านสาธารณูปการ และด้านสาธารณสงเคราะห์พระสังฆาธิการประสบปัญหาสำคัญ ได้แก่ ไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างเต็มที่มีห้องสมุดและหนังสือประกอบในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่เพียงพอ ทั้งนี้เพราะขาดแคลนบุคลากร งบประมาณและวัสดุอุปกรณ์ ปัญหาเหล่านี้พระสังฆาธิการได้รับความช่วยเหลือจากทางราชการ ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคสมทบและชุมชนช่วยแก้ปัญหา ทำให้การพัฒนาวัดดำเนินมาได้ด้วยระดับหนึ่ง

7. อภิปรายผลการทดสอบสมมติฐาน

อายุ, พรรษา, ตำแหน่งทางคณะสงฆ์, วุฒิการศึกษาสายสามัญ ผลจากการศึกษาที่พบว่า บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุ, พรรษา, ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ และวุฒิการศึกษาสายสามัญที่ต่างกัน มีบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ไม่แตกต่างกัน ในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ พระกิตติศักดิ์ ยโสธโร ซึ่งได้ศึกษาการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสารีบุตรพบว่า มีลักษณะให้คำแนะนำปรึกษาสนทนาตอบปัญหาข้อข้องใจ และการแสดงธรรมเมื่อได้ฟังจากพระบรมศาสนาแล้วนำไปถ่ายทอดแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา และบุคคลทั่วไปให้เข้าใจหลักธรรมอันลึกซึ้งด้วยวิธีการบรรยาย อธิบายขยายความ เปรียบเทียบ และตอบปัญหาธรรม จนเป็นที่ไว้วางพระทัยและทำให้บุคคลทั่วไปศรัทธาเลื่อมใสพระพุทธศาสนากันอย่างแพร่หลาย มีบางส่วนเท่านั้นที่ไม่ได้หันมานับถือพระพุทธศาสนา เพราะยึดติดอยู่กับลัทธิเดิมอย่างแรงกล้า ถึงกระนั้นก็ตามก็นับถือในตัวท่านอยู่ก็มีซึ่งเท่ากับได้สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มความเชื่อต่าง ๆ นับเป็นตัวอย่างการประกอบศาสนกิจดำเนินชีวิต และเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

วุฒิการศึกษาพระปริยัติธรรม และวุฒิการศึกษาพระเปรียญธรรม ผลจากการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีระดับการศึกษานักธรรมชั้นตรี-โท-เอก และพระเปรียญธรรม มีบทบาทการ



สอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างกัน ในครั้งนี้มีเหตุผลมาจากหลักสูตรมีเนื้อหามุ่งเน้นให้มีการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานทั้งในทางทฤษฎีและการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง (Constructivism) ที่สำคัญคือ การเรียนรู้พื้นฐานเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะ แล้วจึงมีการนำเอาความรู้นั้นมาเป็นของตน โดยจะต้องมีการแปลความหมายของข้อมูลความรู้เหล่านั้น ด้วยประสบการณ์การเสริมขยายและทดสอบการแปลความหมาย ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญาที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการที่แต่ละบุคคลได้สร้างความรู้ขึ้นและทำให้สำเร็จ โดยผ่านกระบวนการของความสมดุล ซึ่งกลไกของความสมดุลเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้อยู่ในสภาพสมดุล 2 ประการ คือ 1) การซึมซาบ หรือดูดซึม (Assimilation) เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และซึมซาบหรือ ดูดซึมเอาประสบการณ์ใหม่เข้าสู่ประสบการณ์เดิม โดยสมองจะปรับเอาประสบการณ์ใหม่เข้ากับความคิด ความรู้ในโครงสร้างที่เกิดจากการเรียนรู้เดิมที่มีอยู่ และ 2) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodation) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมาจากกระบวนการซึมซาบหรือดูดซึม เพื่อทำการปรับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างของความรู้เดิมที่มีอยู่ในสมองก่อนแล้ว แต่ถ้าไม่เข้ากันได้ก็จะทำการสร้างโครงสร้างใหม่ขึ้นมาเพื่อรับประสบการณ์ใหม่นั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของพระธวัชชัย จารุธมโม (ศรีสุข) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์ : กรณีศึกษาวัดในอำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี” ซึ่งมีผลการศึกษาเกี่ยวกับอายุพรรษา ทักษะและประสบการณ์ชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ของพระภิกษุสามเณร ประชาชนที่แตกต่าง พบว่าประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

หลักธรรมอิทธิบาท 4 ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หลักธรรม (อิทธิบาท 4) ทั้งรายด้านและภาพรวม มีความสัมพันธ์กับบทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา ๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน (เนื่องจาก r มีค่าเป็นบวก) นั่นคือ เมื่อหลักธรรมเพิ่มขึ้นจะทำให้บทบาทการสอนวิปัสสนาภาวนา ๗ โดยรวมเพิ่มขึ้นตาม ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาวิเชียรชาญณรงค์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง บทบาทพระสงฆ์ในการนำหลักธรรมมาใช้ทำกิจกรรมงานพัฒนาชุมชนเพื่อการลด ละ เลิก อบายมุข ศึกษาเฉพาะกรณี พระครูศีลวราภรณ์ (เฉลิม จิตฺตสีโล) วัดโนนเมือง ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของพระครูศีลวราภรณ์ ในการนำเอาหลักธรรมมาพัฒนาชุมชนเพื่อ ลด ละ เลิก อบายมุข โดยศึกษาเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการศึกษา คือ ชุมชนวัดโนนเมืองที่พระครูศีลวราภรณ์เป็นผู้นำชุมชนในการพัฒนากิจการชุมชน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พระสงฆ์มีบทบาทในการเป็นผู้นำชุมชน ด้วยการกระตุ้นปลุกจิตสำนึกนำเทคนิควิธีการในการเข้าถึงชุมชน การสื่อสารกับชุมชนผ่านการเทศนา บรรยาย ป้าย



ข้อความสื่อด้วยหลักธรรม การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เป็นผู้ให้คาปรึกษาในการพัฒนากิจกรรมกลุ่ม ซึ่งตั้งหมายไว้คือ ชุมชนปลอดจากอบายมุข โดยขั้นตอนของกิจกรรมมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของตนเอง การชี้ให้ประชาชนเห็นโทษของอบายมุข การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชุมชน โดยมุ่งให้มีการปฏิบัติจริง ส่งเสริมขบวนการเรียนรู้ให้แก่ประชาชน ได้นำเน้นการฝายกิจกรรมการพัฒนาที่ยั่งยืน ผลจากการศึกษาปรากฏว่า บทบาทของพระครูศีลารามารณ์ ได้ส่งผลให้ชุมชนได้ร่วมมือทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อมุ่งสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ชุมชนอยู่รอด และพึ่งพากันเองในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กฎหมายเถรสมาคม ฉบับที่ 23 พ.ศ.2541.(2541). **ว่าด้วยระเบียบการปกครองคณะสงฆ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กฎหมายเถรสมาคม ฉบับที่ 24.(2541). **ว่าด้วยการแต่งตั้งถอดถอนพระสังฆาธิการ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สมชัย วงษ์คณะ และทวนทอง เขาวงกิตพิงศ์.(2551). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- Forgarty R..(2002). *How Integrated the Curriculum*. 2nded.. University of Massachusetts: Corwin Press.
- Joyce. B. Weil. M. and Calhoun. E..(2004). *Model of Teaching*. 7thed. .Boston: Allyn and Bacon.

ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการ
สังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม
Happiness in Work Based Upon Buddhist Psychological
of Government officer of office of Policy and Planning,
Ministry of Defence

¹กัณฑ์พงษ์ เดชอภิรักษ์ชน และ ²นิรนาท แสงสา

Kanphong Detapirukchon and ² Niranat Sansa

¹หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

Sukhothai Thammathirat Open University

Email: kanpong@gmail.com

รับต้นฉบับ 3 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการ สังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม 2) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม 3) เพื่อนำเสนอแนวทางในการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้คือ ข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม จำนวน 222 คน สถิติที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent



Samples t-test และ F-test (One-Way ANOVA) และใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐาน แสดงระดับความสัมพันธ์ ของ สัมประสิทธิ์สหพันธ์ (r)

ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.67$) ทุกคนในครอบครัวมีการแสดงออกความรักที่อบอุ่นต่อกัน ด้านปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัด สำนักนโยบายและแผนกลาโหม พบว่า สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และระยะเวลา ทำงานในสำนักนโยบายและแผนกลาโหม แตกต่างกันมีความสุขในการทำงานแตกต่างกัน ส่วน เพศ อายุ แตกต่างกันมีความสุขในการทำงานไม่แตกต่างกัน

ด้านความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและ แผนกลาโหม ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ ความขยันหมั่นเพียร ความรอบคอบ และความรู้จักไตร่ตรอง มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงาน ดังนั้นการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธ จิตวิทยา (รายด้าน ภาพรวม) มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนัก นโยบายและแผนกลาโหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน (เนื่องจาก r มีค่าเป็นบวก) นั่นคือ เมื่อการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาเพิ่มขึ้น จะทำให้ความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นตาม

คำสำคัญ: ความสุข,การทำงาน, พุทธจิตวิทยา



Abstract

This research has three objectives : 1. to study the level of happiness in work of the government officer in Office of Policy Planning Ministry of Defence, 2. to study the individual factors that affect the happiness in work of Integration of Buddhist Psychology of government officer of Office of Policy Planning, Ministry of Defence and 3. to present the way to create happiness in work by Integration of Buddhist Psychology of government officer of Office of Policy Planning, Ministry of Defence. The method of this research is quantitative. The tool of this research is questionnaire about a Happiness in Work Based Upon Buddhist Psychology of Government Officer of Office of Policy and Planning, Ministry of Defence and sample consisted of 222 government officers of Office of Policy Planning, Ministry of Defence. The Statistics for data analysis was frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test of independent sample, f-test of One way ANOVA and Pearson's Correlation Coefficient

it found that: The level of happiness in work of the military personnel at Office of Policy and Planning, Ministry of Defence is at high level ($\bar{X} = 3.67$) Family members of sample group are generous. Status, education level, monthly income and period of employment at Office of Policy and Planning, Ministry of Defence factors are significant to level of happiness at work. Whereas gender, age factors are insignificant.

The level of happiness in work on the concept of Buddhist psychological principle of the military personnel at Office of Policy and Planning, Ministry of Defence correlates with work satisfaction, diligence, prudence, and deliberation. The appropriate approach to elevate the level of happiness at work of the military personnel at Office of Policy and Planning, Ministry of Defence is positively correlates with the level of happiness at work at the 0.01 level. This means that the higher the level of happiness at work on the concept of Buddhist psychological principle, the higher the level of happiness at work.

Key Words: Happiness, work, Buddhist psychology



บทนำ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม อุตสาหกรรม รวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ สังคมเน้นวัตถุนิยม หรือพัฒนาทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว โดยที่การวัดระดับการพัฒนาของประเทศ ที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ได้สัมพันธ์กับการที่คนไทยในสังคมจะมี “ความสุข” เพิ่มขึ้นและผลจากที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องทำให้วิถีชีวิตของคนในประเทศเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบดั้งเดิม สู่วัฒนธรรมที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยการแข่งขันมากขึ้นทำให้เกิดความเครียดและความสุขในชีวิตลดลง ความสุขเป็นสิ่งสำคัญหรือเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ การพัฒนาคนในประเทศให้มีความรู้คู่คุณธรรม การสร้างเสริมสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาวะและมีสุขภาพแข็งแรง ความสุขในการทำงาน เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน หรือประสบการณ์ของบุคคลในการทำงาน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก เป็นความรู้สึกชื่นชอบหรือเป็นสุขจากการทำงานที่ได้ทำ

การสร้างความสุขในที่ทำงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปด้วยความราบรื่น เนื่องจากการที่คนในองค์กรมีความสุขจะเป็นการเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร ซึ่งช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ดังนั้น คนที่มีความสุขหรือองค์กรที่มีบรรยากาศแห่งความสุข จะมีพลังอันยิ่งใหญ่ในการสร้างสรรค์ผลงานในทุกมิติในการเพิ่มผลผลิต เพิ่มความพึงพอใจของลูกค้า สร้างสรรค์นวัตกรรม สามารถปรับตัวได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง ลดความสูญเสียลดการขาดงาน ลางาน ลดความเครียด (บุญจง ขวศิริวงศ์, 2550: 61-63)

การทำงานและความสุขในการทำงานของข้าราชการสำนักนโยบายและแผนกลาโหมเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในด้านฝ่ายอำนวยการให้กับปลัดกระทรวงกลาโหมและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม ซึ่งมีปริมาณงานและความรับผิดชอบมากขึ้นจากเดิมเป็นอันมาก และภารกิจหลักในการปฏิบัติงาน มีหน้าที่พิจารณา เสนอนโยบาย อำนวยการ ประสานงาน และดำเนินการเกี่ยวกับนโยบาย และยุทธศาสตร์ด้านการป้องกันประเทศ นโยบายและยุทธศาสตร์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศของกระทรวงกลาโหม ทั้งระบบการควบคุมบังคับบัญชาและระบบการบริหารราชการและแผนด้านการทหาร การข่าว การส่งกำลังบำรุง การระดมสรรพกำลัง การต่างประเทศ การพัฒนาประเทศ และการช่วยเหลือประชาชน และมีหน้าที่ควบคุม กำกับดูแลการปฏิบัติของส่วนราชการใน



กระทรวงกลาโหม ให้เป็นไปตามนโยบายและยุทธศาสตร์ที่กระทรวงกลาโหมกำหนดการจัดทำและปรับปรุงแก้ไขอัตราของส่วนราชการในกระทรวงกลาโหม การฝึก การศึกษาอบรมในต่างประเทศ การวิเทศสัมพันธ์ กิจการของสภากลาโหม การรักษาความปลอดภัย และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย มีผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผนกลาโหมเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ (สำนักนโยบายและแผนกลาโหม กระทรวงกลาโหม, 2559: 20-25)

ด้วยภาระงานจำนวนมากที่กล่าวไปข้างต้น ทำให้ข้าราชการผู้ปฏิบัติงานเกิดภาวะกดดันจากหลายด้าน ทั้งภารกิจหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีปริมาณมาก ความกดดันจากผู้บังคับบัญชา ความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจ เกิดปัญหาการประสานงานกับฝ่ายงานต่าง ๆ ที่มีความผิดพลาดมากขึ้นทำให้เกิดความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันของบุคคล ทั้งความขัดแย้งในหน่วยงานเดียวกันต่างหน่วยงาน ทำให้งานเกิดความผิดพลาดบ่อยครั้ง กอปรกับการแก้ไขปัญหของผู้บังคับบัญชายังแก้ไขได้ไม่ตรงจุด การบริหารงานและการบริหารคนขององค์กรก็ยังเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ

ดังนั้น เพื่อเป็นการหาแนวทางแก้ไขปัญหาการขาดความสุขในการทำงานของข้าราชการสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่ของข้าราชการมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดการผิดพลาดของงานให้น้อยลงเกิดความสามัคคีระหว่างกันดีขึ้น ลดความผิดพลาดในการประสานงาน และความบาดหมางขัดแย้งต่าง ๆ ให้น้อยลง ผู้วิจัยมองเห็นปัญหาดังกล่าวจึงสนใจศึกษาความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการวางแผนการบริหารทรัพยากรบุคคลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล สร้างความสุขในการทำงาน โดยใช้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วย ซึ่งสอดคล้องตามที่พุทธทาสได้แสดงธรรมถึงหลักทฤษฎีว่าด้วยการหาความสุขหรือความพึงพอใจในการทำงาน ประเด็นที่เป็นข้อเสนอของท่านที่เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีนี้คือ “ทำงานคือการประพฤติธรรม” (พุทธทาสภิกขุ, 2549: 63) ถ้าหากเริ่มต้นจากทัศนคติที่ถูกต้องว่าการทำงานคือหน้าที่ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติ ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิตและการปฏิบัติธรรม คือ การทำหน้าที่ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมนุษย์เพราะฉะนั้นการทำงานก็คือการประพฤติธรรม ถ้าคิดได้เช่นนี้แล้ว ก็จะไม่คิดว่าการทำงานก่อให้เกิดความเหนื่อยยาก จะช่วยทำให้เกิดความพอใจที่ได้ทำงาน

คุณธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะคุณธรรมด้านอิทธิบาท 4 จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงเล็งเห็นว่า “ภารกิจและกิจการต่าง ๆ ของมนุษย์ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามหน้าที่ หากไม่แนะนำให้ใช้หลักธรรม อิทธิบาท 4 มาใช้เป็นหลักปฏิบัติแล้ว ภารกิจหรือกิจการต่าง ๆ ย่อมจะไม่สามารถบรรลุความสำเร็จ ตามแผนที่วางไว้ได้ด้วยดี” หาก



นำหลักอิทธิบาท 4 จะช่วยเป็นแรงกระตุ้นจิตใจให้เกิดพลังให้ปฏิบัติกิจการงานใด ๆ สำเร็จ เกิดเป็นผลดีต่อตนเอง หลักธรรม (พระมหาสุวิทย์ สิริวัฒนโน (พรหมเกิด, 2553) “อิทธิบาท 4” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอนให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเอาชนะ อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานด้วยใจรักจึงทำให้เกิดความพอใจในการทำงานและมีความสุขในการทำงาน อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย 1) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ 2) วิริยะ หมายถึงความเพียร 3) จิตตะ หมายถึง ความตั้งใจ 4) วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง หากข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมสามารถนำหลักธรรมคำสอนนี้ไปประยุกต์ใช้กับงานทุกประเภท³ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ข้าราชการปฏิบัติหน้าที่ได้ดีขึ้น มีความสุขในการทำงาน เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินงานมากขึ้นตลอดจนเป็นแนวทางที่จะช่วยรักษาบุคลากรที่มีคุณค่าให้อยู่กับองค์กรต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม
3. เพื่อนำเสนอแนวทางในการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) รูปแบบการวิจัยมีการศึกษาจากเอกสารรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษารวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิได้แก่ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือวิทยานิพนธ์ งานวิจัยเอกสารเกี่ยวกับความสุขในการทำงานของข้าราชการองค์กรต่างๆ รวมวารสาร เว็บไซต์ และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้อง มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาต่างๆ ในเนื้อเรื่องและท้ายเรื่องเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยระดับครอบครัว ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยระดับองค์กร ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการสร้างความสุขในการทำงาน ส่วนที่ 5 แบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบให้คะแนนแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทาง



สถิติโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม โดยทำการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ โดยวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยระดับองค์กร และแนวทางการสร้างความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม โดยทำการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) (ทวนทอง เขาวงกตพิงค์, รศ.ดร. และ สมชัย วงษ์คณะ, รศ.ดร., 2551: 229)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาของข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม สามารถสรุปผลการวิจัยพบดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ข้าราชการที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 และเป็นเพศหญิงจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 มีช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 38.49 มีสถานภาพสมรส จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 มีระดับการศึกษาปริญญาตรีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 56.3 มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 และมีระยะเวลาการทำงานมากกว่า 15 ปี ขึ้นไป จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นต่อปัจจัยระดับครอบครัว พบว่า มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของข้าราชการโดยรวม ($\bar{x} = 3.67$) อยู่ในระดับมาก ทุกคนในครอบครัวมีการแสดงออกความรักที่อบอุ่นต่อกัน ($\bar{x} = 4.32$) อยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นต่อปัจจัยระดับองค์กร พบว่า ข้าราชการสังกัดสำนักงานนโยบายและแผนกลาโหม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยระดับองค์กรโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก สรุปรายด้านดังนี้ ด้านนโยบายและการปฏิบัติงาน และด้านการได้รับการยอมรับนับถือ มีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านลักษณะงาน ด้านสัมพันธภาพในที่ทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านขวัญ/กำลังใจในการทำงาน ด้านความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และด้านสวัสดิการ มีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง



ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างความสุขในการทำงาน พบว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างความสุขในการทำงานโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า จำนวน 4 ด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านความรอบคอบ รองลงมาคือ ด้านความไตร่ตรอง ด้านความพอใจรักใคร่ และด้านความขยันหมั่นเพียรในงาน ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ จากแบบสอบถามปลายเปิด พบว่า มีปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะโดยรวมสูงสุด ได้แก่ ด้านความขยันหมั่นเพียรในหัวข้อท่านมีความตรงต่อเวลาในการมาปฏิบัติราชการ และด้านความรู้จักไตร่ตรอง ในหัวข้อท่านมีการศึกษาวิธีการทำงานให้เข้าใจอย่างถ่องแท้เท่ากัน ($\bar{x} = 2.70$)

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ, อายุ, สถานภาพ, ระดับการศึกษา, รายได้ต่อเดือน, ระยะเวลาการทำงาน แตกต่างกันมีความสุขในการทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.1 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีเพศแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.3 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมมีอายุแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.4 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีสถานภาพแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.5 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่

ด้านความพอใจรักใคร่ ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน ในความพอใจรักใคร่ในงาน น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีระดับการศึกษาปริญญาโท



ด้านความขยันหมั่นเพียร ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านความขยันหมั่นเพียรในงาน น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก

ด้านความรอบคอบ ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน ในด้านการเป็นที่ความรอบคอบ น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และระดับการศึกษาปริญญาโท

ด้านความไตร่ตรอง ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านความไตร่ตรองในงาน น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก

ด้านความสุขในการทำงานโดยรวม ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานโดยรวม น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และระดับการศึกษาปริญญาโท และปริญญาเอก

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.6 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านความพอใจรักใคร่ ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านการติดต่อสัมพันธ์น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท

ด้านความขยันหมั่นเพียร ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านความสำเร็จในงานน้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท

ด้านความรอบคอบ ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านการเป็นที่



ยอมรับ น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท

ด้านความโปร่งใส ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในด้านความโปร่งใส น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท

ด้านความสุขในการทำงานโดยรวม ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานโดยรวม น้อยกว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท และข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหมที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานโดยรวม น้อยกว่ารายได้ต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.7 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีระยะเวลาทำงานในสำนักนโยบายและแผนกลาโหมแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1.8 สรุปได้ว่า ข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีประเภทของข้าราชการแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงาน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 การสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม สามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐานได้ดังนี้

การสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา (รายด้าน ภาพรวม) มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน (เนื่องจาก r มีค่าเป็นบวก) นั่นคือ เมื่อการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาเพิ่มขึ้น จะทำให้ความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นตาม

ระดับความสุขในการทำงานของข้าราชการ

พบว่า ระดับความสุขในการทำงานของข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม โดยภาพรวมมีระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านทุกด้านมีความสุขในการทำงาน อยู่ในระดับมาก



โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความพอใจรักใคร่ ด้านความขยันหมั่นเพียร ด้านความรอบคอบในงาน ด้านความรู้จักไตร่ตรอง ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม มีความความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานให้สำเร็จ รับรู้และเห็นคุณค่าในงานที่ทำจึงทำให้มีความสุขในการทำงานด้านความรักในงานสูงที่สุด รองลงมาคือการติดต่อสัมพันธ์อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการสังกัดสำนักนโยบายและแผนกลาโหม พุดคุยกันอย่างเป็นมิตรและเป็นกันเอง มีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความสุขในการทำงานได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของสมาพร ถ้าเพชร ได้ศึกษาเรื่อง “ความสุขในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับคือ ความรักในงาน ความสำเร็จในงาน การเป็นที่ยอมรับ และการติดต่อสัมพันธ์ และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับคือ ความพึงพอใจในงาน ความกระตือรือร้นในการทำงาน และความรื่นรมย์ในงาน (สมาพร ถ้าเพชร, 2559: 43)

ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (ความพอใจรักใคร่ ความขยันหมั่นเพียร ความรอบคอบ ความรู้จักไตร่ตรอง) มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานทั้งรายด้านและภาพรวมมีค่าเป็นบวก และมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือเมื่อการสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาเพิ่มขึ้นจะทำให้ความสุข ในการทำงานทั้งรายด้านและโดยรวมเพิ่มขึ้นตาม

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะอยู่ 2 ประการดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 พบว่าองค์กรส่วนงาน สถาบันการศึกษาและ/หรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนควรมีการเสริมสร้างกิจกรรมส่งเสริมการทำงานดีของข้าราชการและพนักงาน ในส่วนงานนั้นๆ เช่น การมอบรางวัล มอบของขวัญหรือเกียรติบัตร เพื่อยกย่องคนที่ทำงานดีให้มีความตั้งใจในการทำสิ่งดีต่อไป

1.2 พบว่าองค์กรส่วนงาน สถาบันการศึกษาและ/หรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนควรมีการจัดกิจกรรมเสริมให้ข้าราชการและพนักงานได้พัฒนาคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและพนักงานมีความสุขในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

1.3 พบว่าองค์กรส่วนงาน สถาบันการศึกษาและ/หรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนควรมีการปรับสวัสดิการของผู้ปฏิบัติงานให้เพิ่มขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้ปฏิบัติงาน



2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 ด้านความพอใจรักใคร่พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลซึ่งถือได้ว่ามีกำลังใจในการทำงานให้บรรลุผลสำเร็จ องค์กรส่วนงานควรส่งเสริมสนับสนุนให้โอกาสในการเรียนรู้ที่จะเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรในองค์กร นอกจากนี้ สิ่งที่ควรพัฒนาหัวหน้าส่วนงานควรสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผู้ปฏิบัติงานเพื่อจะช่วยให้มีกำลังใจและความไว้วางใจของผู้ร่วมงานมากขึ้น

2.2 ด้านความขยันหมั่นเพียร พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้มีการพัฒนาความรับผิดชอบในการทำงานเป็นอย่างดีไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในการทำงาน ควรให้การสนับสนุนยกย่องและให้รางวัลกับผู้ปฏิบัติงาน ส่วนสิ่งที่จะต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องคือกลุ่มตัวอย่างบางส่วนควรเพิ่มการตระหนักรู้ในการทำงานมีความรับผิดชอบตรงต่องานและทำงานให้ตรงเวลาเพื่อจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานในองค์กร

2.3 ด้านความรอบคอบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ทำงานเอาใจใส่ต่อหน้าที่ทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย และทำงานด้วยความจริงจัง มุ่งมั่นจนกว่างานจะสำเร็จ ซึ่งส่วนงานควรให้การส่งเสริมสร้างขวัญกำลังใจอย่างต่อเนื่อง ส่วนที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมให้ส่วนงานและกำลังพล คือการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้และเรียนรู้ระบบงาน โดยให้มีการพิจารณาใคร่ครวญอยู่กับหน้าที่ที่ได้ปฏิบัติหรืองานที่ได้รับมอบหมายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2.4 ความรู้จักไตร่ตรอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจในงานที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายระเบียบและปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างพินิจพิเคราะห์ในทุกขั้นตอน ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญในการทำงานในองค์กรที่มีความเสี่ยงสูง จึงต้องพัฒนาศักยภาพองค์ความรู้ของผู้ปฏิบัติงานโดยให้การสนับสนุนการจัดการองค์ความรู้ในองค์กร แต่บางส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ควรพัฒนาในด้านทักษะการทำงานเฉพาะด้านที่ยังไม่สามารถเข้าใจหรือวิธีปฏิบัติการทำงานอย่างถ่องแท้ จึงต้องให้การช่วยเหลือและส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะทางพุทธิปัญญาอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมความสุขของข้าราชการสำนักงานงบประมาณ มีหน้าที่เกี่ยวกับการงบประมาณของสำนักนโยบายและแผนกลาโหม ในประเทศไทย 4.0
2. ควรศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยาในบริบทความสุขในสังคมพหุวัฒนธรรมของข้าราชการวัยเกษียณอายุราชการ



3. ควรศึกษาการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานความสุขของผู้ปฏิบัติงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน โดยใช้หลักและแนวคิดตามฐานของพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- ทวนทอง เขาวงกตพิงศ์ รศ.ดร.และ สมชัย วงษ์คณะ รศ.ดร..(2551). *เอกสารประกอบการสอน วิชาการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- บุญจง ขวศิริวงศ์. (2550). “ความสุขในที่ทำงาน (Happy Workplace)”. *วารสารพัฒนาสังคม*. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (ธันวาคม 2550): 61-63.
- พระมหาสุวิทย์ สิริวัฒน (พรหมเกิด).(2553). “การบริหารงานตามหลักอิทธิบาท 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ.(2549). *การทำงานที่เป็นสุข*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สมาพร ถ้ำเพชร.(2559). *ความสุขในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและแผนกลาโหม กระทรวงกลาโหม.(2559). *ประวัติสำนักนโยบายและแผนกลาโหม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กองบริการ สำนักงานสนับสนุน กรมเสมียนตรา.

ปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการ
ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10
Psychosocial Factors Related to Psychological Well-Being of the
Sangha Administrators in the 10th Sangha
Administration Region

พระครูใบฎีกานิพนธ์ ญาณวีโร (นิตยพันธ์)
Phrakrubaidika Nipun Nāṇavīro (Nitayaphan)
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Buddhist Psychology
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
Email: manoonetoket@hotmail.com

รับต้นฉบับ 20 กุมภาพันธ์ 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10” วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ 1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 2. เพื่อศึกษาศึกษาความแตกต่างของระดับสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมและสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามปัจจัยจิตสังคมและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการด้วยการทดสอบที (t-test) การทดสอบความแปรปรวน (F-test) แบบ One Way ANOVA กลุ่ม



ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือกลุ่มพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 จำนวน 380 รูป

ผลการวิจัยพบว่าระดับการรับรู้ปัจจัยจิตสังคัม (ตัวแปรต้น) และสุขภาวะทางจิต (ตัวแปรตาม) ของพระสังฆาธิการปรากฏผลดังนี้ ในด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.445 รองลงมาด้านบทบาทพระสังฆาธิการ มีค่าเฉลี่ย 3.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.602 ถัดมาเป็นด้านแนวโน้มความรู้สึก มีค่าเฉลี่ย 3.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.511 ตามด้วยด้านสุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย 3.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.413

ในการทดสอบสมมติฐานพบว่าพระสังฆาธิการที่มีอายุ อายุพรรษา การศึกษาฝ่ายอาณัติและการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนพระสังฆาธิการที่มีระดับศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี สมณศักดิ์ ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการ การเป็นและไม่เป็นพระอุปัชฌาย์และการเป็นและไม่เป็นโรคต่างกันไม่พบความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคัมและสุขภาวะทางจิตพบว่าปัจจัยด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านแนวโน้มความรู้สึกในระดับปานกลาง และสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการในระดับสูง นอกจากนี้ยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ปัจจัยด้านแนวโน้มความรู้สึกสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการในระดับปานกลาง และยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ส่วนปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

คำสำคัญ : สุขภาวะทางจิต, พระสังฆาธิการ



Abstract

The objectives of this thesis are to : 1) study psychological well-being level of Sangha administrators in the 10th Sangha administration region; 2) examine discrepancy of psychological well-being levels of Sangha administrators categorized by individual factors; and 3) investigate correlations between psychosocial factors and psychological well-being levels of Sangha administrators in the 10th Sangha administration region.

The tool used for gathering data is questionnaire containing general information of respondents, questions related to psychosocial factors and psychological well-being of the elders. Statistics applied for data analysis consist of frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. In the meantime, T-test, F-test and one way ANOVA are implemented for testing discrepancy of perception of psychological well-being among Sangha administrators. The sample group comprises of 380 cases of Sangha administrators in the 10th Sangha administration region.

The findings on the perception level of psychosocial factors (independent variables) and psychological well-being (dependent variables) of Sangha administrators are as follows: administration under Brahmavihara (the four immeasurables) (mean = 3.74 and standard deviation = 0.445), followed by Sangha administrator roles (mean = 3.68 and standard deviation = 0.602), feeling trend (mean = 3.12 and standard deviation = 0.511) and psychological well-being (mean = 3.32 and standard deviation = 0.413), respectively.

The results of hypothesis test found that the Sangha administrators with different age, ordination years, education and holding Sangha administrator position have different psychological well-being with statistical significance at 0.05 level. Meanwhile, Sangha administrators with different dharma education, Pali education, priest's title, years of holding Sangha administrator position, and being preceptor or not have no statistically significant difference at 0.05 level.



For correlation between psychosocial factors and psychological well-being, the findings reveal that administration under Brahmavihara (the four immeasurables) has positive correlation with feeling trend at moderate level. It also has positive correlation with psychological well-being at moderate level while it has positive correlation with Sangha administrator roles at high level. Each pair has statistical significant correlation at 0.01 level.

Feeling trend has positive correlation with Sangha administrator roles at moderate level and also has positive correlation with psychological well-being at moderate level. Each pair has statistical significant correlation at 0.01 level.

In addition, Sangha administrator roles have positive correlation with psychological well-being at high level with statistical significance at 0.01 level

Key word: Psychological well-being, Sangha



1. บทนำ

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well – Being) หรือความผาสุกทางจิตใจนี้ได้รับการศึกษามากกว่าศตวรรษงานวิจัยส่วนใหญ่ในอดีตจำกัดความเรื่อง “สุขภาวะ” (Wellness) ของมนุษย์ว่าเป็นการไม่เจ็บไข้ได้ป่วยรวมถึงการไม่มีความกังวลความเศร้าหมองหรือปัญหาทางจิตใจใด ๆ โดยที่ผ่านมานั้นแนวความคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตในประเทศไทยเป็นแนวความคิดที่ได้รับการสนใจในการศึกษาระดับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยระดับสุขภาวะทางจิตของบุคคลเช่นวัยรุ่นผู้สูงอายุหรือในกลุ่มจิตวิทยาการศึกษาเพราะสุขภาวะทางจิตนั้น (Diener. E. Subjective well-being, 2000: 31-32) เป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษาทฤษฎีบุคลิกภาพและการพัฒนาตนเองด้วยเช่นกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ (รัตนา ศิริพานิช, 2535: 36-37) แนวความคิดนี้ในภายหลังได้เน้นเรื่องลักษณะทางบวกของการเจริญเติบโตและการพัฒนาตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะริฟฟ์ (Ryff. C.D., 1989: 1069 – 1081) ซึ่งพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตนั้นสำคัญต่อบุคคลมากเพราะสุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของบุคคล (Diener. E. Subjective well-being, 2000: 34-43) อีกทั้งยังแสดงถึงการมีความสุขมีคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิตของมนุษย์ผู้วิจัยเห็นว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและชีวิตการทำงานของบุคคลด้วยแนวคิดที่ว่าหากบุคคลมีความสุขในการทำงานส่งผลต่อการปฏิบัติงานที่ดีมีประสิทธิภาพขึ้น (Wright, T.A. & Cropanzano R., 2000: 84 – 94) ซึ่งผู้วิจัยเห็นพ้องกับแนวคิดข้างต้นโดยให้ความหมายไว้ว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งกับการรับรู้ต่อตัวเองสิ่งแวดล้อมและแสดงถึงการมีพัฒนาการของบุคคลจากสาเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของริฟฟ์ (Ryff. C.D., 1989: 1069 – 1081) ประกอบด้วยในปัจจุบันองค์การระหว่างประเทศต้องให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์เพราะคนเป็นปัจจัยที่สำคัญขององค์การและองค์การย่อมปรารถนาบุคลากรที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและทุ่มเททำงานให้กับองค์การอย่างเต็มความสามารถซึ่งการที่บุคลากรจะสามารถทำงานมีประสิทธิภาพนั้นองค์การจึงต้องหาวิธีที่จะเสริมสร้างให้บุคลากรในองค์การแสดงพฤติกรรมที่องค์การต้องการอันจะส่งผลต่อการปฏิบัติงานและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่ว่าจะเป็นการขาดงานหรือการลาออกจากงานทำให้บุคลากรขององค์การมีความพร้อมต่อการทำงานเพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อองค์การที่จะดึงดูดบุคคลภายนอกให้เข้ามาทำงานกับองค์การและการรักษาบุคลากรที่มีคุณภาพให้ทำงานอยู่กับองค์การต่อไป (Carmel, S. and J. Bernstein, 1989: 221-222) โดยเฉพาะในองค์การระหว่างประเทศซึ่งเป็นองค์การที่มีการจ้างงานบุคลากรในท้องถิ่นของประเทศนั้นๆเป็น



ส่วนใหญ่ซึ่งอาจมีแนวทางหรือนโยบายบริหารจัดการคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่ต่างกันออกไปบ้าง อาจไม่ได้รับการจัดสรรสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสม

เมื่อหันกลับมามององค์กรพระสงฆ์ในประเทศไทยพบว่า องค์กรสงฆ์เป็นอีกองค์กรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ เพราะพระสงฆ์คือผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา เป็นแบบอย่างของสังคมที่สอนสั่งคุณธรรม จริยธรรมแก่คนในสังคม นอกเหนือจากบทบาทด้านการสอนแล้ว พระสงฆ์ก็ยังมีองค์กรเป็นของตนเองในการปกครองคณะสงฆ์ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย พระสงฆ์ที่ดำรงตำแหน่งทางการปกครองเรียกว่า “พระสังฆาธิการ” ในปัจจุบันจะพบว่าพระสังฆาธิการมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาให้มีคุณธรรมซึ่งหากจะกล่าวตามความเป็นจริงแล้ว เป็นงานที่สถาบันสงฆ์ได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง เพียงแต่ในอดีตไม่เป็นระบบเท่าที่ควร วัดเป็นศูนย์กลางทางการศึกษาทุกประเภท โดยอาศัยพระสงฆ์เป็นผู้สอนและมีจุดเน้นอยู่ที่การอบรมศีลธรรม จริยธรรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว พระสงฆ์จึงต้องเข้าไปมีส่วนร่วมหรือมีความสัมพันธ์อยู่กับสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ซึ่งถูกกำหนดโดยพระธรรมวินัยให้ฝากชีวิตไว้กับชาวบ้าน นับตั้งแต่อาหารหรือปัจจัย 4 พระสงฆ์จึงมีความเป็นอยู่ที่ต้องอาศัยคฤหัสถ์ มีชีวิตผูกพันอยู่กับสังคมประกอบหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าส่งเสริมให้เป็นไปในทางสังคมสงเคราะห์ ไม่ว่าจะเป็นสงเคราะห์ด้วยอามิส (วัตถุ) หรือการสงเคราะห์ด้วยธรรมะ การให้คำแนะนำสั่งสอน ด้วยเหตุนี้พระสงฆ์จึงมีบทบาทในสังคมและภายในองค์กรของตนเองด้วย ในทางพุทธธรรมพระสงฆ์ย่อมมีหน้าที่โดยตรงในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในระดับพื้นฐานคือ ระดับโลกียะ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างเป็นสุข และในระดับสูงคือ ระดับโลกุตตระ คือให้เข้าถึงธรรมตามแต่ความสามารถในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549:3) นอกจากนี้ นายทวีศักดิ์ ทองทิพย์และประสงค์ ทองประ ยังกล่าวไว้ว่า พระสงฆ์ย่อมอนุเคราะห์คฤหัสถ์ เช่น ห้าม ปรามและสอนให้เว้นจากความชั่ว แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจงาม ได้ฟัง ได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง ชี้แจงอธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง บอกทางสวรรค์ให้ จะเห็นได้ว่าสถาบันทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนไทยตลอด

พระสังฆาธิการในประเทศไทย นอกเหนือจากการอนุเคราะห์ สงเคราะห์พุทธบริษัทแล้ว การปกครองคณะสงฆ์เองก็อาศัยองค์กรประกอบหลาย ๆ ส่วน เพื่อให้การปกครองเป็นไปอย่างราบรื่น พระสังฆาธิการที่ปฏิบัติงานในปัจจุบัน ย่อมจะต้องมีสุขภาวะทางจิตที่ดี อันเป็นตัวบ่งชี้ว่าจะไม่มีความผิดปกติจนทำให้การปกครองคณะสงฆ์เสียหาย และในเรื่องปัจจัยต่างๆที่ส่งผลสุขภาวะทางจิต ย่อมมีความสำคัญในแง่ของการเป็นตัวเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาจาก



เหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของตัวสุทธาภาวะทางจิตที่มีต่อปัจจัยสาเหตุ เพื่อที่จะสามารถเข้าไปส่งเสริมและพัฒนาให้สุทธาภาวะทางจิตดีขึ้น อนึ่งคณะสงฆ์เขตการปกครองภาคสิบ เป็นพื้นที่ผู้วิจัยปฏิบัติงานอยู่ ณ ศูนย์การคณะสงฆ์ภาค 10 จังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยจึงเลือกเขตพื้นที่นี้ในการศึกษาโดยผู้วิจัยหวังว่าผลของการวิจัยนี้จะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของกันอย่างไรและปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลต่อการรับรู้สุทธาภาวะทางจิตมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะนำผล การศึกษานี้มาใช้เพื่อวางแผนพัฒนาพระสงฆ์ในเขตพื้นที่ ให้มีสุทธาภาวะทางจิตที่ดีมีคุณภาพชีวิตใน การทำงานและมีการรับรู้ความสำเร็จบทบาทที่ตนทำอันจะส่งผลต่อการทำงานประสิทธิภาพการ ทำงานขององค์กรสงฆ์ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับสุทธาภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10
- 2.2 เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับสุทธาภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการจำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล
- 2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคัมและสุทธาภาวะทางจิตของพระสังฆา ธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ คือ พระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 จำนวน 1,000 รูป หากกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (ธานินทร์ ศิลป์ จารุ, 2552: 49) ได้ 278 รูป แต่เพื่อให้การวิจัยครั้งมีความสมบูรณ์มากขึ้นผู้วิจัยจึงขยายการเก็บ ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 380 รูป

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจิตสังคัม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุทธาภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพรหม วิหารคุณ 4 ด้านแนวโน้มความรู้สึกและด้านบทบาทของพระสังฆาธิการ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามและคุณภาพเครื่องมือเป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณโดยเคร่งครัด

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) รวมถึง สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson-Product Moment Correlation Coefficient) ที่ใช้อธิบายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อหาค่า T-test และ F-test (One Way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับการรับรู้ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ 0.05

5. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าระดับการรับรู้ปัจจัยจิตสังคัม (ตัวแปรต้น) และสุขภาวะทางจิต (ตัวแปรตาม) ของพระสงฆ์การปรากฏผลดังนี้ ในด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.445 รองลงมาด้านบทบาทพระสงฆ์การ มีค่าเฉลี่ย 3.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.602 ถัดมาเป็นด้านแนวโน้มน้อมความรู้สึก มีค่าเฉลี่ย 3.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.511 ตามด้วยด้านสุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย 3.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.413

ในส่วนของการทดสอบสมมติฐานพบว่าพระสงฆ์การที่มีอายุ อายุพรรษา การศึกษา ฝ่ายอาณาจักรและการดำรงตำแหน่งพระสงฆ์การต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนพระสงฆ์การที่มีระดับศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี สมณศักดิ์ ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งพระสงฆ์การ การเป็นและไม่เป็นพระอุปัชฌาย์และการเป็นและไม่เป็นโรคต่างกันไม่พบความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคัมและสุขภาวะทางจิตพบว่าปัจจัยด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านแนวโน้มน้อมความรู้สึกในระดับปานกลาง และสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสงฆ์การในระดับสูง นอกจากนี้ยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

นอกจากนี้ปัจจัยด้านแนวโน้มความรู้สึกยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการในระดับปานกลาง และยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ส่วนปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

6. อภิปรายผลการวิจัย

1. อภิปรายผลข้อมูลทั่วไป

อายุของพระสังฆาธิการในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 ในจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 380 รูป มีอายุที่แตกต่างลดหลั่นกันไปตั้งแต่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี ไปจนถึงอายุระหว่าง 81-90 ปี ช่วงอายุที่ห่างกันจะทำให้มีความแตกต่างในหลายๆด้าน ทั้งประสบการณ์ความรู้และวุฒิภาวะ พระสังฆาธิการล้วนแล้วแต่ปกครองกันด้วยหลักสาราณียธรรมอยู่แบบสามัคคีธรรม และแม้ว่าพระเถระบางรูปจะไม่ได้ดำรงตำแหน่งทางคณะสงฆ์ใดๆ แต่พระผู้น้อยที่ได้ดำรงตำแหน่งก็ให้ความเคารพเป็นวิสัยธรรมดาของบรรพชิต

ในอายุพรรษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างพระสังฆาธิการในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 มีอายุพรรษาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี มีจำนวนถึง 115 รูป ช่วงอายุพรรษาอื่นๆก็ลดหลั่นกันไป เป็นที่น่าสังเกตว่าจำนวนพรรษาของพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งส่วนใหญ่จะเป็นพระผู้น้อยคือบวชเข้ามายังไม่ได้นานมากเท่าไร แต่ได้ช่วยงานคณะสงฆ์ตามสมควรนั้นหมายถึงกลุ่มพระสงฆ์รุ่นใหม่ได้ก้าวเข้ามาบริหารกิจการคณะสงฆ์ต่อไป ในขณะที่พระเถระชั้นผู้ใหญ่ก็จะขยับขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นพร้อมกับมีอายุพรรษาที่มากตามไปด้วย ซึ่งเป็นธรรมดาของช่วงอายุที่อายุมากจะยิ่งน้อย อายุน้อยจะยิ่งมาก แต่ในทางคณะสงฆ์แล้ว อายุพรรษามากจะได้รับการยกย่องให้ดำรงตำแหน่งทางการปกครองในขณะที่ยุวสงฆ์จะสนองงานพระเถระผู้ใหญ่ไปก่อนจนกว่าจะถึงเวลาอันควรถึงขยับไปตามลำดับ

ด้านการศึกษาแผนกธรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างพระสังฆาธิการส่วนใหญ่สำเร็จนักธรรมชั้นเอกแล้ว ซึ่งเป็นธรรมดาที่พระผู้ดำรงตำแหน่งทางคณะสงฆ์ย่อมจะมีความพร้อมในด้านการศึกษาพระปริยัติธรรมโดยสมบูรณ์ก่อนที่จะได้รับตำแหน่งทางคณะสงฆ์เนื่องจากความรู้ความสามารถทางพระธรรมวินัยเป็นเรื่องสำคัญมากที่นำมาใช้ในการปกครองคณะสงฆ์เพราะถ้าหากนำสัทธรรมปฏิรูปมาปกครองคณะสงฆ์หรือได้ผู้ที่ไม่เชี่ยวชาญพระธรรมวินัยจะทำให้การคณะสงฆ์วิปริตผิดเพี้ยนไปได้



ด้านการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ที่ยังไม่ได้ศึกษาบาลีมีจำนวนมากถึง 269 รูป คิดเป็นร้อยละ 70.80 และสำเร็จเปรียญธรรมประโยคต่างๆ ลดหลั่นกันไป โดยประโยคสูงสุดคือเปรียญธรรม 9 ประโยค มีจำนวนเพียง 11 รูป คิดเป็นร้อยละ 2.30 เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการศึกษาของคณะสงฆ์ส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ในกรุงเทพมหานคร อาจารย์ผู้สอนระดับสูงและนักศึกษาส่วนใหญ่ก็อยู่ในเมืองหลวง มีเพียงผู้สำเร็จหรือเพียงพอแล้วเท่านั้นจะหันกลับไปอยู่ตามภูมิลำเนาของตน ซึ่งทั่วประเทศมีลักษณะเช่นนี้เหมือนกันทุกภาค ไม่เพียงเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 เท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่พระผู้น้อยจะมีความรู้ด้านการศึกษาค้นคว้าอยู่ในระดับต่ำ ส่วนพระเถระที่ได้ประโยคบาลีสูงคือเจ้าคณะผู้ปกครองระดับสูงที่อดีตที่พระนักศึกษามาจากเมืองกรุงที่มีโอกาสได้ร่ำเรียนและกลับไปบริหารกิจการคณะสงฆ์ในพื้นที่ของตน

ด้านการศึกษาฝ่ายอาณาจักร กลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์มีการศึกษาระดับต่าง ๆ ลดหลั่นกันไป โดยระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าจำนวน 154 ระดับอนุปริยญาหรือเทียบเท่า จำนวน 11 รูป ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 158 รูป และระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 57 รูป คิดเป็นร้อยละ 15.00 นั่นก็เป็นการศึกษาอีกแผนหนึ่งของพระสงฆ์ที่เชื่อว่าเพิ่มเติมจากความรู้ด้านพระปริยัติธรรม บางรูปก็สำเร็จก่อนที่จะเข้ามาบรรพชาอุปสมบท บางรูปก็สำเร็จในขณะยังเป็นบรรพชิต ซึ่งการศึกษาฝ่ายอาณาจักรนี้พิจารณาแล้วมีความสำคัญเคียงคู่การศึกษาพระปริยัติธรรมเลยทีเดียว เนื่องจากพระเถระชั้นปกครองย่อมจะต้องมีความรู้ความสามารถทั้งทางโลกทางธรรม เพื่อที่จะได้ “รู้เขา รู้เรา” เพราะถ้าหากศึกษาแต่พระปริยัติธรรมอยู่ฝ่ายเดียวโดยไม่รู้ความรู้ฝ่ายโลกเลยก็ไม่สามารถจะสื่อสารธรรมะออกไปให้คนภายนอกได้รับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่การมีความรู้ทั้งสองฝ่ายจะช่วยเกื้อหนุนพระธรรมวินัยให้แผ่กว้าง และใช้ในกิจการพระศาสนาได้อีกด้วย

ด้านสมณศักดิ์ กลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ดำรงสมณศักดิ์ในชั้นพระฐานานุกรม จำนวน 22 รูป คิด พระมหาเปรียญ (ประโยค 1-2 ถึง ป.ธ.9) จำนวน 43 รูป พระครูสัญญาบัตร จำนวน 161 รูป คิดเป็นร้อยละ 42.40 และอื่นๆ นอกจากนี้ จำนวน 154 รูป ซึ่งเป็นสมณศักดิ์ที่ได้รับพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและจากการแต่งตั้งจากผู้มีอำนาจแต่งตั้งได้ สมณศักดิ์เป็นเครื่องประกอบคุณงามความดีของบรรพชิตที่ได้บำเพ็ญมาจนเป็นที่ประจักษ์และทั้งพระเถระระดับสูงและเป็นที่พอพระราชหฤทัยของพระมหากษัตริย์จึงพระราชทานสมณศักดิ์เพื่อเป็นกำลังใจในการบำเพ็ญคุณงามความดีเพื่อพระศาสนาต่อไป อนึ่งสมณศักดิ์นี้ก็เป็นเครื่องบ่งบอกถึงประสิทธิภาพหรือคุณภาพของพระเถระที่ได้บำเพ็ญมาเพื่อพระศาสนา พื้นที่ใดอุดมไปด้วยพระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ย่อมแสดงว่าพื้นที่นั้นเป็นถิ่นที่อยู่ของครูบาอาจารย์ผู้นำเคารพและเป็นต้นแบบแห่งคุณงาม



ความดีซึ่งในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 10 มีพระเถระที่ดำรงตำแหน่งทางการปกครองมีสมณศักดิ์ลดหลั่นกันไปตามฐานานุรูป เป็นเครื่องบ่งบอกคุณความดีดังกล่าว

ด้านตำแหน่งทางคณะสงฆ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างพระสังฆาธิการดำรงตำแหน่งในฐานะผู้ช่วยเจ้าอาวาสไปจนถึงรองเจ้าคณะภาคซึ่งเป็นพระเถระในพื้นที่ปกครองอยู่

ด้านระยะเวลาดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการพบว่ากลุ่มตัวอย่างพระสังฆาธิการมีระยะเวลาดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี มีจำนวนถึง 258 รูป และเรื่องไปจนถึงระหว่าง 31-40 ปี บ่งบอกถึงการดำรงตำแหน่งที่มีทั้งเพิ่งเข้ามาทำงาน และเข้ามานานพอควร ซึ่งพระสังฆาธิการก็มีอายุทำงานแตกต่างกันไปในแต่ละระดับตำแหน่ง

ในส่วนการได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ จำนวน 116 และไม่ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ จำนวน 264 รูป จากจำนวนนี้จะสังเกตว่าจำนวนที่ยังไม่ได้รับการแต่งตั้งจะน้อยกว่าได้รับแต่งตั้งแล้ว เนื่องจากพระสังฆาธิการส่วนใหญ่จะมีความพร้อมและมีความเหมาะสมที่จะได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์โดยการสอบหรือโดยแต่งตั้งก็ตาม มีเพียงจำนวนน้อยที่ยังต้องรอความเหมาะสมถึงจะมีความพร้อมเป็นพระอุปัชฌาย์ได้

และด้านสุดท้ายคือการมีโรคและไม่มีโรค ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างพระสังฆาธิการประสบกับการมีโรคจำนวน 207 รูป และสุขภาพแข็งแรงไร้โรคภัยไข้เจ็บ จำนวน 173 รูป โดยสุขภาพพระสงฆ์เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพระสงฆ์ไม่ว่าจะตำแหน่งใดก็ตามล้วนแล้วแต่บริโศกตามที่มีผู้นำมาถวายหาใช้ฉันทตามใจได้ไม่ ดังนั้นจำนวนโรคภัยไข้เจ็บจึงใกล้เคียงกับผู้ปกติ จึงยังจะต้องส่งเสริมให้พระสังฆาธิการในพื้นที่ที่มีการบริโศกที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

2. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยจิตสังคัมและสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 10

ระดับการรับรู้ปัจจัยจิตสังคัมและสุขภาวะทางจิตพบว่าในด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีค่าเฉลี่ย 3.74 รองลงมาด้านบทบาทพระสังฆาธิการ มีค่าเฉลี่ย 3.68 ด้านแนวโน้มความรู้สึก มีค่าเฉลี่ย 3.12 และสุดท้ายด้านสุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย 3.32 ระดับการรับรู้เหล่านี้บ่งบอกถึงปัจจัยจิตสังคัมและปัจจัยทางสุขภาวะทางจิตพระสังฆาธิการรับรู้ได้ดีและตระหนักรู้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เช่นปัจจัยจิตสังคัมด้านพรหมวิหาร 4 มีการรับรู้ในระดับที่สูง เป็นเพราะพระสังฆาธิการผู้ดำรงตำแหน่งในทางปกครองจำต้องใช้หลักพรหมวิหารทั้ง 4 มาช่วยในการทำงานซึ่งจะทำให้งานมีประสิทธิภาพ ไม่ปกครองโดยใช้พระเดชอย่างเดียวโดยไม่มีพระคุณ ส่วนในด้านบทบาทพระสังฆาธิการมีการรับรู้ในระดับสูงก็เพราะว่าบทบาทของตนนั้นมีความสำคัญในการดูแลกิจการคณะสงฆ์ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ดึงตาม ถูกต้องตามพระธรรมวินัยและกฎหมาย



บ้านเมือง ส่วนในด้านแนวโน้มความรู้สึกและสภาวะทางจิตมีการรับรู้ลดหลั่นลงมาแต่ก็อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงชี้ให้เห็นว่าพระสังฆาธิการใส่ใจในความรู้สึกของตนและสภาวะทางจิตที่ต้องดูแลควบคู่ไปกับการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อตระหนักถึงปัจจัยจิตสังคมอย่างดีแล้ว ก็ย่อมจะส่งผลทางตรงสู่ปัจจัยทางสภาวะทางจิตไปในตัวด้วย

3. อภิปรายผลการวิจัยในการศึกษา

จากข้อค้นพบของพระสังฆาธิการที่มีอายุ อายุพรรษา การศึกษาฝ่ายอาณาจักรและการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการต่างก็มีสภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เนื่องมาจากเหตุตามลำดับคือ ด้านอายุจะส่งผลต่ออุมิภาวะและประสบการณ์ของการใช้ชีวิตที่ผ่านมา กล่าวคือ ช่วงชีวิตของพระสังฆาธิการจะเกี่ยวข้องกับการทำงาน ยิ่งมีอายุมากการทำงานที่ผ่านมา ก็จะมากตามและทำให้การรับรู้สภาวะทางจิตแตกต่างกันออกไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไรท์และโบเนตต์ (Wright T. A. & Bonett D. G, 2007: 141) ที่ทำการวิจัยความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในงานและสภาวะทางจิต ที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานและการลาออกของผู้บริหาร, อายุพรรษาทำให้เกิดความแตกต่างของการรับรู้สภาวะทางจิตซึ่งเป็นเหตุผลเดียวกับช่วงอายุของพระสังฆาธิการนั่นเอง ซึ่งอายุพรรษาที่ยาวนานกับอายุพรรษาที่น้อยจะทำให้พระสังฆาธิการมีการรับรู้สภาวะทางจิตแตกต่างกันไปด้วย, การศึกษาฝ่ายอาณาจักรเป็นเรื่องที่สังฆาธิการได้รับการศึกษาก่อนที่จะบรรพชาอุปสมบทหรือเมื่อบวชเข้ามาแล้วไปศึกษาต่อข้างนอกอีกส่วนหนึ่งของการศึกษาฝ่ายอาณาจักรหรือฝ่ายโลกนี้ เป็นการศึกษาเพื่อการทำงานอาชีพและยกระดับฐานะการเป็นอยู่ของชีวิต ไม่ได้มุ่งเน้นยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ยังมีพื้นฐานการศึกษาฝ่ายโลกมากเท่าไรจะทำให้สภาวะจิตของผู้นั้นมีระดับแตกต่างกันออกไปเรื่อย ๆ ดังงานวิจัยของ พาราสุรามัน (Parasuraman S., Yasmin S. Purohit, Veronica M. Godshalk & Nicholas J. Beutell, 1996: 275 – 300) และการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการตำแหน่งพระสังฆาธิการอันเป็นตำแหน่งทางการปกครองเช่น เจ้าอาวาส เจ้าคณะต่าง ๆ ตามลำดับที่มีเรื่องราวมากมายที่อยู่เบื้องหลังการปกครองที่จะทำให้มีความสงบเรียบร้อยในพื้นที่ที่ตนเองดูแลอยู่ และต้องใช้การดูแลเอาใจใส่อย่างมากและการดูแลเอาใจใส่จะเพิ่มทวีขึ้นเมื่อดูแลในระดับที่สูงขึ้นไปทำให้สภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งในเรื่องนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของไรท์และโครแพนซาโน (Wright, T.A. & Cropanzano R, 2000: 84 –94) ส่วนพระสังฆาธิการที่มีระดับศึกษาแผนกธรรม ระดับการศึกษาแผนกบาลี สมณศักดิ์ ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งพระสังฆาธิการ การเป็นและไม่เป็นพระอุปัชฌาย์และการเป็นและไม่เป็นโรคต่างกันไม่พบความแตกต่างของสภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งเนื่องจากปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่พระสังฆาธิการต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการบ่มเพาะ และอยู่ในพระศาสนายาวนาน



กว่าจะได้มาจึงไม่ได้ส่งผลให้พระสังฆาธิการในระดับต่าง ๆ มีความแตกต่างกันทางสุขภาวะทางจิต เพราะไม่ใช่การแข่งขันหรือใช้ในการดำรงชีพแต่เป็นไปเพื่อการพระศาสนาซึ่งเป็นงานส่วนรวม

ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมและสุขภาวะทางจิตพบว่าปัจจัยด้านการปกครองตามหลักพรหมวิหาร 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านแนวโน้มความรู้สึกในระดับปานกลาง และสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการในระดับสูง นอกจากนี้ยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 นอกจากนี้ปัจจัยด้านแนวโน้มความรู้สึกยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการในระดับปานกลาง และยังสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง แต่ละคู่ปัจจัยในกลุ่มนี้สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ส่วนปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 การพระสังฆาธิการที่ปกครองโดยอาศัยหลักพรหมวิหารธรรมจะทำให้การปกครองมีธรรมภิบาลและเป็นสุขมากกว่าปกครองแบบอื่นและการยิ่งเกี่ยวกับบทบาทพระสังฆาธิการเองจะยิ่งสัมพันธ์กันมากขึ้นไปด้วย ในขณะที่ด้านแนวโน้มความรู้สึกกับด้านสุขภาวะทางจิตกลับสัมพันธ์ในระดับปานกลางอาจเพราะเป็นพระสังฆาธิการตั้งมั่นอยู่หลักธรรมเป็นปกติวิสัยอยู่แล้วจึงไม่ยินดียินร้ายในด้านความรู้สึกแบบมากนักซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวุฒิมา ปัญญวฑฺฒโน (เถาว์หมอ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องภาวะผู้นำตามหลักพรหมวิหาร 4 ของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (ประจวบ กนต์จาโร) ส่วนปัจจัยด้านบทบาทพระสังฆาธิการสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิตในระดับสูงเหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบทบาทพระสังฆาธิการเองเป็นตัวกำหนดภาระการปกครองและต้องดูแลใส่ใจทุกสิ่งอย่างในพื้นที่การปกครองของตนเองจึงมีผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งต้องดูแลมากยิ่งขึ้นต้องเพิ่มความเอาใจใส่เป็นเท่าทวี ดังงานวิจัยของ พระกิตติศักดิ์ โยโสโร ได้ศึกษาบทบาทของพระสารีบุตรเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พบว่า ในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านมีวิธีเผยแผ่ในลักษณะให้คำแนะนำปรึกษาสนทนาตอบปัญหาข้อข้องใจและการแสดงธรรมเมื่อได้ฟังจาก พระบรมศาสดาแล้วนำไปถ่ายทอดแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกา และบุคคลทั่วไปให้เข้าใจหลักธรรม อันลึกซึ้งด้วยวิธีการบรรยาย อธิบายขยายความ เปรียบเทียบ และตอบปัญหาธรรม เป็นต้น จนเป็นที่ไว้วางพระทัยของพระพุทธเจ้าทำให้บุคคลทั่วไปศรัทธาเลื่อมใสแล้วหันมา นับถือพระพุทธศาสนากันอย่างแพร่หลาย มีบางส่วนเท่านั้นที่ไม่ได้หันมานับถือพระพุทธศาสนา เพราะยึดติดอยู่กับลัทธิเดิมอย่างแรงกล้า ถึงกระนั้นก็ตาม ก็ได้นับถือในตัวท่านอยู่ก็มีซึ่งเท่ากับได้สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มความเชื่อต่าง ๆ นับเป็นตัวอย่งการประกอบ



ศาสนกิจดำเนินชีวิต และเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี (พระกิตติศักดิ์ ยโสธโร, 2539: ข)

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ข้อค้นพบบ่งชี้ว่าสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการฯ จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อปัจจัยต่าง ๆ มีความเข้มแข็งในเชิงปฏิบัติ เช่น จริ่งจ้งกับการปกครองตามหลักพรหมวิหาร ใส่ใจในด้านแนวโน้มความรู้สึก และการวางบทบาทของพระสังฆาธิการ จึงควรส่งเสริมกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับปัจจัยเหล่านี้เพื่อเสริมสร้างความสุขภาวะทางจิตให้ดียิ่งขึ้นไป

2. คณะนอญเลี้ยงปัจจัยด้านต่างๆในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับสูง ซึ่งหมายถึง พระสังฆาธิการเห็นคุณค่าต่อสิ่งที่ตนเองตระหนักเมื่อได้พิจารณาชีวิตและตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน เจ้าคณะระดับสูงจึงควรส่งเสริมให้พระสังฆาธิการในปกครองของท่านให้มีบรรยากาศของการพัฒนาปัจจัยเหล่านี้ เพราะจะเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีในการปฏิบัติศาสนกิจ

3. แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต งานวิจัยนี้พบว่า สอดคล้องกับการปกครองตามพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ดังนั้น การส่งเสริมใด ๆ ที่จะสร้างเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในประยุกต์ในการปกครองและดูแลพระสังฆาธิการในพื้นที่จึงควรยึดหลักพรหมวิหาร 4 ให้มาก

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาในด้านสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการฯ โดยมีตัวแปรต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน หากจะมีการต่อยอดจากงานวิจัยนี้ควรทำความเข้าใจประเด็นอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น แรงจูงใจต่อการทำงานเพื่อพระศาสนาหรือการมีชีวิตอย่างเป็นสุขของบรรพชิตซึ่งจะทำให้เข้าใจภาวะของพระสังฆาธิการได้ดียิ่งขึ้น

2. สุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการถือเป็นคุณภาพชีวิตของพระสังฆาธิการอย่างหนึ่งที่จะละเลยไม่ได้ งานวิจัยนี้ได้อธิบายให้เห็นสาเหตุที่สร้างเสริมความสุขภาวะทางจิตขึ้นมา และเมื่อจะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ ควรศึกษางานวิจัยทางด้านการแพทย์และด้านจิตปัญญาเพื่อค้นหาปัจจัยที่ดีที่สุดและเหมาะสมกับยุคสมัยที่สุดเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของพระสังฆาธิการให้สมบูรณ์ที่สุด

3. สถิติต่าง ๆ ที่ใช้ในงานวิจัยนี้มุ่งอธิบายข้อมูล หาความแตกต่างและหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นหลัก หากจะพัฒนาไปใช้สถิติที่สูงกว่านี้ควรเก็บข้อมูลในกลุ่มที่ใหญ่กว่านี้และ



ตั้งสมมติฐานในเชิงพยากรณ์หรือมุ่งศึกษาในเชิงโครงสร้างสาเหตุซึ่งจะได้คำตอบการวิจัยที่ดีมากกว่า
นี้ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

รัตนา ศิริพานิช.(2535). *หลักการสร้างแบบสอบวัดทางจิตวิทยาและทางการศึกษา*.

กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์.

พระกิตติศักดิ์ ยโสธโร.(2539). บทบาทของพระสารีบุตรเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2552). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. พิมพ์ครั้งที่ 10.

กรุงเทพมหานคร: บิซซิเนสอาร์แอนด์ดี.

Ryff. C.D..(1989).Happiness is everything? Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well – Being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Carmel,S. and J. Bernstein.(1989).*Trait-Anxiety and Sense of Coherence a Longitudinal Study*. Psychological Reports.

Diener. E. Subjective well-being.(2000). *The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychologists.

Parasuraman S., Yasmin S. Purohit, Veronica M. Godshalk & Nicholas J. Beutell. (1996). Work and Family Variable, Entrepreneurial Career Success and Psychological Well – Being. *Journal of Vocational Behavior*.

Wright, T.A. & Cropanzano R. (2000). Psychological Well-Being and Job Satisfaction as job Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*.

Wright T. A. & Bonett D. G. (2007). Job Satisfaction and Psychological Well-Being as Nonadditive Predictors of Workplace Turnover. *Journal of Management*.

ปัจจัยทางพุทธธรรมที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
Buddhathum Factors Affect on Strength of Mind for Drug Addicts
Rehabilitation

พระมหาพินิจ ฐิตปญฺโญ

Phramaha Pinij Thitapanno

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Life and Death Studies

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Pinij@gmail.com

รับต้นฉบับ 8 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งของจิตใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยาต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ติดยาเสพติด และ ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเข้มแข็งของจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ใช้รูปแบบการวิจัยสำรวจเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง แบบภาคตัดขวาง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดเท่ากับ .934 กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกควบคุมความประพฤติในสถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) จำนวน 299 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสถิติ Pearson Chi-Square One-way ANOVA และ Regression โมเดล ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้ถูกควบคุมความประพฤติ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.5 เป็นเพศชาย ร้อยละ 33.8 มีอายุอยู่ระหว่าง 30-39 ปี จบระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 80.6 อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างหรือเป็นลูกจ้าง ร้อยละ 54.2 และไม่มีอาชีพใดๆ ร้อยละ 6.4 สำหรับรายได้ ส่วนส่วนมากอยู่ในช่วง 9,001 – 15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 37.8 และอีกร้อยละ 3.7 ไม่มีรายได้ สถานภาพโสดมากที่สุด ร้อยละ 49.5 รองลงมาใช้ชีวิตคู่ ร้อยละ 40.8 หย่าร้าง ร้อยละ 6.0 และเป็นหม้าย ร้อย



ละ 3.7 และส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัว ร้อยละ 70.6 อยู่กับญาติ/มิตร ร้อยละ 15.7 และ ไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ 2.0

2. ผู้ถูกควบคุมความประพฤติมีปัจจัยทางพุทธธรรมด้านสังคมและด้านจิตลักษณะอยู่ในเกณฑ์ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.80 และ 3.74 ตามลำดับ

3. ผู้ถูกควบคุมความประพฤติมีระดับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธยาเสพติดของผู้ติดยาเสพติดอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 เมื่อพิจารณาแยกตามองค์ประกอบความเข้มแข็งของจิตใจตามหลักพุทธธรรม คือ การพัฒนาทางจิตใจตามหลักไตรสิกขา ความมุ่งมั่นในการบำบัดยาเสพติดด้วยการกำกับตนเอง และ ความมีเมตตาตามหลักพรหมวิหารธรรม อยู่ในระดับดี ด้วยค่าเฉลี่ย 3.76 3.50 และ 3.63 ตามลำดับ

4. ปัจจัยด้านสังคมของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ พบว่ามีน้ำหนักอิทธิพลทางลบต่อความเข้มแข็งของจิตใจของการปฏิเสธสิ่งเสพติด เท่ากับ -0.13 ซึ่งถือว่าน้ำหนักอิทธิพลในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลรายตัวแปรที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านสังคมพบว่า สมาชิกกลุ่มทางสังคมมีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุด คือ 0.80 รองลงมาเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมีน้ำหนักอิทธิพล 0.23

5. ปัจจัยด้านจิตลักษณะของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ พบว่ามีน้ำหนักอิทธิพลทางบวกต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด เท่ากับ 1.02 ซึ่งถือว่าน้ำหนักอิทธิพลในระดับสูงมาก เมื่อพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลรายตัวแปรที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านจิตลักษณะ พบว่า ตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเองและความมุ่งมั่นอนาคต มีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุด คือ 0.79 ส่วนสุขภาพจิตมีน้ำหนักอิทธิพล 0.65

6. ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ จากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาการทางจิตใจ ด้านความมุ่งมั่นในการบำบัดยาเสพติด และด้านความมีเมตตา พบว่าทุกตัวมีน้ำหนักอิทธิพลอยู่ในเกณฑ์ที่สูง คือ 0.79 0.68 และ 0.73 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ผู้ถูกควบคุมความประพฤติ, ปัจจัยทางสังคม, ปัจจัยทางจิตลักษณะ, ปัจจัยทางพุทธธรรม, ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด



Abstract

This study had the purpose and objectives to the level of mental strength according to the Buddhist psychology for Drug Addicts Rehabilitation and to study Buddhathum factors with effect on a Strength of Mind for Drug Addicts Rehabilitation. The format of research in a descriptive exploration in focus on any time. A collection of data was questionnaires in a number of 299 sets to the sampling groups on probation in the educational place of probation department Bangkok 3 (District Court of Thonburi). The 299 probationers were analyzed by depending on the data, the value of frequency, percentage, means, standard deviation and the statistics for analyzing Pearson Chi-Square and One-way ANOVA test which was a significance for .05.

The consequences of study are as follows;

1. Most of the probationers were 66.5% males and 33.8% females during their 30-39 years old, education was graduated at 80.6%, most careers employees at 54.2%, and no career at 6.4%, for incomes during 9,000 to 15,000 baht a month at 37.8% and no incomes at 3.7 percentage. The status of a single mostly at 49.5%, later on the marital status at 40.6%, divorce at 6.0% and widow at 3.7%. Mostly they stayed with their families at 70.6%, with the relation at 15.7% but homeless at 2.0 percentage.

2. The probationers had the factors of Buddha-dharma in social and psychological characteristics at a good criterion with an average of 3.80 and 3.74 in order.

3. Probationers had the level of mental strength for Drug Addicts Rehabilitation in a good criterion with an average of 3.61. To consider to separate out the factors of mental strength according to the principles of Buddha's teaching was the mental development according to the principles of three Fold learning. Attempt to cure an addicts in a self-control and kindness to the principles of the divine state



(Brahma-vihara) were at the good level with an average of 3.76, 3.50 and 3.63 in order.

4. The social factors of probationers were found that they were in weight with a negative influence on a mental strength for Drug Addicts Rehabilitation equal to .13 regarded weight with low influence, Having considered the influential weight of each variety with effect on social factors, we found that social members at the highest influential weight were .8 and later on it was the family relationship with an influential weight equal to .46 and a friend relationship at an influential weight equal to .23.

5. Psychological factors of probationers were found that there was an influential weight positive to a mental strength for Drug Addicts Rehabilitation equal to 1.02 regarded as the highest influential weight. Having considered an influential weight of each variety with effect on psychological factors, we found that variety, self-confidence and attempt in the future had the highest influential weight equal to .79 while a mental health had an influential weight equal to .65.

6. The Mental Strength for Drug Addicts Rehabilitation of probationers from three factors like: a mental development, an attempt to cure addicts and having the kindness, It was found that everything had the influential weight at a high criterion equal to .79, .68 and .73 in order.

Keyword: Probationers, Social factors, Psychological factors, Buddhathum Factors, Mental Strength for Drug Addicts Rehabilitation



1. บทนำ

World Drug report ได้คาดการณ์ว่ามีประชากรทั่วโลกที่เสพยาเสพติดประมาณ 243 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 5 ของประชากรโลก และจากศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข เผยข้อมูลการเฝ้าระวังปัญหาเสพติดในปี 2559 พบว่าอยู่ในระดับรุนแรง คาดว่ามีผู้เสพยาประมาณ 2.7 ล้านคน ประเภทตัวยาสเสพติด ที่มีผู้เสพมากที่สุดคือ ยาบ้า ร้อยละ 80.3 รองลงมาคือกัญชา ร้อยละ 6.1 และยาไอซ์ ร้อยละ 4.4 พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดพบว่าอัตราการใช้ยาเสพติดมากกว่า 1 ชนิดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทำให้มีความรุนแรงและมีความซับซ้อนในการบำบัดรักษา โดยในรอบ 6 เดือน ที่ผ่านมามีได้บำบัดได้ถึง 84,000 คน ผู้เสพยาเกือบร้อยละ 60 เป็นเยาวชนอายุ 15-29 ปี ใช้ยาบ้าเป็นหลัก แนวโน้มใช้กัญชาสูงมากขึ้นอย่างก้าวกระโดด มีการใช้ยา 2 ชนิดผสมกันเพิ่มขึ้น 4 เท่าตัว อายุต่ำสุดที่เสพยาเสพติด 11 ขวบ ใช้เด็กเล็ก เติดยาและใช้การตลาดขยายลูกค้า ซื้อมา 1 แกรม 1 อธิปไตยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) ผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ศปส.) กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า รัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข ได้ตั้งเป้าบำบัดผู้เสพยาเสพติดให้ได้ 220,000 คน ผ่านไปแล้ว 6 เดือน ผลการบำบัดรวมทั้ง 3 ระบบ คือระบบสมัครใจ ระบบบังคับบำบัด และระบบต้องโทษ จำนวน 84,326 คน หรือประมาณร้อยละ 38 ของเป้าหมาย และได้เร่งรัดระบบการค้นหา คัดกรองผู้เสพในครอบครัว หมู่บ้านและชุมชนทั่วประเทศอย่างเข้มข้น ภายใต้โครงการประชารัฐ สร้างหมู่บ้าน ชุมชน มั่นคง ปลอดภัยยาเสพติด พ.ศ.2559-2560

ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปจัดหลักสูตรอบรมการให้ความรู้และส่งเสริมพัฒนาจิตใจผู้ติดยาเสพติดด้วยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด แก่ผู้ถูกควบคุมความประพฤติในความรับผิดชอบของสถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) มารยะเวลาหนึ่ง ผู้วิจัยได้พบว่าผู้ติดยาเสพติดทั้งรายใหม่และรายเก่าที่ส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนที่ถูกหลอกให้เข้าถึงเครือข่ายยาเสพติด อันเนื่องจากสิ่งเสพติดมีทั้งชนิดและปริมาณที่หลากหลาย ตลอดจนช่องทาง รูปแบบ และการโฆษณาชวนเชื่อที่เข้าถึงกลุ่มเปราะบาง ได้มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำ และโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยากจนและขาดโอกาสทางการศึกษายังเป็นเป้าหมายของผู้ค้ายาเสพติด การแก้ไขปัญหายาเสพติดที่นับว่าเป็นปัญหาของประเทศไทยให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนได้นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด ร่วมกับการนำหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่อง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาร่วมบูรณาการตามกระบวนการทาง



พุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแก่ผู้ถูกควบคุมความประพฤติให้มีความเข้มแข็งในจิตใจต่อการปฏิเสธสารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และตรงความต้องการที่แท้จริงของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

2 วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งของจิตใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยาต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ติดยาเสพติด

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเข้มแข็งของจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ติดยาเสพติด

3 วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยสำรวจเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Survey Research) ในกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกคุมความประพฤติที่ติดยาเสพติดที่อยู่ระหว่างการควบคุมความประพฤติใน สถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) ปีงบประมาณ 2559

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการวิจัย

ประชากรเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติด้านยาเสพติดที่อยู่ระหว่างการควบคุมความประพฤติใน สถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) ปีงบประมาณ 2559 จำนวน 1,800 คน

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ถูกคุมความประพฤติด้านยาเสพติดที่มารายงานตัวประจำเดือน ณ สถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) ระหว่างเดือน เดือนมกราคม 2561 – เดือนมิถุนายน 2561 โดยจำนวนตัวอย่างใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของ Krejcie and Morgan โดยผู้วิจัยกำหนดให้ ระดับความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ 6% และระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนตัวอย่าง 299 ราย



3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยข้อคำถามในแบบสอบถามสร้างจากการทบทวนทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยา แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามปลายปิดและให้เลือกตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส สภาพครอบครัว โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิดมีให้เลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านสังคม เป็นข้อคำถามปลายปิดและให้เลือกตอบมี 5 ระดับ ได้แก่ การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม การปฏิบัติตนเป็นจิตอาสา ความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านจิตลักษณะ เป็นข้อคำถามปลายปิดและให้เลือกตอบมี 5 ระดับ ได้แก่ การรักษาเบญจศีล-เบญจธรรม การปฏิบัติตนหลักอิทธิบาทสี่ โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถาม ความเข้มแข็งของจิตต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด เป็นข้อคำถามปลายปิดและให้เลือกตอบมี 5 ระดับ ประกอบด้วย 1. การพัฒนาทางจิตใจ (Development Mind) ผ่านหลักธรรมเบญจศีล-เบญจธรรม 2. ความมุ่งมั่นในบำบัดยาเสพติด(Effect) และ 3. ความมีเมตตา (kindness) โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5

3.4 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

3.4.1 ทดสอบดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Index of Consistency : IOC) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมข้อคำถามจากการวิจัยที่ผู้วิจัยสนใจ ให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิชีวิตและความตาย และด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence:IOC) พบว่าแบบสอบถามทั้งชุดมีค่า IOC เท่ากับ 1.0 แสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

3.4.2 ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ (try out) เพื่อทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ใน



แบบสอบถามที่เป็นแบบวัดประมาณค่า (Rating scale) ผลการทดสอบพบว่าแบบสอบถามทั้งชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .934 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ หมายความว่าสามารถนำแบบสอบถามทั้งชุดนี้ไปใช้ในการวิจัยได้

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม กรณีที่กลุ่มผู้ถูกคุมความประพฤติที่ตกเป็นตัวอย่างมีปัญหาเรื่องการอ่านแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านแบบสอบถามให้ โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ดำเนินการขออนุญาตผู้ อำนวยการสถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) เพื่อลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล
2. ในวันเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะเป็นผู้ชี้แจงแบบสอบถามและชี้แจงสิทธิการเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เมื่อผู้ถูกคุมความประพฤติเข้าใจจึงเริ่มดำเนินการเก็บตอบแบบสอบถาม โดยใช้ระยะเวลาประมาณไม่เกิน 30
3. เมื่อผู้ถูกคุมความประพฤติตอบข้อคำถามเสร็จสิ้นและส่งคืน ผู้วิจัยจะตรวจความครบถ้วนของการตอบคำถามทุกข้อ หากมีข้อใดไม่ตอบผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำให้ครบทุกข้ออีกครั้ง
4. ผู้วิจัยป้อนข้อคำถามพร้อมใส่รหัส (Code) โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ และก่อนวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความเป็นไปได้ของข้อมูล (Cleaning data) หากพบว่าแบบสอบถามมีความผิดปกติของคำตอบที่ไม่สอดคล้องกัน ผู้วิจัยจะตัดแบบสอบถามทั้งชุด
5. วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติที่เหมาะสมต่อไป
6. นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และหากผู้วิจัยมีการนำเสนอผลการวิจัยในที่ต่าง ๆ ผู้วิจัยจะหลักการเคารพความเป็นบุคคล โดยจะไม่ระบุชื่อจริง นามสกุลจริง ภาพถ่ายบุคคล และสถานที่ ที่ไม่ได้รับอนุญาตเพื่อเป็นการปกป้องและเคารพสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของทุกข้อคำถามเรียบร้อยแล้ว (Cleaning data) มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ มีรายละเอียดดังนี้

3.6.1 ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่และร้อยละ

3.6.2 คะแนนปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และความเข้มแข็งของจิตต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด วิเคราะห์โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



3.6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ กับ ความเข้มแข็งของจิตต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Pearson Chi-Square

3.6.4 อิทธิพลของ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ กับ ความเข้มแข็งของจิตต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด วิเคราะห์โดยใช้สถิติ ANOVA และ regression model

4 ผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยทางพุทธธรรมที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกควบคุมความประพฤติในสถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) จำนวน 299 คน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

4.1 คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ภาพรวมของผู้ถูกควบคุมความประพฤติที่มารายงานตัวในสถานศึกษาสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 (ประจำศาลแขวงธนบุรี) จำนวน 299 คน ส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.5 เป็นเพศชาย ร้อยละ 33.8 มีอายุอยู่ระหว่าง 30-39 ปี จบระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 80.6 อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างหรือเป็นลูกจ้าง ร้อยละ 54.2 และไม่มีอาชีพใด ๆ ร้อยละ 6.4 สำหรับรายได้ ส่วนส่วนมากอยู่ในช่วง 9,001 – 15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 37.8 และอีกร้อยละ 3.7 ไม่มีรายได้ สถานภาพโสดมากที่สุด ร้อยละ 49.5 รองลงมาใช้ชีวิตคู่ ร้อยละ 40.8 หย่าร้าง ร้อยละ 6.0 และเป็นหม้าย ร้อยละ 3.7 และส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัว ร้อยละ 70.6 อยู่กับญาติ/มิตร ร้อยละ 15.7 และ ไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ 2.0 (รายละเอียดตามตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไป (n = 299 คน)

ตัวแปร		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	187	62.5
	หญิง	112	37.5
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	15	5.0
	20-29 ปี	92	30.8
	30-39 ปี	101	33.8
	40-49 ปี	59	19.7
	50-59 ปี	26	8.7
	60 ปีขึ้นไป	6	2.0
การศึกษา	ประถมศึกษา	10.3	34.4
	มัธยมศึกษา	138	46.2



	ปวช/ปวส/อนุปริญญา	45	15.1
	ปริญญาตรี/เทียบเท่า	12	4.0
	สูงกว่า ป.ตรี	1	.3
อาชีพ	ไม่มีอาชีพ	19	6.4
	รับจ้าง/ลูกจ้าง	162	54.2
	พนักงานเอกชน	61	20.4
	ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	38	12.7
	กสิกรรม/เกษตรกร	5	1.7
	ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	14	4.7
รายได้	ไม่มีรายได้	11	3.7
	ต่ำกว่า 3,000 บาท	32	10.7
	3,001 -9,000 บาท	85	28.4
	9,001 -15,000 บาท	113	37.8
	สูงกว่า 15,000 บาท	58	19.4
สถานภาพ	โสด	148	49.5
	สมรส	122	40.8
	หย่าร้าง	18	6.0
	หม้าย	11	3.7
สภาพ	คนเดียว	35	11.7
	ครอบครัว/ลูกหลาน	211	70.6
	ญาติ/มิตร	47	15.7
	ไม่มีที่อยู่อาศัย	6	2.0

4.2 ระดับของปัจจัยทางพุทธธรรมของผู้ติดยาเสพติด และ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ถูกควบคุมความประพฤติ มีระดับของปัจจัยทางพุทธธรรมของผู้ติดยาเสพติดและความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด ได้ผลการศึกษา ดังนี้ (ตารางที่ 4.7)

ปัจจัยทางพุทธธรรมด้านสังคัม พบว่า ผู้ถูกควบคุมความประพฤติ ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมและการรับรู้ในระดับดี ร้อยละ 61.5 รองลงมาในระดับดีมาก ร้อยละ 33.4 และระดับพอใช้ ร้อยละ 5.0

ปัจจัยทางพุทธธรรมด้านจิตลักษณะ พบว่าผู้ถูกควบคุมความประพฤติ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 68.6 รองลงมาในระดับดีมาก ร้อยละ 25.1 และระดับพอใช้ ร้อยละ 6.4



องค์ประกอบความเข้มแข็งของจิตใจของจิตด้านการพัฒนาทางจิตใจ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 56.2 รองลงมาในระดับดีมาก ร้อยละ 30.8 และระดับพอใช้ ร้อยละ 13.0

องค์ประกอบความเข้มแข็งของจิตใจของจิตด้านความมุ่งมั่นในระดับดี ร้อยละ 70.9 รองลงมาในระดับพอใช้ ร้อยละ 16.7 และระดับดีมาก ร้อยละ 12.4

องค์ประกอบความเข้มแข็งของจิตใจของจิตด้านความมีเมตตาส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 64.9 รองลงมาในระดับดีมาก ร้อยละ 21.4 และระดับพอใช้ ร้อยละ 13.7

สำหรับภาพรวมความเข้มแข็งของจิตใจของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 73.9 รองลงมาในระดับดีมาก ร้อยละ 16.7 และระดับพอใช้ ร้อยละ 9.4

ตารางที่ 2 ระดับของปัจจัยทางพุทธธรรมของผู้ติดยาเสพติด และ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมและการรับรู้					
	พอใช้		ดี		ดีมาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านสังคม	15	5.0	184	61.5	100	33.4
ด้านจิตลักษณะ	19	6.4	205	68.6	75	25.1
ด้านการพัฒนาทางจิตใจ	39	13.0	168	56.2	92	30.8
ด้านความมุ่งมั่น	50	16.7	212	70.9	37	12.4
ด้านความมีเมตตา	41	13.7	194	64.9	64	21.4
ความเข้มแข็งของจิตใจ	28	9.4	221	73.9	50	16.7

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสังคม และ ปัจจัยจิตลักษณะ กับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ ทดสอบที่นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สรุปได้ดังนี้



ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสังคม และปัจจัยจิตลักษณะ กับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด

ปัจจัย	ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด			
	การพัฒนาทางจิตใจ	ความมุ่งมั่น	ความมีเมตตา	ความเข้มแข็งของจิตใจ
ปัจจัยส่วนบุคคล				
เพศ	ns	ns	ns	ns
อายุ	sign*	sign*	ns	ns
สถานภาพสมรส	ns	ns	ns	ns
ระดับการศึกษา	ns	ns	ns	ns
อาชีพ	ns	ns	ns	ns
รายได้	ns	ns	ns	ns
ที่อยู่อาศัย	ns	ns	ns	ns
ปัจจัยสังคม	sign*	sign*	sign*	sign*
ปัจจัยจิตลักษณะ	sign*	sign*	sign*	sign*

sign* = significant หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ns = Non significant หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4.4 อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลกับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คือ ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านจิตลักษณะ สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และ การอยู่อาศัยกับครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธยาเสพติด ทางสถิติ



ตารางที่ 4 อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสังคม และปัจจัยจิตลักษณะ กับความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด

ปัจจัย	จำนวน	Mean	SD.	95% Confidence Interval for Mean		F	p-value
				Mean			
				Lower Bound	Upper Bound		
เพศ						.028 [#]	.977
ชาย	187	3.61	0.42	3.55	3.67		
หญิง	112	3.61	0.47	3.52	3.69		
อายุ						.943	.420
<=20ปี	107	3.56	0.46	3.47	3.64		
30-39 ปี	101	3.63	0.43	3.55	3.72		
40-49	59	3.67	0.41	3.56	3.77		
>= 50 ปี	32	3.60	0.42	3.45	3.75		
การศึกษา						.386	.763
ประถมศึกษา	103	3.61	0.41	3.53	3.69		
มัธยมศึกษา	138	3.59	0.46	3.51	3.66		
ปวช/ปวส/ อนุปริญญา	45	3.65	0.45	3.52	3.79		
>=ปริญญาตรี	13	3.68	0.35	3.47	3.89		

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน	Mean	SD.	95% Confidence Interval for Mean		F	p-value
				Lower	Upper		
อาชีพ						1.352	.251
ไม่มีอาชีพ	19	3.63	0.40	3.44	3.82		



รับจ้าง/ลูกจ้าง	162	3.58	0.46	3.51	3.66		
พนักงานเอกชน	61	3.69	0.38	3.59	3.79		
ธุรกิจส่วนตัว/	43	3.53	0.47	3.39	3.68		
ราชการ/	14	3.75	0.28	3.59	3.91		
รายได้ (บาท)						.801	.494
< 3,000	54	3.56	0.45	3.44	3.68		
6,001 -9,000	74	3.57	0.49	3.46	3.69		
9,001-15,000	113	3.63	0.41	3.55	3.71		
> 15,000	58	3.66	0.40	3.56	3.77		
สถานภาพสมรส						1.158	.316
โสด	148	3.57	0.44	3.50	3.64		
สมรส	122	3.65	0.42	3.58	3.73		
หย่าร้าง/หม้าย	29	3.60	0.50	3.41	3.79		
การอยู่อาศัย						.112	.894
คนเดียว	41	3.58	0.40	3.45	3.70		
ครอบครัว/	211	3.61	0.42	3.56	3.67		
ญาติ/มิตร	47	3.61	0.54	3.45	3.77		
ด้านสังคม						13.76	.001*
พอใช้	15	3.54	0.53	3.24	3.83		
ดี	184	3.52	0.42	3.46	3.58		
ดีมาก	100	3.79	0.40	3.71	3.87		
ด้านจิตลักษณะ						47.97	.001*
พอใช้	19	3.11	0.53	2.85	3.36		
ดี	205	3.54	0.35	3.49	3.58		
ดีมาก	75	3.94	0.42	3.84	4.03		

สถิติ t-test

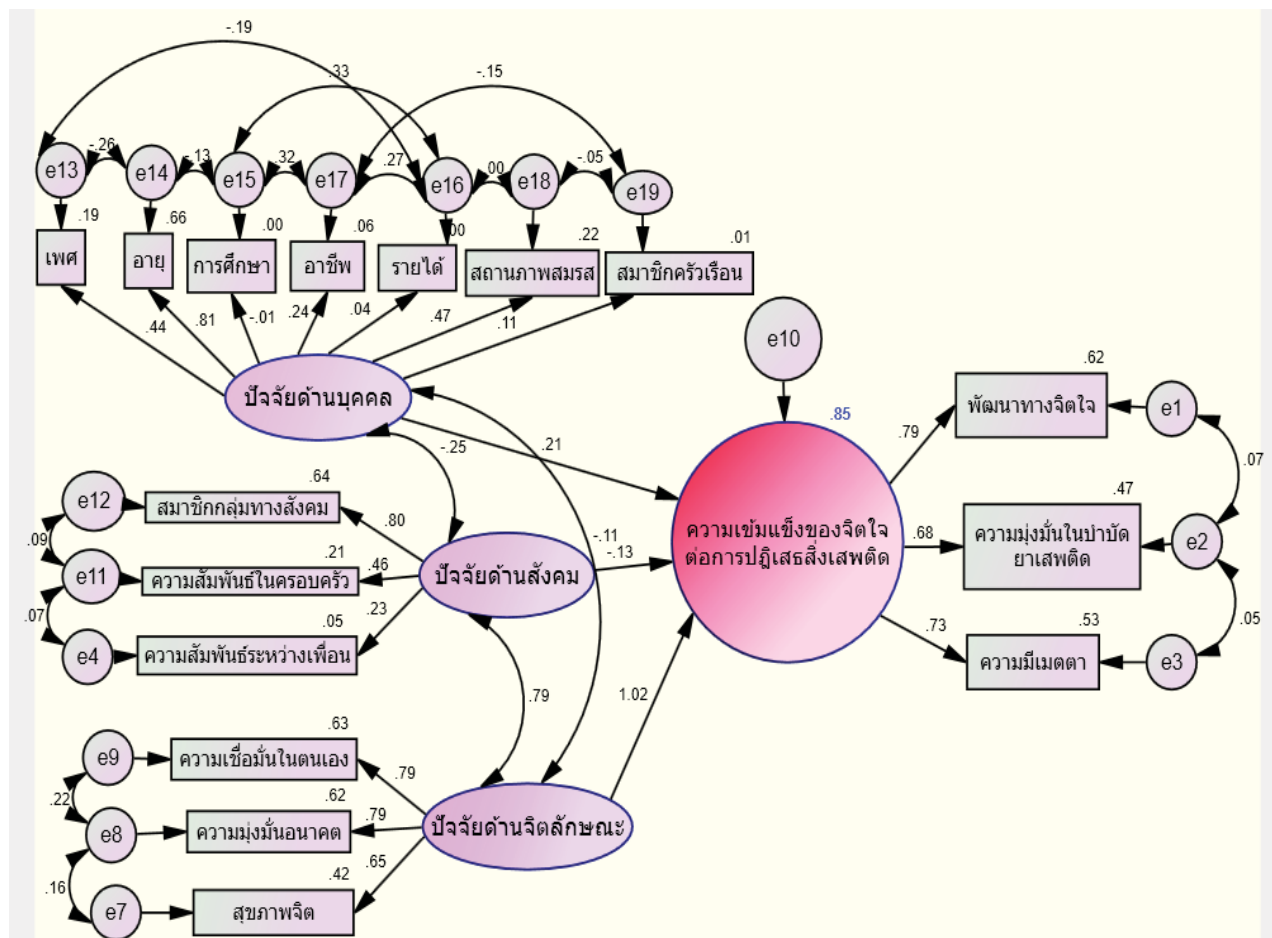
* นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05



4.6 น้ำหนักอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจ

การพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิบัติเสฐสิ่งเสพติด ในการศึกษาครั้งนี้ ถึงแม้ผลการทดสอบ ANOVA จะพบเพียง ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิบัติเสฐสิ่งเสพติด แต่ผู้วิจัยต้องการทราบทิศทางของน้ำหนักอิทธิพลโดยภาพรวมตามกรอบแนวคิดงานวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์และเขียนเป็นสมการเชิงโครงสร้าง รายละเอียดตามภาพที่ 1 อธิบายได้ดังนี้

ภาพที่ 1 โมเดลสมการปัจจัยทางพุทธธรรมที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิบัติเสฐสิ่งเสพติด



1. ปัจจัยด้านบุคคล พบว่ามีน้ำหนักอิทธิพลทางบวกต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิบัติเสฐสิ่งเสพติด เท่ากับ .21 ซึ่งถือว่ามือน้ำหนักอิทธิพลในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลรายตัวแปรที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านบุคคลพบว่าตัวแปรอายุมีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุด คือ .81 รองลงมาคือสถานภาพสมรส เพศ อาชีพ สมาชิกครัวเรือน และรายได้ เท่ากับ .47 .44 .24 .11 และ .04 ตามลำดับ สำหรับ การศึกษานั้นส่งผลต่อปัจจัยด้านบุคคลในทิศทางตรงกันข้าม คือ -.01



2. ปัจจัยด้านสังคม พบว่ามีน้ำหนักอิทธิพลทางลบต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด เท่ากับ $-.13$ ซึ่งถือว่าน้ำหนักอิทธิพลในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลรายตัวแปรที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านสังคมพบว่า สมาชิกกลุ่มทางสังคมมีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุด คือ $.80$ รองลงมาเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มีน้ำหนักอิทธิพล เท่ากับ $.46$ และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมีน้ำหนักอิทธิพล $.23$

3. ปัจจัยด้านจิตลักษณะ พบว่ามีน้ำหนักอิทธิพลทางบวกต่อความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด เท่ากับ 1.02 ซึ่งถือว่าน้ำหนักอิทธิพลในระดับสูงมาก เมื่อพิจารณาน้ำหนักอิทธิพลรายตัวแปรที่ส่งผลต่อปัจจัยด้านจิตลักษณะ พบว่า ตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเองและความมุ่งมั่นอนาคต มีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุด คือ $.79$ ส่วนสุขภาพจิตมีน้ำหนักอิทธิพล $.65$

4. ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด ที่สร้างจาก 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการพัฒนาทางจิตใจ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่นในการบำบัดยาเสพติด และองค์ประกอบด้านความมีเมตตา พบว่าทุกตัวมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่สูง คือ $.79$ $.68$ และ $.73$ ตามลำดับ

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าผู้ถูกควบคุมความประพฤติ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จบการศึกษาดำรงตำแหน่งต่ำกว่าปริญญาตรี และที่สำคัญพบว่า ทุกกลุ่มอายุ ทุกระดับการศึกษา และ ทุกอาชีพ มีโอกาสเป็นผู้ติดยาเสพติด และที่น่าสนใจกลับพบว่าแม้ว่าผู้ถูกควบคุมความประพฤติจะอาศัยอยู่บ้านเดียวกับบิดามารดาหรือญาติกลับมีโอกาสติดยาเสพติดมากที่สุด และยังพบว่า ผู้อยู่แบบโสดมีโอกาสเป็นผู้ติดยาเสพติดมากกว่าใช้ชีวิตคู่หรือหม้ายหรือหย่าร้าง การศึกษานี้ สอดคล้องกับการวิจัยของ สำเนา มากแบน ที่พบว่า บิดามารดาของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าส่วนมาก จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวคืออาศัยอยู่กับครอบครัว รายได้ของครอบครัวพอกิน พอใช้ สัมพันธภาพระหว่าง บิดามารดาอยู่ในระดับปานกลาง วัยรุ่นที่เสพยาบ้า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 16-18 ปี เช่นเดียวกับการศึกษาของมานะ สันตติพงศ์ พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสพยาบ้ามาจากการอยากรู้ อยากลอง ตามเพื่อน ปัญหารายได้ของครอบครัว โรงเรียนขาดการแนะนำที่เหมาะสม การซื้อขายยาสามารถหาได้ง่าย

การศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ นิพันธ์ จำเนียรพันธุ์ พบว่า ปัจจัยที่มีผลในการกระทำ ผิดซ้ำของผิดต้องขังในคดีเสพยาบ้า ส่วนใหญ่อาศัยพรบจ้างทั่วไป รายได้ต่อเดือนระหว่าง



5,000 – 10,000 บาท สภาพครอบครัว บิดามารดาอยู่ร่วมกันและไม่มีส่วนในการกระทำผิด ที่อยู่อาศัยเป็นของบิดามารดา ตั้งอยู่ในเขต เทศบาลบริเวณชุมชนแออัด สาเหตุของการเสพยาบ้ามาจากการอยากลอง ส่วนที่ไม่สามารถเลิกเสฟได้เพราะจำ เป็นต้องการใช้ในการทำงาน ทราบดีว่ายาบ้าทำให้เสียอนาคตและมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และรู้ว่าการจำหน่ายยาบ้ามีโทษ หนักกว่าการเสฟ การที่กลับไปกระทำผิดซ้ำ มาจากการไม่มีงานทำ และมีปัญหาด้านการเงิน ทั้งนี้ แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังคดีเสพยาบ้าส่วนใหญ่ต้องการให้มียานรองรับหลังพ้นโทษเพื่อจะได้มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว โดยต้องการให้สังคมยอมรับ และให้โอกาสกลับตัวเป็นคนดี

การศึกษาของ ศุภร ชินะเกตุ ยังช่วยยืนยันว่าปัจจัยด้านครอบครัว ด้านการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมด้านการสนับสนุนทางสังคมเพื่อน ครอบครัว และโรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีพฤติกรรมป้องกันยาเสพติดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษานี้ยังพบว่าปัจจัยทางพุทธธรรมทั้งด้านสังคมและจิตลักษณะมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด และที่สำคัญพบว่าการพัฒนาทางจิตใจ ด้านไตรสิกขา มีน้ำหนักอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา คือ 1.การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย ทางวาจา จัดเป็น ศีล 2.การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม จัดอยู่ในการปฏิบัติจิตขั้นที่เรียกว่าสมาธิ 3.การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็นการฝึกปฏิบัติในขั้นสูงสุดเรียกว่า ปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนาจิตใจตนเองจนรู้ถึงผลเสียและภัยของสิ่งเสพติดทั้งหลาย จนสามารถเป็นอิสระจากสิ่งเสพติดไม่กลับไปติดซ้ำอีกต่อไป และไปในทิศทางเดียวกับ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาหรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าการศึกษามีหมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา โดยเฉพาะการเสพยาเสพติดที่ทำลายทั้งชีวิตตนเอง ผู้อื่น สังคมและประเทศ และทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์ ได้เสนอแนวทางการพัฒนาตามหลักพุทธธรรม ซึ่งใช้มรรคมี องค์ 8 หรือไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นแนวทางในการพัฒนาจะมี 3 แนวทางสำคัญคือแนวทางของการใช้ “ศีล” นำการพัฒนา เป็นการใช้ศีลเป็นจุดเริ่มต้น เป็นแนวทางปฏิบัติให้แก่ผู้ถูกพัฒนา แนวทางที่สองคือการใช้ “สมาธิ” เป็นจุดเน้นในการพัฒนา และแนวทางที่สามคือการใช้ “ปัญญา” เป็นแนวทางจุดเน้นในการพัฒนา แนวทางทั้งสามจะต้องสอดคล้องกับเป้าหมาย



ลักษณะและความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย ความชัดเจนในปัจจัยสามประการ นี้จะทำให้ประสิทธิผล และประสิทธิภาพการพัฒนามากยิ่งขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะการวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาแก่สถานพินิจ

5.3.1.1 สถานศึกษางานคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร ควรจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาเพื่อฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดเข้าไปในหลักสูตรอบรมของสถานพินิจ

5.3.1.2 สถานพินิจควรมีการคัดกรองความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติเพื่อจัดกิจกรรมการให้คำแนะนำที่เหมาะสมต่อการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 ควรทำการวิจัยการสร้างแบบประเมินคัดกรองความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดของผู้ถูกควบคุมความประพฤติ เพื่อใช้ประเมินแก่ผู้เสพแรกรับและก่อนปล่อยให้พ้นโทษ

5.3.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงกึ่งทดลองเปรียบเทียบระหว่างหลักสูตรการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับตัวแบบแนวคิดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ (BHRD Conceptual Model) สำหรับการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดเพื่อการสร้างความเข้มแข็งของจิตใจต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติดระหว่างผู้เสพที่กระทำผิดรายใหม่กับผู้เสพที่กระทำผิดซ้ำ



เอกสารอ้างอิง

- United Nations office on Drugs and Crime. Extent of Drug Use: Global Overviews, [online] (2014) [cited 2014 Oct. 21]; Available from: https://www.unodc.org/documents_wdr2014_World_Drug_Report_2014_web.pdf.
- กนิษฐไทยกล้า.(2553). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้สารเสพติดเพื่อความบันเทิงในเขตเมืองเชียงใหม่*. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คณะกรรมการการบริหารเครือข่ายองค์กรวิชาการสารเสพติด.(2559). *สังเคราะห์สถานการณ์สารเสพติด พ.ศ.2555-2559*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ.(2559). *แผนปฏิบัติการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ปี 2559*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงยุติธรรม.
- Krejcie,R.V. and Morgan D.W..(1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*: 607–610.

ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา
ความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน

The result of Yoga Programme in Buddhist Psychology for Life balance
development of private company employees

¹เย็นจิต สิงหะพันธุ์ และ ²สาระ มุขดี

Yenjit Singhaphan and ²Sara mukdee

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University

Email: yenjit56669@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการศึกษาเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรม “โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต” ด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่างของการเข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ทั้งทางด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา



2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า กลุ่มผู้เข้าทดลองตอบแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชน ได้ดังนี้ ด้านกายภาวนา การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลช่วยเรื่องของการทำงานของระบบย่อยและสร้างภูมิคุ้มกันภูมิต้านทานโรคภัยได้ รวมถึงร่างกายของผู้ปฏิบัติมีความยืดหยุ่นดี ภายหลังจากมีการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ การฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกผู้เข้าทดลองนอนหลับได้สนิทและดีขึ้น มีระบบขับถ่ายที่ดีขึ้น การฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดี ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะตึงศีรษะ และช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดี หายใจเต็มอิ่มทำให้การทำงานมีการผลิตพลังงานน้อยลง และการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอช่วยให้การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ด้านศีลภาวนาผู้เข้าทดลองได้มีการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ผลที่ได้ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ในการใช้วาจาที่สุภาพ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่อยากได้ของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันห่างไกลจากสิ่งเสพติด มีความเห็นอกเห็นใจใส่ใจกันมากขึ้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทำให้ผู้เข้าทดลองมองโลกในแง่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น ด้านจิตภาวนาผู้เข้าทดลองหลังจากฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้แล้วมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีความผ่อนคลายลดความตึงเครียด ลดความตึงเครียดในจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีสติรอบคอบในการทำงานมากขึ้น ลดความขัดแย้งมีอคติกับผู้อื่นในที่ทำงาน มีความละเอียดรอบคอบมีอารมณ์ที่มั่นคงหลังจากการฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้ ด้านปัญญาภาวนาหลังจากการฝึกโปรแกรมในชุดภาวนาการฝึกโยคะช่วยให้มองเห็นภาพความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นอิสระของชีวิตช่วยเขาจะให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้นช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆขึ้นเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยช่วยให้แก้ปัญหาและช่วยแก้ปัญหาบุคคลอื่นได้มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงหลังจากมีการฝึกโยคะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเอง

คำสำคัญ : ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะ, แนวพุทธจิตวิทยา, พัฒนาความสมดุลของชีวิต



Abstract

The two objectives of this research were (1) to compare the life balance development of private company employees before and after testing (2) to compare the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group. It was the study for create the activity model “Yoga Practice Programme in Buddhist Psychology for Life Balance Development” from the principle of Arsana Yoga practice and it was the quasi experimental research.

The findings of the research were as following:

1. The findings of statistics data analysis found that the differences of Yoga training practice programme in Buddhist psychology for life balance development according to Four Developments or Phawana IV of private company employees in the experimental group both before and after testing. When considered the average comparison in overall, found that the training participants had the life balance according to four developments or Phawana IV in the period of before and after testing had significantly difference at .001 for physical development, moral development, emotional development or cultivation of the heart and intellectual development or cultivation of wisdom.

2. To compare the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group that the result from in depth interview, found that the life balance development of private company employees from experimental group and controlled group according to four developments or Phawana IV of private company employees found that the physical development; to practice Yoga regularly, it effected on digestion system and create the immunity to anti disease including the physics or body of people who practiced Yoga flexibly. After practicing Yoga regularly, helped to sleep well and deeply and had good digestion system and helped the work of blood system, helped to relieve the headache and the breath system, work with small mistakes. When practice Yoga and then, it helped to face the problem confidently. The moral development; the



experimental group practiced Yoga regularly and the result to the experimental group, they could control themselves to use the polite speech, no violence to others, no greed to take other belongings, had the hospitality, free drug, sympathy to colleagues, good relationship, to be optimists, and lived with others happily. The emotional development or cultivation of the heart; the experimental group of Yoga practice from the programme had the good emotion, more relaxing, reduced the stress, had good concentration, more working active, had good mindfulness for working, reduced the conflict with others, worked more carefully and stable emotion.

The intellectual development or cultivation of wisdom; after practicing Yoga from the Yoga development programme, helped to see the change of life clearly, helped understanding the freedom of life, helped understanding own problems and could solve the problems well, helped seeing many things that happened with the causes of the problems and helped to solve the own and other problems and knew themselves along with real facts and helped to see own value after Yoga practicing.

Key words: Yoga practice programme, Buddhist Psychology, life balance



1. บทนำ

การบริหารร่างกาย คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเป็นต้น ส่วนการบริหารจิตใจ คือ การฝึกสมาธิ การฝึกความตั้งมั่นโดยเน้นให้จิตใจสงบเป็นอันดับแรกเพื่อร่างกายและจิตใจที่สมดุล ศาสตร์โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับผลดีทั้งสองด้านพร้อมๆ กัน เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี ส่วนผู้สอนเรียกว่า ครู (ครู) ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพราะโยคะเป็นการบริหารกายที่ต้องอาศัยการสังเกต ความละเอียด พร้อมกับความแน่วแน่นคงของจิตใจที่ควบคู่ไปด้วยกัน (ณัฐจิตร มานวงศ์, 2550)

จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะ เป็นการดูแลสุขภาพที่ได้รับความสนใจและปฏิบัติกันมากเพราะนอกจากจะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจแล้วยังมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในอีกด้วย นอกจากนั้นยังช่วยให้กระดูกและข้อ เคลื่อนไหวได้ดี ไม่เกิดการติดขัด สามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้ สำหรับด้านจิตใจมีการใช้โยคะในการบำบัดรักษาโรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียดเช่น ไมเกรนและมีรายงานการวิจัยผู้ที่ฝึกโยคะเป็นประจำการฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียด เพราะการปฏิบัติในท่าต่างๆ จะเน้นการฝึกจิตให้จดจ่อกับการหายใจเข้าออก สามารถลดอาการปวดประจำเดือนได้

การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือด และสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น เป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ ท่านั่งก้มตัว การฝึกท่าสูง

การฝึกโยคะมีจุดประสงค์หลัก คือทำให้จิตเป็นสมาธิซึ่งในสมัยโบราณโยคีในอินเดียสามารถฝึกจนทำสมาธิได้ลึกซึ้ง ปัจจุบันงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า สมาธิมีผลต่อการบำบัดโรคได้



และพบว่า คนที่ไปวัดไหว้พระสวดมนต์ ฝึกสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพดีมีอายุยืนแพทย
ปัจจุบันหลายท่านจึงได้นำการฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ (เอกไชย พรหมเชษฐ์, 2545 : 37)
ดังได้กล่าวมาแล้ว โรคเหล่านี้มีสาเหตุหนึ่งมาจากจิตใจที่มีอารมณ์ไปในทางลบ เช่น อารมณ์เครียด
อารมณ์โกรธ ซึมเศร้าซึ่งการฝึกให้จิตเป็นสมาธิจะสามารถแก้ปัญหาทางจิตใจ การฝึกสมาธิกับ
สุขภาพจึงเป็นเรื่องเดียวกัน คนที่ต้องการมีสุขภาพดีจะต้องมีศีลธรรมที่ดีงาม คนที่มีสุขภาพไม่ดี คือ
คนที่ไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติทางศีลธรรม ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ซึ่งองค์การอนามัยโลกเน้นเรื่องการมีสุขภาพดี
ว่า นอกจากร่างกายต้องแข็งแรง จิตใจต้องผ่อนคลาย และต้องมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีด้วย
(ธรรมบุญ นวลใจ, 2537 : 13) การฝึกหัดทางจิตวิญญาณนั้น โยคะจะสอนให้ดำเนินชีวิตตาม
หลักการของยามะ นิยามะซึ่งเป็นหลักศีลธรรม และจริยธรรมขั้นพื้นฐานก่อน แล้วค่อยฝึกสมาธิซึ่งเป็น
คุณธรรมขั้นสูง เป็นหลักการเดียวกันกับวิธีปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพราะ
พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติธรรม คือ กาวนา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 :
915) ได้แก่ กายกาวนา ศีลกาวนา จิตกาวนา ปัญญาภาวนา ศีลเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน สมาธิและ
ปัญญาเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่ทำให้ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติตามจึงจะเกิดมีความสุขตลอดไป

ในปัจจุบันการฝึกโยคะเป็นที่นิยม และแพร่หลายมากในสังคมไทยในแง่ของความเข้าใจ
คนส่วนใหญ่ยังมีการรับรู้เรื่องของโยคะคลาดเคลื่อน คนที่สนใจมาเรียนโยคะส่วนใหญ่รับรู้เพียงว่า
โยคะ เป็นการบริหารร่างกายชนิดหนึ่ง ศาสตร์โยคะมองว่ามนุษย์เป็นองค์รวมนี้ประกอบด้วยส่วน
สำคัญๆ เช่น กายภาพสมองอารมณ์ และปัญญาโยคะมีหนทางที่จะดูแลส่วนต่างๆ เหล่านี้อาจมีการ
เน้นที่บางส่วน แต่ทั้งหมดนี้ก็เชื่อมต่อกายภาพสมองอารมณ์และปัญญา เมื่อจัดการส่วนใดส่วนหนึ่ง
และส่วนอื่นๆ ก็พลอยได้รับผลไปด้วย ดังนั้น โยคะเชื่อในการศึกษามนุษย์และบุคลิกภาพของมนุษย์
ที่มีความหลากหลายอย่างเป็นองค์รวม การพัฒนาแบบโยคะถือเป็นการพัฒนาพื้นฐานที่ช่วยให้การ
พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยพุทธบูรณาการ

ปัจจุบันผู้ที่ฝึกโยคะมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับศาสตร์โยคะว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกาย
เพียงอย่างเดียวและเน้นการปฏิบัติอาสนะ ทำให้มีความเข้าใจผิดในวัตถุประสงค์ของศาสตร์นี้
ผู้ปฏิบัติได้รับผลเสียจากการฝึกเมื่อนั้นการฝึกอาสนะมากเกินไป ร่างกายจะบาดเจ็บและเกิดอาการ
เจ็บป่วย เป็นผลเสียด้านจิตใจในระยะยาว โยคะคือการพัฒนากายและจิตของผู้ฝึกให้อยู่ในสภาวะ
ของความสงบเพื่อสร้างสมดุลของชีวิตให้เกิดความสุขแบบยั่งยืน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโปรแกรมการฝึก
โยคะกาวนาเพื่อพัฒนาสมดุลของชีวิตให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนากายและจิต
ของผู้ฝึกปฏิบัติโยคะ



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวะ 4 ด้านกายภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
2. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวะ 4 ด้านศีลภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
3. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวะ 4 ด้านจิตภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
4. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวะ 4 ด้านปัญญาภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวะ 4 ภาพรวมทุกด้าน ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

4. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาจากเอกสาร(Documentary Survey) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษารวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เอกสารโปรแกรมการฝึกโยคะในแนวทาง ๆ
2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากประชากรได้แก่บริษัทเอกชนที่มีความใส่ใจในสุขภาพของพนักงานโดยมีนโยบายสนับสนุนให้พนักงานดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดกรองกลุ่มประชากรในการทดลองศึกษาวิจัย เป็นพนักงานบริษัทหยวนต้าเข้าร่วมทดลองตามโปรแกรมเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน รวม 40 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย



3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- ก) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อายุการทำงาน ระดับการศึกษา
- ข) โปรแกรมการฝึกโยคะเชิงพุทธบูรณาการ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสมดุลของชีวิต

วิธีการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นติดตามผลการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการก่อนการทดลอง

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพก่อนการทดลองใช้โปรแกรม (Pilot Study)

2) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถามงานวิจัยให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน

3) ผู้วิจัยทำการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน เพื่อให้ได้โปรแกรมที่เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริงและเอกสารประกอบการฝึกโยคะ

4) ทำหนังสือติดต่อขอความร่วมมือ โดยทำหนังสือราชการจากภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ถึงฝ่ายทรัพยากรบุคคล บริษัทหลักทรัพย์หยวนต้า (ประเทศไทย) จำกัดและบริษัทปูนซีเมนต์เอเชีย จำกัด (มหาชน) ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำเครื่องมือและดำเนินการวิจัย

5) คัดเลือกพนักงานที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมทดสอบแบบสอบถามงานวิจัย (Try out) จากนั้นนำแบบทดสอบมาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน มีการทำกลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลา 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมง ผู้วิจัยจะมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนตลอดโปรแกรม ซึ่งในระยะแรกได้ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน ทำแบบสอบเพื่อการวิจัยก่อนดำเนินการ ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)



2) กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ แต่ทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

3) เมื่อเสร็จสิ้นการทำกลุ่มตามโปรแกรมในครั้งสุดท้าย จัดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post-test)

3. ขั้นตอนติดตามผลการทดลอง

ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ จัดให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อการวิจัย ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะติดตาม (Follow up)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. ค่าสถิติ (t-test) แบบลองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t-test) ให้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน ของกลุ่มต่าง ๆ ที่ใช้ทดสอบตามสมมติฐาน

6. ผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

เพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวา 4 เป็นเพศชายจำนวน 1 คน (5%) เพศหญิงจำนวน 19 คน (95%)

อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวา 4 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 3 คน (15%) อายุ 31-40 ปี จำนวน 7 คน (35%) อายุ 41-50 ปี จำนวน 7 คน (35%) และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 3 คน (15%)



สถานภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีสถานภาพโสด จำนวน 13 คน (65%) สถานภาพสมรส จำนวน 4 คน (25%) และสถานภาพหย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 2 คน (10%)

การศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน (4%) การศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คน (70%) และการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 5 คน (25%)

ประสบการณ์การทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 10 ปี จำนวน 8 คน (40%) ประสบการณ์การทำงาน 10-19 ปี จำนวน 7 คน (35%) และประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน (25%)

2. สรุปผลการวิเคราะห์ความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของกลุ่มทดลองจำนวน 20 คนพบว่าหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของชีวิตดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ ด้านกายภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .476 ลำดับที่ 2 คือ ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .556 ลำดับที่ 3 คือ ด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .581 ลำดับที่ 4 คือ ด้านจิตภาวนา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .419 โดยมีค่าเฉลี่ยภาพรวมทุกด้านเท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .461

3. สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านกายภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 2 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านศีลภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านจิตภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สมมติฐานที่ 4 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001



สมมติฐานที่ 5 ผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ภาพรวมทุกด้าน ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

7. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่างของการเข้าร่วมการฝึกอบรมโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในระยะก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ทั้งทางด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา

2. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผลการวิเคราะห์ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลความแตกต่าง

3. โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตเพื่อพัฒนาสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ตามระยะเวลา 6 ครั้ง มี 3 กิจกรรม กิจกรรมครั้งที่ 1 วิถีของโยคะ มีการพูดคุยก่อนฝึกทั้งสองกลุ่ม แต่รู้จักโยคะและเป้าหมายของการฝึก ทั้ง 40 คนรู้จักโยคะมานานบางท่านรู้จักมานานเกิน 10 ปี มีบางท่านเคยฝึกโยคะมาบ้างแต่ไม่ต่อเนื่องและเริ่มฝึกมานานแล้ว เป้าหมายที่ฝึกโยคะครั้งนี้เนื่องจากอยากมีสุขภาพถึงแรงบางท่านมีอาการเจ็บป่วย เช่นโรคภูมิแพ้กระดูกสันหลังคดกระดูกคอเสื่อมปวดหลังตัวแข็งร่างกายขาดความยืดหยุ่นบางท่านเคยฝึกโยคะร้อนแล้วหายใจไม่ออกรู้สึกจึงทำให้ไม่ยอมฝึก มีความเครียดจากการทำงานและเร่งรีบมีอาการของออฟฟิศซินโดรม มีหลายท่านที่อยากฝึกเพราะได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนหลังเลิกงาน ผล โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตเพื่อพัฒนาสมดุลชีวิตของพนักงานเอกชนกิจกรรมครั้งที่หนึ่งวิถีโยคะเพื่อให้ผู้ไม่เข้าใจผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักศาสตร์ของโยคะและปรับร่างกายให้แข็งแรงมีความยืดหยุ่นพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบและผ่อนคลายสัปดาห์ละสองวันวันละ 2 ชั่วโมง ผู้ทดลอง ได้ฝึกปฏิบัติตามที่ได้ฝึกมีทำดังนี้ ทำผีเสื้อ ทำต้นไม้ ทำกระต่าย ทำศพ ทำเด็ก ทุกวันตามเวลาที่เหมาะสมและเลือกถ้าที่ตนเองชอบและมีความถนัดและมีการตั้งเป้าทำกิจกรรมหรือเป้าหมายในชีวิตประจำวันที่ตนอยากทำให้สำเร็จเช่นการ



ตื่นมาออกกำลังกายในช่วงเช้าและการฝึก อาสนะที่ผ่อนคลายก่อนเข้านอนหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบเช่นการวาดรูป แก้วแขน กระโดดเชือก ทำความสะอาดบ้าน และเลิกสูบบุหรี่ได้ตามที่ตัวเองตั้งใจ หลังจบการฝึกทุกครั้งจะร่วมทำสมาธิฝึกลมหายใจและแผ่เมตตาทุกครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 2 โยคะกับการภาวนาเพื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้เสริมสร้างความแข็งแกร่งทั้งกายใจและได้เรียนรู้ฝึกโยคะกับการภาวนาสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 2 ชั่วโมงแรกของการฝึกโยคะโปรแกรมนี้เพิ่มเรื่องของการหายใจแบบโยคะพร้อมควบคุมการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับการหายใจตามข้อจำกัดตามธรรมชาติของร่างกายแต่ละบุคคล ผู้เข้าร่วมทดลองได้ทำการฝึกหายใจแบบโยคะที่ใช้ในการโปรแกรมชุดนี้ด้วยการหายใจเข้านับหนึ่งถึงห้ากลั้นไว้ นับหนึ่งถึงห้าและหายใจออกนับหนึ่งถึงห้าโดยเลือกอาสนะที่ตนมีความชื่นชอบหรือถนัด บางท่านหรืออาสนะที่ตนฝึกไม่ได้เพราะอยากพัฒนาให้ร่างกายสามารถฝึกตามอาสนะนั้นได้ด้วยการใช้ลมหายใจในการพัฒนาเกิดความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย ทุกท่านมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอในช่วงเช้าบางท่านก็ฝึกในช่วงเย็นตามเวลาที่เหมาะสมบางท่านก็ใช้เวลาในการกำหนดฝึกหายใจบางท่านใช้การนับตัวเลขในการกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างความสม่ำเสมอในการฝึกมีความเพียรและเข้าถึงสมาธิได้ดี เนื่องจากหาที่ฝึกจะมีความยากมากขึ้นต้องใช้สมาธิสูงในการปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้นผู้ทดลองตั้งเป้าหมายของการฝึกอย่างต่อเนื่อง ก่อนทำการฝึกในโปรแกรมเชิญชวนให้ผู้ร่วมกิจกรรมกราบพระสวามณต์บูชาพระรัตนตรัยเพื่อสำรวมจิตใจให้สงบและผ่อนคลายในช่วงท้ายมีการแผ่เมตตาทุกครั้งหลังฝึก โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของพนักงานบริษัทเอกชน กิจกรรมครั้งที่สามโยคะกับชีวิตที่สมดุลเพื่อการฝึกกายใจให้สมดุลด้วยวิถีโยคะและสามารถเลือกสรรทำโยคะกับการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับผู้ฝึกสัปดาห์ละสองวันวันละ 2 ชั่วโมง ในการฝึกโปรแกรมนี้คือให้พระอาทิตย์อย่างต่อเนื่องควบคู่กับการฝึกหายใจและการฝึกท่าคู่เพื่อการสร้างสมดุลทางกายของผู้ฝึก และทางใจกับคู่ฝึกในอาสนะที่ต้องฝึกด้วยกัน ผู้ทดลองได้สวามณต์ทำสมาธิก่อนฝึกโยคะด้วยตนเองและได้ฝึกการหายใจมากขึ้น หลังการฝึกได้สอบถามผู้ทดลองว่า มีการหายใจที่ดีขึ้นได้รับรู้ถึงความสงบบางท่านมีสมาธิในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้อยู่กับตนเองมากขึ้นรู้สึกดีกับตนเองรู้สึกชอบอยู่คนเดียวมากขึ้นและเป้าหมายที่ตั้งใจทำกิจกรรมส่วนตัวที่ดีก็สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้เมื่อได้ฝึกท่าคู่กับเพื่อนรู้สึกดีมีความสุขสนุกผ่อนคลาย

4. กลุ่มผู้เข้าทดลองตอบแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของพนักงานบริษัทเอกชนได้ผลดังนี้ ด้านกายภาวนา การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอจะส่งผลช่วยเรื่องของการทำงานของระบบย่อยและสร้างภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันด้านทานโรคภัยได้ รวมถึงร่างกายของผู้ปฏิบัติมีความยืดหยุ่นดี



ภายหลังจากมีการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอการฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกผู้เข้าทดลองนอนหลับได้สนิทและดีขึ้นและมีระบบขับถ่ายที่ดีขึ้นการฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นบรรเทาอาการปวดศีรษะตึงศีรษะและช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีหายใจเต็มอิมทำให้การทำงานมีการผิดพลาดน้อยลงและการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอช่วยให้การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ด้านสติภาวนาผู้เข้าทดลองได้มีการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอผลที่ได้ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ในการใช้วาจาที่สุภาพไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ยากได้ของผู้อื่นมีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันห่างไกลจากสิ่งเสพติดมีความเห็นอกเห็นใจใส่ใจกันมากขึ้นมีความเอื้ออาทร ต่อเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นทำให้ผู้เข้าทดลองมองโลกในแง่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น ด้านจิตภาวนาผู้เข้าทดลองหลังจากฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้แล้วมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีความผ่อนคลายลดความตึงเครียด ลดความตึงเครียดในจิตใจไม่ฟุ้งซ่านมีสมาธิมากขึ้นมีความกระตือรือร้นในการทำงานมีสติรอบคอบในการทำงานมากขึ้นลดความขัดแย้งมีอคติกับผู้อื่นในที่ทำงานมีความละเอียดรอบคอบมีอารมณ์ที่มั่นคงหลังจากการฝึกโยคะด้วยโปรแกรมชุดนี้ ด้านปัญญาภาวนาหลังจากการฝึกโปรแกรมในชุดภาวนาการฝึกโยคะช่วยให้มองเห็นภาพความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นอิสระของชีวิตช่วยเขาจะให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้นช่วยให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ขึ้นเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยช่วยให้แก้ปัญหาและช่วยแก้ปัญหาบุคคลอื่นได้มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงหลังจากมีการฝึกโยคะช่วยช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะ

1) นำโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะไปพัฒนากับพนักงานบริษัทต่าง ๆ เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน

2) นำโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะไปทดลองใช้กับกลุ่มอาชีพอื่น ๆ เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป คือควรเพิ่มระยะเวลาของการฝึกให้มากกว่านี้อย่างน้อยซักสามเดือนและมีการฝึกอย่างต่อเนื่อง



สรุป

การวิจัยเรื่อง“ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตพนักงานบริษัทเอกชนหลังการทดลองระหว่างพนักงานเอกชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการศึกษาเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรม “โปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต” ด้วยหลักการฝึกด้วยโยคะอาสนะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pre-test – Post-test Control Group Design)

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐจิตร มานวงศ์.(2550). การฝึกปฏิบัติหฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับ
การฝึกปฏิบัติ. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ธรรมบุญ นวลใจ.(2537). โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิต. กรุงเทพมหานคร: อักษร
กิจการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอกไชย พรหมเชษฐ์. (2545). โยคะคู่มือปฏิบัติด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิ
โกมลคีมทอง.

แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม

The Motivation for Self Development of Vietnamese Students in
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phramaha Thach Minh Trung (Klanyanadhammo)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: nging99980@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การศึกษาแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต และ(2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามที่มีแรงจูงใจแตกต่างกัน ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามจำนวน 150 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่า t-test dependent samples และ F-test (Analysis of Variance: ANOVA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า :

แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกเป็นรายด้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามค่าเฉลี่ย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูง ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ และด้านการศึกษาต่อ ซึ่งอยู่ในระดับมากตามลำดับ ส่วนด้านที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก



แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จาก
สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกตามตัวแปรอิสระ พบว่า นิสิตที่มีสถานภาพส่วนบุคคลต่างกัน
มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่แตกต่างกัน ยกเว้น จำแนกตามประสบการณ์
ในการอบรม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ยกเว้น ด้านการเรียนรู้ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

คำสำคัญ: แรงจูงใจ, การพัฒนาตน

Abstract

The thesis has three objectives (1) to study students' self-motivation level and (2) to compare the difference of motivation for self-development of Vietnamese students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The sample consisted of 150 students from the Socialist Republic of Vietnam in Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The research instrument was a questionnaire. Statistics for data analyzing consisted of percentage, mean, standard deviation, dependent samples t-test, and F-test (ANOVA).

The results of research were found as follows:

Self-motivation motivation of Vietnamese students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University as specific aspects are at a high level. Based on the mean, the high mean is the learning aspect on a further education is on high level, The lowest level was the training.

Self-motivation motivation of Vietnamese students in Mahachulalongkornrajavidyalaya University students according to independent variables, it found that students with different training experience have different level of motivation for self-improvement at significance level of .05.

Key words: Motivation, personal development



1. บทนำ

ปัจจุบันหลายองค์กรในประเทศไทยเวียดนาม ได้มีความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นอย่างมาก อันเป็นผลมาจากในการบริหารงานหรือดำเนินการตามภาระงานต่าง ๆ และภารกิจขององค์กรให้เกิดประสิทธิภาพ นอกจากจะต้องอาศัยเทคโนโลยีแล้วยังจะต้องอาศัยศักยภาพและทักษะในการปฏิบัติงานของพนักงาน เพื่อให้ภารกิจขององค์กรประสบความสำเร็จสูงสุด การบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จขององค์กรนั้น ๆ จำเป็นต้องบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างมากต่อการบริหารงาน อันเป็นผลมาจากทรัพยากรมนุษย์ ด้วยเหตุนี้รัฐบาลเวียดนามจึงได้มีนโยบายสนับสนุนบุคลากรที่มีความสามารถไปเรียนในต่างประเทศเป็นจำนวนมาก เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กร พร้อมทั้งดำเนินการธำรงรักษาและพัฒนาให้ทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรมีคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยใช้รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ อย่างมีศักยภาพและประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น และเพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการปฏิบัติงานของผู้บริหารองค์กรสูงสุด

การพัฒนาเป็นการทำสิ่งที่มีให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองหรือหน่วยงานที่ตนทำงานอยู่เพื่อความก้าวหน้าและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการศึกษา ก็เช่นกัน ผู้เรียนจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยเป็นการสร้างองค์ความรู้ในรายวิชาต่าง ๆ ตามตารางเรียนและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาที่ตนศึกษา การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมหรือมีความเหมาะสมกว่าเดิม เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยสามารถใช้เทคนิคที่สำคัญ อันได้แก่ การดำเนิน กิจกรรม การแสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจหรือการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้ (สุรตนา จงรักษ์, 2556)

ปัจจัยสำคัญที่เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อเรื่องของการศึกษาในทุกๆระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ผู้เรียนล้วนแล้วเป็นการเรียนเพื่อเตรียมตัวในการนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม แรงจูงใจดังกล่าวได้แก่ ด้านการศึกษาต่อ ด้านการฝึกอบรม ด้านการเรียนรู้ เป็นต้น แรงจูงใจดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้นั้นมิใช่จะมีทุกสถานะและอาชีพ เนื่องจากต้องเกิดจากความต้องการและความรักส่วนบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่บอกว่าผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติต้องมีความพอใจ มีความขยันขันแข็ง มีความเอาใจใส่ ใคร่ครวญในการเรียนอยู่เสมอ หากมีการปฏิบัติให้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ย่อมประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างไม่เหลือวิสัย ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่มีความพอใจ ใจไม่รักในการเรียน



แล้ว ความเกียจคร้านก็ตามมา ความเอาใจใส่ก็ไม่มี ความคิดตรึกตรองก็ไม่เกิดขึ้นในสิ่งนั้น ๆ แม้จะมีใครตักเตือนแนะนำสั่งสอนก็ไม่เชื่อฟัง ไม่ยอมทำตามกลายเป็นคนหัวดื้อ ปรากฏแต่ความล้มเหลวทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จนั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550: 56)

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่าการศึกษานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ โดยการศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดี ฝึกมนุษย์ให้เกิดกระบวนการคิด เกิดทักษะในการปฏิบัติสามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ การศึกษาจึงเป็นตัวบ่งชี้ระดับการพัฒนาของประเทศในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นต้น (นิตยา มัสเยาะ, 2545)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดการศึกษาเพื่อสนองตามพระราชประสงค์ พระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ปิยมหาราช พระองค์ผู้ทรงสถาปนาที่จะให้เป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุและคฤหัสถ์ทั่วไป ซึ่งได้เปิดดำเนินการศึกษาในรูปแบบมหาวิทยาลัยสงฆ์ ตั้งแต่วันที่ 18 กรกฎาคม 2490 โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาบัณฑิตให้มีปฏิภาณวิริยอุตสาหะ ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม (กองทะเบียนและวัดผล, 2552: ก)

ตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาได้มีพระสงฆ์จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำนวนมากที่เดินทางเข้ามาศึกษาเล่าเรียนพระธรรม คัมภีร์พระไตรปิฎก นักธรรม บาลี อยู่ตามสำนักเรียนพระปริยัติธรรมต่าง ๆ ในประเทศไทย พระสงฆ์จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ส่วนหนึ่งที่เรียนจบมัธยมปลายหรือวิทยาลัย เมื่อไม่สนใจที่จะศึกษาต่อกับสถาบันการเรียนการสอนของรัฐหรือเอกชนในประเทศแล้ว ส่วนหนึ่งก็ได้เดินทางไปศึกษาต่อในต่างประเทศ เช่น ไต้หวัน อินเดีย ไทย ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่พระนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม เลือกที่จะเข้าศึกษาต่อ โดยเฉพาะที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนที่เหลือก็ได้เลือกเข้าศึกษาตามมหาวิทยาลัยต่าง ๆ

พระภิกษุณี ชื่อ Nguyen Thi Hai Uyen เป็นภิกษุณีนิคายมหายาน จากประเทศเวียดนาม ปัจจุบันเป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา ท่านเล่าว่า ที่ประเทศเวียดนามเปิดสอนแค่ระดับปริญญาตรี จึงต้องเดินทางมาเรียนที่มหาจุฬาฯ เพราะที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเปิดหลักสูตรภาษาอังกฤษระดับปริญญาโท ที่ประเทศเวียดนามไม่มีการสอน



ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีพระภิกษุณีมากกว่าพระภิกษุ กระจายอยู่ทั่วประเทศ และมุมมองของพระนิสิตนานาชาติที่มาเรียน ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า มหาจุฬาฯ คงจะเป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาในการสร้างคนให้มีคุณภาพ มีความรู้ สู้กับเขาได้ เมื่ออยู่ในเพศสมณะก็เป็นสมณะที่มีคุณภาพ (เดลินิวส์, 1 มีนาคม 2561) เมื่อออกมาครองเรือนก็เป็นฆราวาสที่มีคุณภาพซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ ราชสมัคร ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติหน้าที่พบว่า แรงจูงใจมีความสำคัญมากต่อการทำงานโดยเฉพาะในการบริหารงานโดยเมื่อหากมีการกระตุ้นอันมีแรงจูงใจด้านต่าง ๆ (ภาณุวัฒน์ ราชสมัคร, 2557: ก) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมนัส ธมมรโต ที่ได้ศึกษาการสร้างแรงจูงใจด้วยพุทธวิธีการสอน พบว่า หลักการประยุกต์ใช้แรงจูงใจจากพุทธวิธีสอน คือ สร้างแรงจูงใจเพื่อให้ทุกคนพึ่งตนเองได้ กระตุ้นให้ลงมือกระทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดผลเปลี่ยนแปลงในชีวิต ไม่เป็นผู้หลงหรือผู้เสพจนขาดสติ มีความเพียรอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตัวของตัวเอง (พระมนัส ธมมรโต (มีมติ), 2554: ก)

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลในการพัฒนาตนเองของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ปีการศึกษา 2560 ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมพร้อมและพัฒนาการเรียนการสอน และเป็นประโยชน์ต่อทางมหาวิทยาลัยต่อการจัดการเรียนการสอนต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามที่มีแรงจูงใจแตกต่างกัน

3. ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ คือรวมวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) คือ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง และภาคสนาม



(Field Survey) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามจากแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (Questionare) โดยมีลักษณะแบบ check list แบบ 5 ตัวเลือก ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งด้านที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษาต่อ 2) ด้านการฝึกอบรม 3) ด้านการเรียนรู้ เป็นต้น จำนวน 30 ข้อ

ขอบเขตด้านสถานที่

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขอบเขตด้านประชากร

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามจำนวน 250 รูป เฉพาะนิสิตเถรวาทในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามจำนวน 150 รูป ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan

4. สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางด้านสถานภาพที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม
 - 1.1 เพศที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม แตกต่างกัน
 - 1.2 อายุที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม แตกต่างกัน
 - 1.3 ระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม แตกต่างกัน
 - 1.4 ประสบการณ์ในการอบรมที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม แตกต่างกัน
2. ปัจจัยทางด้านแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม



4. วิธีการดำเนินวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ได้ใช้วิธีการ
ค้นคว้า 2 วิธี คือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยข้อมูลจาก หนังสือ
เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยเกี่ยวข้องต่างๆ คือ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการ
พัฒนาตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก

2. ศึกษาจากภาคสนาม (Field Survey) คือ โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)
เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีลักษณะแบบ check list แบบ 5 ตัวเลือก

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ นิสิตสาธนาธรรมรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำนวน
250 รูป เฉพาะนิสิตเถรวาท ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมโดยวิธีการลงพื้นที่จริง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำหนังสือถึง คณะพุทธศาสตร์และคณะมนุษย
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยนำหนังสือพร้อมทั้งแบบสอบถามส่งถึง คณะพุทธศาสตร์และคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มประชากรทั้งหมด เพื่อขอความร่วมมือในการ
ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยเดินทางตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเองในระหว่างเดือนมิถุนายน-
เดือนกรกฎาคม 2561 แล้วนำมาวิเคราะห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเอง เป็นแบบสอบถาม
เพื่อการวิจัย เรื่อง “แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย จากสาธนาธรรมรัฐสังคมนิยมเวียดนาม” เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตสาธนาธรรมรัฐสังคมนิยม
เวียดนามจากแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (Questionnaire)



ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ สถานภาพ อายุ คณะ ระดับชั้น และประสบการณ์

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง จำนวน 2 ด้าน คือ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม

ตอนที่ 4 แบบคำถามปลายเปิดเพื่อให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยในการพัฒนาตนเอง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษาต่อ ด้านการฝึกอบรม และด้านการเรียนรู้ เป็นต้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้มาเปลี่ยนแปลงเป็นรหัสตัวเลข แล้วบันทึกหสลงในเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้ค่าสถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (Alpha - Coefficient Method) ตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติเชิงอนุมานเปรียบเทียบตัวแปรของแบบสอบถาม คือ T-test และ F-test (ANOVA)

5. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการพัฒนาตนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามและ 2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ



ราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามที่มีแรงจูงใจแตกต่างกันผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต และระดับแรงจูงใจในภายในและภายนอกในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม

2) ผลวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจระหว่างแรงจูงใจภายในและภายนอกของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามในการพัฒนาตนเอง

3) ผลวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม กับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ คณะระดับชั้น และประสบการณ์ในการอบรม

4) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต และระดับแรงจูงใจในภายในและภายนอกในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม

3. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	หมายถึง กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง ค่าทดสอบสถิติ t – test
f	หมายถึง ค่าสถิติทดสอบเอฟ (f-test)
*	หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
P	หมายถึง ความน่าจะเป็นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
df	หมายถึง ชั้นของความเป็นอิสระ
SS	หมายถึง ผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS	หมายถึง ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน จำแนกตาม อายุ คณะ ระดับชั้น และประสบการณ์ในการอบรม จากการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามการวิจัยในคณะพุทธศาสตร์และคณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยจำแนกได้ดังนี้

จากตารางที่ 4.1 จำแนกตามสถานภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นพระภิกษุ จำนวน 127 รูป คิดเป็นร้อยละ 84.67 และเป็นสามเณร จำนวน 23 รูป คิดเป็นร้อยละ 15.33

จากตารางที่ 4.2 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามในส่วนแรงจูงใจภายในโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามในส่วนแรงจูงใจภายนอกโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.4 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .47 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ด้านการศึกษาต่อ โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .47 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.6 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ด้านการฝึกอบรม โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .49 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.7 พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ด้านการเรียนรู้ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .55 อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 4.8 แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองจากภายในและภายนอกของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามในการพัฒนาตนเอง ไม่แตกต่างกัน



จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกตามอายุ พบว่า นิสิตที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกตามคณะ พบว่า นิสิตที่มีคณะต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองทั้ง 3 ด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นิสิตที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม จำแนกตามประสบการณ์ในการอบรม พบว่า นิสิตที่มีประสบการณ์ในการอบรมต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในทุกด้าน ยกเว้นด้านการเรียนรู้ที่สมมุติฐานความเท่าเทียมกัน ที่ปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 4.13 แสดงว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตในทุกด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง “แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม” พบว่า แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองเกิดได้ทั้งภายในและภายนอก แต่เหนือสิ่งอื่นใดความสนใจส่วนบุคคลนับว่าสำคัญที่สุดอันเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ประสบการณ์เป็นสิ่งที่จะสอนมนุษย์เพื่อให้เกิดการพัฒนาและความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต อันเป็นผลมาจากสภาวะภายนอกเป็นแรงผลักดันให้เกิดความอยากปรับปรุงให้มีคุณภาพทั้งชีวิตและจิตใจให้ดีขึ้น



ในการศึกษาแรงจูงใจผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาตนเองที่เกิดจากความต้องภายในที่เกี่ยวกับทั้ง 3 ด้าน อาทิเช่น ด้านการศึกษาต่อ ด้านการฝึกอบรม และด้านการเรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่ได้จากการศึกษาในด้านการศึกษาต่อ พบว่า การศึกษาต่อเป็นการพัฒนาเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและเสริมสร้างความชัดเจนในองค์ความรู้ที่เรียนมาในจากระดับที่ต่ำกว่า หรือแขนงวิชาที่สนใจเพื่อให้อมีความรู้ และมีการพัฒนาตนเองให้เพิ่มมากขึ้นที่ส่งผลสู่การเรียนรู้ที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

อย่างไรก็การพัฒนาเพื่อจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องมีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ อันเป็นการส่งเสริมจากสถาบันที่กำลังผลิตบัณฑิต โดยมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และให้คำแนะนำแนวทางการเรียนการสอนด้านต่าง ๆ วิทยากรภายนอกที่ม้อมีความรู้ที่แตกต่างกันที่ทันสมัยก้าวหน้ายุค แต่ถึงอย่างนั้นหากผู้เรียนมีเพียงความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเดียว แต่ขาดความสามารถในการเรียนรู้ อันเป็นหัวใจหลักสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนและถาวร ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ทั้งในด้านทางตรงและทางอ้อมอีกด้วย

7. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงจากผลวิจัยและจากความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งสรุปประเด็นได้ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรส่งเสริมให้นิสิตได้รับองค์ความรู้ที่หลากหลายให้ครอบคลุมในทุกด้าน รวมถึงความรู้ที่จะใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและมั่นคง

1.2 ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ความก้าวหน้าในอาชีพและการศึกษาต่อไป

1.3 ควรประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญในการพัฒนาตนเอง และมีสิ่งเร้ากระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความอยาก เพื่อสร้างความต้องการในการพัฒนาตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบระหว่างนิสิตที่เป็นคนไทยและชาวต่างประเทศ ถึงความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนิสิต

2. ผู้ศึกษาควรสอบถาม สัมภาษณ์ ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนิสิตด้วย ในประเด็นของแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง รวมไปถึงศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาตนเองด้วย



เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ.(2544). *แนวทางการปฏิรูปการศึกษาระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพมหานคร :เดอะมาสเตอร์ กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์ จำกัด.
- กองทะเบียนและวัดผล.(2552). *คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2552*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชูชัย สมितिไกร.(2551). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ.(2550). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพมหานคร: วีอินเตอร์ พรินท์.
- ประกอบ กรรณสูตร.(2542). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์. ป.อ. ปยุตโต.(2550). *ธรรมานุญชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร.(2545). *จิตวิทยาสังคมทฤษฎีและปฏิบัติการ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ.(2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อักษราพัฒนา.
- สร้อยตระกูล (ติวานนท์) อรรถมานะ.(2550). *พฤติกรรมองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: คณะรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวรีย์ ศิริโกการภิมย์. (2546). *การวิจัยทางการศึกษา*. ลพบุรี : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์สถาบันราชภัฏเทพสตรี.

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเอง
ของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
The factor Effected to Motive on Regulation of Life Future of
Adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province

กฤตกัญญาวีร์ วรธรรมธยาน์

Kritkanyavee Woradhumthaya

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: nuntawin96@gmail.com

รับต้นฉบับ 10 พฤษภาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี 2) เพื่อศึกษาระดับความแตกต่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 237 คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรและการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มี 3 ส่วน ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ปัจจัยจิตลักษณะ 3) ปัจจัยจิตสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีเพศ อายุ เกรดเฉลี่ย และสถานภาพของบิดามารดา แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองแตกต่างกัน



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2)วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการวิจัยยังพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน มีแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: วัยรุ่น, ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจ, แรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิต

Abstract

The main objectives of this research were 1) to study the levels of motive on regulation of life future of adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province, 2) to study a relationship among the factor effected to motiva on regulation of life future of adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province, and 3) to study the difference of fundamental factors that affect to motive on regulation of life future of adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province.

The samples were 237 adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province defined from the formula for determining number of the sample in case of an unknown number of population and purposive sampling. The instrument of research was a tripartite questionnaire of which the three parts were: 1) a part Personal factors; 2) data Psychological factors; 3) Psycho-social factors. Statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson's product moment correlation coefficient.

The findings are as follows: 1) the adolescents in Si Sawat District, Kanchanaburi Province, who have different gender, age, academic record, and parent's marital status have different emotional stability between adolescents at significant level 0.5 , 2) there are no different emotional stability between adolescents who have



different education level , and family income at significant level 0.5 , 3) there is different emotional stability in case of having different testing level of psychosocial factors in significant level 0.5.

Key word: Adolescents, The Factor Effected to Motive, Motive on Regulation of Life Future.

1. บทนำ

แรงจูงใจในการกำหนดอนาคตในช่วงชีวิตของวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ วัยรุ่นเป็นวัยแห่งอนาคตของประเทศ การศึกษาเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดอนาคตของวัยรุ่น จึงเป็นเสมือนการกำหนดเส้นทางการเดินทางในชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

การกำหนดอนาคต มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวัยรุ่นทุกคน เพราะการที่วัยรุ่นจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตนั้นจะต้องมีการวางแผนอนาคตของตนเป็นสำคัญ วัยรุ่นที่มีการวางแผนอนาคต ย่อมทำทุกอย่างได้ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ เกิดความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าขาดการวางแผนอนาคตแล้ว จะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ จึงกล่าวได้ว่าการกำหนดอนาคตมีความสำคัญและควรปลูกฝัง ให้เกิดกับวัยรุ่นทุกคน การกำหนดอนาคตเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของบุคคลที่มีความสำคัญ และจำเป็นต้องปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อให้เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป

จากการสังเกตของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนนักเรียนบริหารซึ่งมีอายุระหว่าง 15 ถึง 25 ปี นานเป็นเวลา 10 ปี พบว่าเด็กนักเรียนยังมีคะแนนที่ต่ำ ขาดความรับผิดชอบในหลายหลายด้านด้วยกัน ได้แก่ การไม่ตรงต่อเวลา การทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนขณะครูสอน การส่งงานไม่ทันภายในเวลาที่กำหนด การพูดคุยกันขณะครูสอน การไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อนักเรียน ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนต่ำ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ทำให้เกิดปัญหาตามมา ทั้งปัญหาต่อตนเอง คือไม่บรรลุผลสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ และยังเป็นปัญหาในครอบครัว ดังนั้น จึงควรปลูกฝังให้มีความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในนักเรียน โดยที่หลักสูตรทางพุทธศาสนาสามารถนำมาพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนได้ หลักสูตรที่มีความเหมาะสมนั้น ได้แก่ หลักอริยบท 4 ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ฉันทะ (ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น)
2. วิริยะ (ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น)



3. จิตตะ (การเอาใจใส่ ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น)
4. วิมังสา (การพิจารณาใคร่ครวหาเหตุผลในสิ่งนั้น)

เนื่องจากอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาชีวิต การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย สนใจที่จะศึกษาความรับผิดชอบของนักเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 ว่านักเรียนมีการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการกำหนดการดำเนินชีวิต และกำหนดอนาคตตนเองอย่างไร

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาระดับความแตกต่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร
ประชากร ได้แก่ วัยรุ่น (อายุ 16 – 18 ปี) ในเขตอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งหมด 237 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน และเพื่อป้องกันการเก็บข้อมูลได้ไม่สมบูรณ์ หรือไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยได้เก็บเพิ่มเติมอีกจำนวน 20 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ทั้งหมด 237 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย
ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตัวแปร ดังนี้



2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน เกรดเฉลี่ย รายได้ของครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา

2.2 ปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเข้มแข็งในการมองโลก

2.3 ปัจจัยจิตสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพของครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพของเพื่อนกับเพื่อน

2.4 หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ(ความพอใจ) วิริยะ(ความเพียร) จิตตะ(ความใส่ใจ) และ วิมังสา (ความคิดค้น)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ การวิจัยครั้งนี้ ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยจิตลักษณะ และปัจจัยจิตสังคม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองตามหลักอิทธิบาท 4

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ ค่าความถี่ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division) ตามลักษณะตัวแปร

4.2 สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ตามลักษณะตัวแปรอิสระเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4. ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี”สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยส่วนบุคคล



ในด้านเพศของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 65.40 เป็นเพศชาย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 34.60

ในด้านของอายุ ผู้วิจัย ทำการวิจัยวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี ดังนี้ อายุ 15 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41 อายุ 16 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 27.01 อายุ 17 ปี จำนวน 94 คิดเป็นร้อยละ 39.66 อายุ 18 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.92

ในด้านระดับชั้นเรียนของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนใหญ่กำลังศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 39.66 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 26.16 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวน 81 คิดเป็นร้อยละ 34.18

ในด้านระดับเกรดเฉลี่ยของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 เกรดเฉลี่ย 2.00 – 3.00 จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 54.85 เกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.00 มีจำนวน 91 คิดเป็นร้อยละ 38.40

ในด้านรายได้ของครอบครัวของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีรายได้ของครอบครัวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 14.35 มีรายได้ของครอบครัว 5,001 - 10,000 บาท จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 50.21 มีรายได้ของครอบครัว 10,001 - 20,000 บาท มีจำนวน 55 คิดเป็นร้อยละ 23.21 มีรายได้ของครอบครัวมากกว่า 20,000 บาท มีจำนวน 29 คิดเป็นร้อยละ 12.23

ในด้านของสถานภาพของบิดา มารดาของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนใหญ่สถานภาพของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 61.61 บิดา มารดา แยกกันอยู่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.97 บิดา มารดาหย่าร้าง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 16.03 บิดาหรือมารดาเป็นหม้าย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.39

๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยทางจิตสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า

ในการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับปานกลาง

ในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนของวัยรุ่นในอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตน ในระดับปานกลาง

ในด้านความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นในอำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก ในระดับปานกลาง

๓. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยทางจิตลักษณะ



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยทางจิตลักษณะ พบว่า

ในด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพภายในครอบครัว ในระดับปานกลาง

ในด้านสัมพันธภาพของครูกับนักเรียนของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพของครูกับนักเรียน ในระดับปานกลาง

ในด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อนของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ในระดับปานกลาง

๔. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านหลักอิทธิบาท 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า

ในการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านฉันทะ(ความพอใจ)ในระดับปานกลาง

ในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านวิริยะ(ความเพียร) ในระดับปานกลาง

ในด้านความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านจิตตะ(ความใส่ใจ) ในระดับมาก

ในด้านความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านวิมังสา(ความคิดค้น) ในระดับมาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยด้านปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน พบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีเพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ (ทวิกาญจน์ ไชยแก้ว และพรพิมล วรวิทย์พุทธพงศ์, 2550) ในงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่ทำนายการปรับตัวด้านสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจัยทางจิตสังคมที่ทำนายการปรับตัวด้านสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การปรับตัวทางสังคมของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .160 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.119 และมี



ความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.283$ การมองโลกในแง่ดี สัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนสามารถร่วมกันทำนายความสามารถการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.283$, $\beta = -.188$, $\beta = .171$) ส่วนลำดับการเกิด ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไม่สามารถพยากรณ์การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีอายุ ระดับชั้นเรียน เกรดเฉลี่ย รายได้ของครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีแรงงูในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกัน

ด้านระดับแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของวัยรุ่น ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีปัจจัยจิตลักษณะแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตน ความเข้มแข็งในการมองโลกแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านระดับแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของวัยรุ่น ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีปัจจัยจิตลักษณะแตกต่างกันผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีระดับสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ (กฤตย์ดิวัฒน์ ฉัตรทอง และคณะ, 2554) ในงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และลักษณะทางจิตสังคมที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 600 คน แบ่งเป็นเพศชาย 251 คน และเพศหญิง 349 คน โดยใช้แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis : MRA) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าทั้งเพศชาย หญิง และกลุ่มรวม มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 4.08, 4.10 และ 4.09 ตามลำดับ) ด้านลักษณะทางจิต และลักษณะทางสังคมในกลุ่มตัวอย่างรวม พบว่า ทุกตัว



แปรมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นตัวแปรตัวแบบด้านสุขภาพของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (Mean = 4.41)

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรลักษณะทางจิตสังคมกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในกลุ่มตัวอย่างรวม พบว่า เจตคติต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมีความสัมพันธ์สูงสุดกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.62$) รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ($r = 0.47$) ตัวแบบด้านสุขภาพจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ($r = 0.46$) การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชน ($r = 0.32$) อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ($r = 0.27$) และการรับความรู้ทางด้านสุขภาพจากโรงเรียน ($r = 0.26$)

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในกลุ่มรวม พบว่า เจตคติต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และการรับความรู้ทางด้านสุขภาพจากโรงเรียน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการได้ร้อยละ 48.0 ส่วนในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย พบว่า เจตคติและการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการได้ร้อยละ 71.0 และในกลุ่มเพศหญิง พบว่า ตัวแบบด้านสุขภาพจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง เจตคติต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การรับความรู้ทางด้านสุขภาพจากโรงเรียน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชนร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการได้ร้อยละ 47.0

นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้ยังพบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีระดับสัมพันธภาพของครูกับนักเรียนแตกต่างกันและสัมพันธภาพของเพื่อนกับเพื่อนแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ผลการวิจัยพบว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความพอประมาณ มีภูมิคุ้มกัน และมีเหตุผล ภายใต้ 2 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ของประชาชนได้ทุกระดับ และมีตัวอย่างที่ประสบผลสำเร็จเป็นจำนวนมากที่นำไปประยุกต์ใช้ทั้งทางธุรกิจ สังคม และทางเกษตรกรรม หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ที่เสนอโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ใช้หลักการพัฒนาตนเองให้ครบ 4 หมวดหลัก ตามหลักภาวนา 4 คือ หมวดกายภาพ สังคม จิต และปัญญา สามารถแยกได้เป็น 12 หมวดย่อย หมวดกายภาพประกอบด้วย 4 หมวดย่อย คือ 1.



สิ่งแวดล้อม 2. ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี 3. การใช้อินทรีย์ และ 4. สุขภาพร่างกาย หมวดสังคมประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ 1. ปฏิสัมพันธ์ 2. อาชีพ และ 3. วินัย หมวดจิตประกอบด้วย 3 หมวดย่อยคือ 1. คุณภาพจิต 2. สมรรถภาพจิต และ 3. สุขภาพจิต และหมวดปัญญาประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ 1. การปฏิบัติต่อความรู้ และ 2. ระดับความรู้ สามารถนำหลักการนี้ไปใช้พัฒนามนุษย์ได้ทุกกลุ่ม ได้ทั้งในระดับการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป ไปจนถึงการพัฒนาตนเองในระดับสูง จนถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า ทั้งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธมีหลักการที่สอดคล้องกันเป็นองค์รวมสามารถนำไปใช้แบบบูรณาการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักไตรสิกขา ทั้งในระดับพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และการใช้เหตุผลและความรู้ (ปัญญา) ส่วนประเด็นที่ต่างกัน พบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นเรื่องการดำเนินชีวิตในระดับโลกียะตามหลักพระพุทธศาสนา แต่หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธนั้นเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สามารถใช้ได้ทั้งในระดับโลกียะ และระดับโลกุตระ ขอบเขตการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีการประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม องค์กร และในระดับชาติ ส่วนการประยุกต์ใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธนั้นพบว่า ยังมีการดำเนินการอยู่ในกลุ่มขนาดเล็กดังในกรณีศึกษาของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งจากการดำเนินการพบว่า มีแนวทางที่สอดคล้องกับหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถพัฒนาเป็นสถานบริการต้นแบบของโครงการศูนย์สมาธิบำบัด กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ด้านระดับแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของวัยรุ่น ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีหลักอิทธิบาท 4 แตกต่างกันผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรีที่มีระดับฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความใส่ใจ) วิมังสา (ความคิดค้น) แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การเสริมสร้างระดับแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของวัยรุ่น ในอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยแต่ละด้าน พบว่า ตัวแปรที่เสริมสร้างระดับแรงงูใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของวัยรุ่นได้ดีที่สุด คือ อิทธิบาท 4 เป็นธรรมแห่งหนทางสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป, วิริยะ(ความเพียร) ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง, จิตตะ(ความใส่ใจ) ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝั ไม่ปล่อยใจ



ให้พุ่งชนเลื่อนลอยไป, วิมิงสา(ความคิดค้น) หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาไคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้านวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 นโยบายในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองภายในโรงเรียน คือ จัดอบรมให้กับบุคลากรภายในโรงเรียน เรื่องการให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของนักเรียน เพื่อให้บุคลากรภายในโรงเรียนเห็นแก่ความสำคัญของการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิต ทำให้สามารถนำไปปลูกฝังแก่นักเรียนได้อย่างเข้าใจอ่องแท้ และทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการกำหนดอนาคตชีวิตของตนเอง

1.2 นโยบายในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองภายในองค์กร คือ การจัดเสวนาในหัวข้อ การกำหนดอนาคตชีวิตของตนเองสำคัญอย่างไร โดยให้ผู้ที่อยู่ในองค์กรสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ เพื่อให้เกิดความคิดกว้างขวางขึ้นและสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและดำเนินการเรื่องการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของตนเองให้มีประสิทธิภาพ

1.3 นโยบายในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองภายในหน่วยงานต่าง ๆ การจัดสัมมนาในหัวข้อ หลักธรรมกับการกำหนดอนาคตชีวิตของตนเอง โดยให้ผู้ที่อยู่ในหน่วยงาน เห็นความสำคัญของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยยกตัวอย่าง หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น อิทธิบาท4 โยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตของผู้ที่อยู่ในหน่วยงาน และอภิปรายเรื่องการกำหนดอนาคตชีวิตของตนเองมีความสำคัญอย่างไร

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 จากการวิจัย พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อของวัยรุ่น ดังนั้นครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน ชุมชน และวัยรุ่นเอง ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อภายในตน ความเข้มแข็งในการมองโลก การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอิทธิบาท4 ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองได้



2.2 ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางใน การสร้างเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเอง และนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นต่อไป

2.3 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น จึงควรมีการนำแบบวัดดังกล่าวไปใช้ในการคัดกรองวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการดำเนินการเสริมสร้างและพัฒนาวัยรุ่นในสถานศึกษาต่าง ๆ หรือในกลุ่มตัวอย่างองค์กร หรือหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง หรือมีเป้าหมายในการพัฒนาวัยรุ่นต่อไป

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่น อำเภอสรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้น อาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่อยู่ต่างจังหวัด เช่น วัยรุ่นในอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

3.2 ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อภายในตน ความเข้มแข็งในการมองโลก การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอิทธิบาท4 ดังนั้น อาจมีการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองจากตัวแปรอื่น ๆ เช่น สัมปยุตธรรม การปรับตัวในครอบครัว หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น

3.3 ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่น ดังนั้น อาจมีการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเองของวัยรุ่นอื่น ๆ เช่น ประณมวัย

เอกสารอ้างอิง

- กฤตย์ดิวัฒน์ ฉัตรทอง และคณะ.(2550). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลเมืองชุมพร. *รายงานการวิจัย*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์.(2553). การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทวิกาญจน์ ไชยแก้ว และพรพิมล วรวิทย์พุทธพงศ์.(2550). ปัจจัยทางจิตสังคมที่ทำนายการปรับตัวด้านสังคมของ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *รายงานการวิจัย*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน
The 4 Foundations of Mindfulness and human's
daily life development

¹ทิพย์ธิดา ณ นคร และ ²พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม

¹Tiptida Na Nakorn and ²Phramaha Sophon Vijittadhammo

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

Wat Raja-o-rasaram Rajawarawiharn, Thailand.

Email: na.tiptida@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การมีสติเข้าไปประจักษ์รู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้ มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้ บริสุทธิ์ ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุก สถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

คำสำคัญ : สติปัฏฐาน 4, การพัฒนาชีวิต



Abstract

Being conscience in order to know the things that happened to oneself by having conscience to consider the cause and the truth was considered to be the key of knowing the truth according to Buddhism. Moreover, having conscience in order to know the factors of things and freeing from desires domination were considered to be the Buddhist mindfulness according to the 4 foundations of mindfulness. It could purify humans' mind, and make them to realize and have the correct understanding about the three marks of existence (or Thri Luk principles). In addition, they could know how to live their life correctly, have generosity, lack of selfishness and ego as well as control themselves in every situation. So, humans could live in their society happily and peacefully.

Keywords: 4 foundations of mindfulness, human's life development

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติในการดำเนินชีวิตในกิจการต่าง ๆ นับตั้งแต่ตื่นนอนมาจนถึงเวลาเข้านอน ทุกคนต้องใช้สติอยู่โดยไม่รู้ตัวตนเองได้ใช้สติของตนมากน้อยเป็นอย่างไร หรือที่ควรจะใช้มันให้เป็นไปอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าหากขาดสติเสียแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ก็จะไม่สำเร็จผลไปด้วยดี การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยามปกติอยู่อย่างสบาย เมื่อทำงานแล้วก็หาความสุขและเพลิดเพลินไปกับความสุขสบายไปวัน ๆ โดยไม่ได้เตรียมรับกับความเสื่อมความทุกข์ที่อาจมาถึงโดยเห็นว่ายังมีสิ่งอื่นควรทำก่อนนอน แต่เมื่อมีทุกข์มาบีบคั้นมาถึงตัวแล้วจึงตื่นรนแก้ปัญหาซึ่งอาจจะแก้ไขไม่ได้หรือไม่ทันเหตุการณ์เท่าที่ควร สิ่งเหล่านี้เรียกว่า ความประมาทในการดำเนินชีวิต ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คือ การมีสติระครองชีวิตให้เป็นไปด้วยความไม่ประมาทมีการไตร่ตรองพิจารณาสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอยู่จริงมีอยู่จริง เพราะสิ่งทั้งปวงแม้แต่ชีวิตตนเองก็จะเสื่อมสลายไป ชีวิตของตนเองไม่ยืนยาวอยู่ได้ไม่นานก็ต้องตายภายใน 100 ปีแต่อยู่ถึง 100 ปี ก็ต้องตายเพราะความแก่ชราตนเอง

การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณค่า ที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้ และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้เมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็สาระสำคัญ



ของชีวิตโดยความผาสุก จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเอง โดยสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดไม่ใช่ทำเพียงวันละ 1-2 ครั้งเท่านั้น เหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมา และต้องรู้ว่าจะทำอย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545) ท่านได้กล่าวว่า “การพัฒนาสติต้องพัฒนาด้วยปัญญาตามหลักสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม ท่านจึงนำเอาหลักสติปัฏฐานมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานั้นเอง” การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมชาติทำให้ได้บรรลุผลรวมผลด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ตามที่ (หลวงพ่อกุฑมัทธนาภิรักษ์, 2531) ท่านได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิและวิปัสสนากรรมฐานตามธรรมชาตินี้ทำให้บุคคลได้บรรลุผลรวมผลกันในที่พระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่อาศัยบนรากฐานแห่งการพิจารณาตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีสิ่งไหนที่นำเข้าไปยึดมั่นเอาไว้ และไม่มีอะไรที่น่าเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเราทั้งหลายเลย”

สติปัฏฐาน 4 กับการปฏิบัติธรรมในชีวิต

หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการพัฒนาตนของมนุษย์จากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 เหล่านี้ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นอริยะเป็นนิยานิกะ เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากกองทุกข์ ย่อมนำไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้กระทำให้ตามสติปัฏฐาน 4” (ส.ม.(ไทย) 19/753/183) มีหลักสำคัญของการปฏิบัติ คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะให้ผลและถูกต้องอยู่ที่หลักสำคัญของการปฏิบัติมี 3 ประการ คือ

- 1) อาตปปี มีความเพียรทั่ว ได้แก่ การตั้งใจจริงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ตนเองตั้งใจเอาไว้ไม่ย่อหย่อนต่อการปฏิบัตินั้น
- 2) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด หรืออยู่กับปัจจุบันที่กำลังปฏิบัตินั้น
- 3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ มีความรู้สึกรู้ตัวกำหนดอยู่ทุกขณะในการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติธรรมต้องมีสติระลึกถึงธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวเองด้วยความพยายามอดทนคือเพียงแต่เฝ้าดูสังเกตติดตามอยู่ทุกช่วงขณะไม่ว่าจะเดิน หรือนั่ง หรือเข้าห้องน้ำอยู่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องอยู่นานเท่าใดให้เราสติระลึกอยู่ในช่วงทุกอิริยาบถนั้นๆ ในองค์ประกอบของการรู้ความ



จริงนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม.(ไทย) 10/375/304) มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาซึ่งผู้เขียนได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนาดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นในการพิจารณาภายในกาย หมายถึง การประชุมแห่งรูปเป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ให้รู้ว่า เป็นอริยาบถใหญ่ที่ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เข้าใจในการปฏิบัติให้รู้เท่าทันว่า

1.1 อริยาบถปัพพะ หมายถึง อริยาบถใหญ่มี 4 ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน เมื่อกายอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดว่า กายที่ยืนอยู่ในอาการนั้น ๆ ดังนี้

(1) อริยาบถเดิน หรือการเดินจงกรม เป็นการเดินกำหนดให้รู้ว่า “เมื่อเราเดินอยู่ก็รู้ว่าเรากำลังเดินอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”(ที.ม.(บาลี)10/375/260)

(2) อริยาบถยืน เป็นการกำหนดรู้ให้เรารู้ว่า “เมื่อเรายืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังยืนอยู่” มีพระบาลีว่า “ฐิตโต วา ฐิตมฺหิตฺติ ปชานาติ” ในอริยาบถยืนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะยืนจึงเกิดการไหวตัวของธาตุลม ทำให้กายตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เมื่อกำลังยืนให้มีสติรู้ว่าเรากำลังยืน เมื่อกำลังไหวให้มีการกำหนดรู้ว่ากำลังไหว เมื่อกายนิ่งให้มีสติกำหนดรู้ว่า กายนิ่ง เราก็กำหนดรู้ที่อยู่ว่า กายนิ่งอยู่

(3) อริยาบถนั่ง เป็นการกำหนดรู้ที่ว่า “เมื่อเรานั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่” โดยนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้ให้มั่นมีพระบาลีรับรองว่า “นิสีหติ ปลลงกํ อากุชิตวา อุชุกายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุปฺภุสฺสเปตฺวา” ในอริยาบถนั่งเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนั่งทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลม ขับเคลื่อนให้คู้กายท่อนล่างลงแล้วตั้งกายท่อนบนขึ้นอยู่

(4) อริยาบถนอนเป็นการกำหนดรู้ที่ว่า “เมื่อเรานอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนอนอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ” ในอริยาบถนอนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนอนทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลมขับเคลื่อนร่างกายให้เหยียดเป็นทางยาวอยู่แล้วค่อยนอนแบบมีสติ หรือนอนตะแคงขวาแบบสันทะสยยาสน์ หรือนอนแบบราชสีห์นอน

1.2 สัมปชัญญะปัพพะ หมายถึง อริยาบถย่อย ได้แก่ การทำความรู้สึกตัวในอาการกัมมเจยกู้เหยียดล้างหน้าแปรงฟันรับประทานอาหารเคี้ยวดื่มลิ้มรส ส่วนคำว่า สัมปชัญญะ ได้แก่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวชอบอย่างบริบูรณ์เป็นปัญญาที่รู้พระไตรลักษณ์ให้ผู้ปฏิบัติตามรู้อาการต่าง ๆ ของกายว่า กายดำรงอยู่ในอาการใด ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ ในร่างกายของเรานั้นเอง



3) ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึง การพิจารณาภายในหมวดธาตุด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายมีธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟประกอบกันอยู่เท่านั้นด้วยการรู้ชัดของร่างกายของเรา

สรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนั้น คือ กายสักร่างกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนาเป็นการเสวยอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยการเจริญสติเท่านั้น

สรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า เวทนาสักร่างกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

1.3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น โดยกำหนดรู้ว่า จิตกำลังมีอารมณ์ระคะโทสะโมหะความหดหู่ความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ

สรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักร่างกายไม่ใช่เขา หรือเรา เป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นคงไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่มั่นคงนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือ จิตมีหมดจดโดยลำดับ

1.4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิรวรณ ชันธ อายตนะ โพชฌงค์และสัจจะ ดังนี้

1.4.1 นิรวรณ 5 หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี 5 อย่างดังนี้ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม พยาบาท คือ ความคิดร้าย ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเชื่องซึม อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย โดยพิจารณาว่า เมื่อนิรวรณใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิรวรณนั้นโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

1.4.2 อุปาทานขันธ 5 หมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นประกอบด้วยรูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ โดยพิจารณาถึงความเกิดและความดับของอุปาทานขันธ 5 ไปตามลำดับ

1.4.3 อายตนะ 12 หมายถึง ที่ติดต่อเครื่องติดต่อ แดนต่อความรู้เครื่องรู้ และสิ่งที่รู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อายตนะภายนอก 6 คือ รูปเสียงกลิ่น



รส โภฏฐัพพะและธรรมารมณฺ โดยพิจารณาว่า เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน แล้วสังโยชนใดเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่า สังโยชนนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป

1.4.4 โขณังค 7 หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ อันประกอบด้วยสติสัมโพชฌังค อัมมวิจยสัมโพชฌังค วิริยสัมโพชฌังค ปิตีสัมโพชฌังค ปัสสัทธิสัมโพชฌังค สมาธิสัมโพชฌังค และอุเบกขาสัมโพชฌังค

1.4.5 อริยสัจ 4 (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2556 : 1327) พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยการรู้ชัดว่าทุกข อริยสัจ ความจริง คือ ทุกข์ ทุกขสมุทยอริยสัจ ความจริง คือ เหตุเกิด ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริง คือ ความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ ความจริง คือ ทางดับทุกข์

สรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า ธรรมสักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่าธรรมเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดรู้ในรูปนามขั้น 5 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา, จิต, และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน อันเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ด้วยปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ซึ่งการเห็นไตรลักษณ์นั้นย่อมาหมายถึง การทำลายวิปัสสนา 4 คือ ความรู้เห็นผิดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่เกิดจากอำนาจของกิเลสที่เข้ามาปิดบังทำให้เกิดการเห็นผิด เข้าใจผิดไม่ตรงตามความจริง ห่างไกลจากวิปัสสนามี 4 อย่างได้แก่

(1) สุภวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่งามว่าเป็นของงามยึดเอาโดยความไม่รู้
(2) สุขวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุขโดยการยึดเอาด้วยความหลง
(3) นิจจวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนโดยไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น

(4) อัตตวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่มิตัวตนว่ามีตัวตนยึดเอาสิ่งที่ตนเห็นผิดนั้น

แต่เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องแล้วก็สามารถทำลายวิปัสสนาที่มีอยู่ในตัวตนออกไปให้หมดสิ้น จนสามารถมองเห็นสัจจะธรรมความจริงของชีวิตได้อย่างไม่แปรผันไปเป็นอย่างอื่น และรู้เข้าใจในชีวิตที่มีการเกิดขึ้นมา มีการเกิดทุกข์เข้ามาบีบคั้นในท่ามกลาง และมีการแตกสลายไปในที่สุด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็ละความยึดมั่นถือมั่นไปในที่สุด



การรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

พระพุทธศาสนามีทฤษฎีในการมองโลกเป็นธรรมชาติที่เชื่อว่าทั้งจิตและวัตถุเป็นจริงเท่า ๆ กัน มนุษย์มีประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ในลักษณะของปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและมีลักษณะพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นคือ มีปัญญาทั้งนี้เพราะพระพุทธองค์เมื่อทรงสอนเรื่องความจริงว่า ความจริงมีอยู่ 2 ระดับคือ ความจริงระดับสมมติเรียกว่า สมมติสัจจะ (Conventional Truth) ได้แก่ สิ่งที่เป็นจริงเพราะมีบัญญัติเองชาวโลกรับรู้ร่วมกันเช่น คนพ่อแม่ลูกสุนัขต้นไม้ภูเขาแม่น้ำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการรวมตัวของขันธ์ 5 ซึ่งเป็นการรวมตัวของวัตถุและจิตเข้าด้วยกัน สิ่งปรากฏเป็นโลกและสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นปรากฏการณ์ที่สัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและชาวโลก (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), 2533) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความจริงในระดับนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แบบธรรมชาตินิยมรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสมีการเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนอีกระดับหนึ่งเป็นระดับพ้นวิสัยโลกเรียกว่า ปรมาตสัจจะ (Ultimate Truth) เป็นความจริงในระดับสูงสุดนั่น คือ พระนิพพาน พระนิพพานนั้น ได้แก่ ภาวะที่ความทุกข์ดับ ถือเป็นคุณค่าสูงสุดในชีวิตนิพพานเป็นเป้าหมายของชีวิต ชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่มุ่งไปสู่พระนิพพานนั้น ส่วนชีวิตที่ไม่ดี คือ ชีวิตที่เดินสวนทางกับพระนิพพาน ดังนั้น พระนิพพานจึงเป็นหลักในการตัดสินใจตัดสินใจ การทำความดีคือ การดำเนินไปตามหนทางสู่พระนิพพานนั่นเอง

พุทธศาสนาเถรวาทมีความเห็นว่า สภาพความเป็นจริง และความสุขของมนุษย์นั้น มีหลายชนิดแต่อย่างนั้นก็สามรถสรุปได้ 3 ระดับดังนี้คือ

1) กามสุข ได้แก่ สุขอันเนื่องด้วยกาม เป็นความสุขทางผัสสะที่ต้องอ้างอิงวัตถุเช่นความสุขจากการกินดื่มเที่ยว หรือระดับที่สูงขึ้นไปเป็นระดับจิตใจคือ ความสุขจากการมีตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ มีทรัพย์สมบัติมีบริวารพร้อมไปด้วยความสุข แต่ถึงอย่างไรความสุขเช่นนี้ถือว่าเป็นความสุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นของชาวโลกโดยทั่วไปดังที่ (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), 2536) ได้จัดความสุขขั้นนี้อยู่ในความสุขระดับศีล

2) ฌานสุข ได้แก่ ความสุขเนื่องด้วยฌาน หรือสมาธิเป็นความสุขด้านจิตใจที่ไม่อ้างอิงอาศัยวัตถุ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบทางจิตที่เกิดจากสมาธิซึ่งยังต้องอาศัยธรรมารมณ์เป็นอาหารหล่อเลี้ยงอยู่ ความสุขระดับฌานนี้เป็นความสุขที่สามารถทำให้เกิดทำให้มีโดยการบำเพ็ญเพียรทางจิต แต่ก็สามารถเสื่อมได้เช่นกันฌานสุขนี้จัดอยู่ในความสุขระดับสมาธิ

3) นิพพานสุข ได้แก่ ความสุขเนื่องด้วยนิพพาน หมายถึง การดับต้นเหตุดับทุกข์ได้เป็นความสุขที่อยู่ในขั้นที่จิตเป็นอิสระภาพ หรือขั้นวิมุตติซึ่งมีปัญญาเห็นแจ้งจริงในสิ่งทั้งหลายโดยไม่เข้า



ไปยึดติด หรือถูกครอบงำโดยความแปรปรวนของโลกและชีวิต ความสุขชั้นนิพพานสุขนี้จัดอยู่ในความสุขระดับปัญญา ในความสุขทั้ง 3 ระดับนั้น แม้พุทธศาสนาจะยอมรับว่า กามสุขเป็นความสุขระดับหยาบ ๆ อยู่ แต่ไม่ได้ปฏิเสธความสุขระดับนี้ เพียงแต่เสนอแนะว่ามีความสุขที่ดีกว่าประเสริฐกว่ากามสุข มนุษย์ไม่ความยึดติดอยู่กับความสุขระดับใดระดับหนึ่งแต่สมควรจะพัฒนาตนเองเพื่อที่จะก้าวไปสู่ความสุขที่ดีกว่า จนถึงความสุขชั้นวิมุตติคือ ในชั้นนิพพานซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายปลายทางของความสุขที่พุทธศาสนาเสนอไว้ให้ทุกคนได้ปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง

การเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้น ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจจึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องกระบวนกรฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลากิเลส จึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งผู้วิจัยเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่า ภาควิธีหรือการภาวนาได้แก่ สติปัฏฐาน 4 การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายทางสายเอกเป็นเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐานมีอยู่ 4 ประการ (ม.ม. (ไทย) 12/106/101)

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง 7 ปี 7 เดือน หรือ 7 วัน ก็สามารถบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้ เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวเท่านั้น การฝึกเพื่อพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มมาจากภายในตน พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้ว เพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้” พระพุทธองค์ได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัฏฐานมี 4 ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติดังนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ิริยาบถใหญ่คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไปการถอยกลับการแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ การสละพาบตร การครองจีวรการฉน การเคี้ยว



การดื่ม การลิ้มการถ่ายทอดและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่งการนอนการ
ตื่น การพูด และการนั่งนิ่งเป็นต้น

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อ
เสวยทุกขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยเสวย
อทุกขมสุขเวทนา” เป็นต้น

3) พิจารณาเห็นจิตในจิต รู้ว่าจิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะก็รู้ชัด
ว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจาก
โทสะ” จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” เป็นต้น

4) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม คือ นิวรณ์ 5 อยู่เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจใน
กาม) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่เซื่องซึม) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความ
ฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิวรณ์ 5 นี้ภายในมียูกก็รู้ชัดว่า “นิวรณ์ 5
ภายในของเรามีอยู่” เมื่อนิวรณ์ 5 ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “นิวรณ์ 5 ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
เห็นความเกิดและดับของอุปาทานขันธ 5 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ आयตนะภายใน 6 และ
อายตนะภายนอก 6 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โพชฌงค์ 7 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
อริยสัจ 4 วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
อย่างต่อเนื่อง มีพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่าง
ต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรม ด้วยการเดินจงกรม
และการนั่งสมาธิตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรม
ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอน ดุจราชสีห์โดยตะแคง
ข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ”

การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์ พระธรรมธีรราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทธิ), 2546 : 4) โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง 7 วัน 7 เดือน 7 ปี
หรือ 7 ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่น
ต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ในทาง
พระพุทธศาสนาเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม หรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้น
แรก เรียกว่า โสตาปัตตผล ขั้นที่สอง เรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สาม เรียกว่า อนาคามิผล และขั้น
สุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำ



ที่สุด ผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุถุชนธรรมดาแล้วนับได้ว่า เป็นคนใจพระ เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การพัฒนาสติและปัญญาดังกล่าวทั้งที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญานั้น หากมีการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน มีพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรรีบยกให้เขาเข้ามาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเอง”

บททวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน

การเขียนบทความในครั้งนี้ ผู้เขียนได้ทบทวนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาเป็นเครื่องยืนยันในการเขียนบทความนี้คือ

1) (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) ได้ให้ความหมายสำคัญเกี่ยวกับการวิจัยนี้ไว้ในหนังสือพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้ว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน คือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิпу ดให้สั้นที่สุดว่าสิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐาน เท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่างและได้กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิเป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา หมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวกันก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ที่เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์เองทรงใช้เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้จนเป็นพระพุทธเจ้า

2) (พระภททันตะ อาสภเถระ, 2549) ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบ หรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 นั้นคือ อาตปปี สมปชาโน สติมาซึ่งมีหน้าที่คือ อาตปปี มีวิริยะทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวการณ์ต่าง ๆ สติมา มีสติทำหน้าที่กำหนดไม่ให้เกิดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ไม่เผลอหลงลืมและมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมปชาโน สัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวการณ์นั้นตามความเป็นจริงเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาสรุปรวมเป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ



วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัณฑ์ก่อน
บันทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อยเรียกว่า “กร่อนทีละนิดกัณฑ์ทีละน้อย” กิเลสจะค่อย ๆ
เบาบางจางไปในที่สุดองค์ประกอบทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

3) (พระโสภณมหาเถระ มหาสัสยาตอ,2549) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐาน
สูตรว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกความรู้สึกสภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจ
ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่นเมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่าง
ถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นบุรุษเป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญหายังเห็นธรรมชาติอันแท้จริง
ของกายและใจที่มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนจิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และ
กิเลสได้อย่างแท้จริง

4) (พระคันธสาราภิงค์,2541) ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญ
สติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลัง
เกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมหำหนด
รู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบ
ที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตาม
รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง
และอนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน 4 อย่างคือ วิริยะ สติ สมาธิ และ
ปัญญาและจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐานคือ กำจัดอกิเลส และโทมนัสในโลก คือ อุปาทาน
ชั้น 5 ได้

สรุป

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก
เป็นคำสอนเกี่ยวกับชีวิต และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับโลกภายใต้หลักของความจริง หรือกฎ
ธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุและผลในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ ทางสายกลางและ
การปฏิบัติตามคำสอนด้วยการฝึกตนด้วยตนเองเพื่อการพัฒนาตนเองได้ การพัฒนาสติตามหลัก
สติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการการพัฒนาสติที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกที่อาศัย
การตั้งอยู่บนฐานของร่างกาย และจิตใจอยู่ 4 อย่างคือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกายตลอดจน
อาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ



ที่เกิดในจิตใจ และสุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในสังคมได้

เพราะพระพุทธศาสนามีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลก ทรงสอนเรื่องการพิจารณาร่างกายให้เป็นของไม่สวยไม่งาม โดยใช้หลักของกายคตาสติกรรมฐาน และหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งการบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ 32 ประการ ให้เป็นความไม่สวยไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกุศลและความแปรผันของสังขารทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดละความสำคัญว่า เป็นของสวยงาม มีผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานและสติปัฏฐาน 4 นั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล การปฏิบัติกรรมฐานมีความมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์เพื่ออยู่เหนือความยินดี ยินร้ายหรือเหนือการถูกรอบงำของธรรมชาติ

โดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติแวดล้อมภายในตน และภายนอกตนเลือกสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐานฝึกอบรมจิตที่ตรงกับจริตของตนเองเพื่อการบรรลุธรรมในปัจจุบันชาติที่ทุกคนมีอุปนิสัยที่จะบรรลุได้โดยไม่เลือกชั้นวรรณะแก่การศึกษาทุกเพศวัยทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์

ส่วนจะต้องปฏิบัตินานเท่าใดด้วยวิธีใด และจะบรรลุธรรมระดับใดนั้นขึ้นอยู่กับกำลังสติปัญญาบารมีของแต่ละบุคคล พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคือ สุตสำเร็จไว้ให้ผู้ประพฤติกปฏิบัติไว้พร้อมแล้วได้แก่ หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ รวมถึงการฝึกฝนจิตและร่างกายให้รู้จักการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ชอบที่ควร เพื่อพัฒนาตนเองอย่างบริบูรณ์และสามารถชักนำให้บุคคลต่าง ๆ ให้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันพร้อมทั้งเป็นการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามเพื่อช่วยเหลือสังคมให้มีความสุขตลอดไป



เอกสารอ้างอิง

- ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. เล่มที่ 1-45. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2531). **สมาธิวิปัสสนาธรรมชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- ภักทันทะ อาสภะเถระ. (2549). **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ. 9). (2546). **มรรคผลนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2536). **ยิ่งก้าวถึงสุขยิ่งใกล้ถึงธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2533). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระคันธสาราภิวังศ์. (2541). **การเจริญสติปัฏฐาน**. ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์.

หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล
The four aspects of Self-Development (Bhavana 4)
and Adolescent's Buddhist Emotional Intelligence Development In
Digital Age's Society

¹พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. และ ²เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์
Phrakru PatumBhavanaCharn Vi. and ²Sermsiri Akaraputipun

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Email: phrakrupatumbhavanacharn@gmail.com

รับต้นฉบับ 10 พฤษภาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาแบบบูรณาการทั้งสามมิติไปด้วยกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 เป็นอย่างมาก เพราะว่าภาวนา 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม เพื่อให้ผู้ที่ฝึกดีแล้วสามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าใจความจริงด้วยการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นผู้มีสภาพจิตที่ดีงาม จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข และมีพฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ ผ่านกาย วาจา ใจ รักษากายให้แข็งแรงช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อผู้อื่นซึ่งกันและกัน ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 ดีแล้วย่อมส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมยุคดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงาม และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้

คำสำคัญ: ปรีชาเชิงอารมณ์ , วัยรุ่น



Abstract

The integration of all three dimensions which are behavior, mind and wisdom in the Buddhist emotional intelligence development is very consistent with the four aspects of self-development (Bhavana 4). Due to the four aspects of self-development (Bhavana 4) is the main practice for training, polishing and self-developing both physically, mentally, intellectually and socially so that those who well-practiced can able to understand the truth by wise consideration (Yonisomanasikàra). They will be those who have good spirit and good mental health, consisting of wisdom and happiness and have a supportive and creative behavior through the body and verbal. In addition, they also know the sacrifice, helping each other mutually. Those who train and develop themselves well according to the four aspects of self-development (Bhavana 4) would inevitably affect the Buddhist emotional intelligence development and help adolescents in digital age's society to maintain and develop good mental conditions and also can be expressed with supportive and creative behavior by their wisdom.

Keyword: Buddhist Emotional Intelligence Development, Adolescent



บทนำ

เด็กยุคใหม่ที่เรียกว่าเด็ก Gen Z เป็นผู้ที่เกิดตั้งแต่ 1997 - 2010 เป็นกลุ่มเด็กที่เกิดมาท่ามกลางความเจริญของสื่อออนไลน์ แต่มีความน่าเป็นห่วงด้านการรู้คิด การควบคุมอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ รวมถึงการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อบรรทัดฐานทางสังคมทำให้เกิดผลกระทบทางลบก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมมากขึ้น การอยู่ท่ามกลางเทคโนโลยีที่สามารถสร้างประโยชน์และโทษได้ในเวลาเดียวกัน เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในด้านลบมากกว่าด้านบวก การติดยาเสพติด ไลน์ หรือเกมออนไลน์ ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต มากกว่าจะเลือกใช้เวลาอยู่กับการเรียน การงานเพื่อพัฒนาตัวเอง หรือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิไลภรณ์ จิรวินนเศรษฐ์, 2559) ส่งผลให้มุมมอง ทักษะ และพฤติกรรมของเด็กเบี่ยงเบนไปจากธรรมชาติตามพัฒนาการที่ควรจะเป็นของแต่ละช่วงวัย ทำให้เด็กมีปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าอารมณ์จะมีอิทธิพลหรือมีพลังกระตุ้นต่อการแสดงพฤติกรรมมากกว่าสติปัญญา ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์เป็นพื้นฐาน

ส่วนในทางพระพุทธศาสนาเรียกพฤติกรรมว่ากรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา กล่าวคือ ทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจทำ ดังพุทธพจน์ที่มาในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต ความว่า “เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย วาจา ใจ”(อง. ฉก. (ไทย) 22/63/577)

เมื่อจำแนกกรรมตามคุณภาพสามารถจำแนกได้ 2 ประการ คือ อกุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นอกุศลหรือกรรมชั่ว และกุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นกุศลหรือกรรมดี ถ้าหากจำแนกกรรมตามทวารหรือทางที่ใช้กระทำกรรมสามารถจำแนกได้ 3 ประการคือ กายกรรม หมายถึง การกระทำทางกาย วาจากรรม หมายถึง การกระทำทางวาจา และ มโนกรรม หมายถึง การกระทำทางใจ หากจำแนกกรรมตามทางที่พาไปเกิดในสุคติหรือทุคติได้ สามารถจำแนกออกเป็น 2 ทาง คือ (1) กุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งกรรมดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ มี 10 ประการ คือ กายสุจริต 3 วาสุจริต 4 และ มโนสุจริต 3 อธิบายโดยสังเขป คือ กายสุจริต 3 ได้แก่ เว้นจากทำลายชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ และ เว้นจากประพฤตินิโคตติในกาม วาสุจริต 4 ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และ พูดเพ้อเจ้อ มโนสุจริต 3 ได้แก่ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขา และเห็นชอบตามคลองธรรม (2) อกุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งกรรมชั่ว ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล กรรมชั่วอันเป็นทาง



นำไปสู่ทุกคติ มี 10 ประการ คือ กายทุจริต 3 วจีทุจริต 4 และมโนทุจริต 3 ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับกุศลกรรมบถ 10

จะเห็นว่าพุทธศาสนาสอนเน้นให้บุคคลละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวงแล้วให้ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลพร้อมกับการรักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา โดยสอนให้บุคคลปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งครอบคลุมความประพฤติของบุคคลทั้งสามมิติ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาซึ่งเป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ ปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีลักษณะครอบคลุมการกระทำของบุคคลในสามส่วนคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา เช่นเดียวกันกับหลักไตรสิกขา ดังนั้นการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ของเด็ก Gen Z ในสังคมดิจิทัลจะช่วยลดผลกระทบทางลบที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมมากขึ้นได้

ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์

คำว่า Emotional Intelligence (EI) หรือ Emotional Quotient (EQ) ในประเทศไทย มีศัพท์บัญญัติที่นิยมใช้กันหลายคำด้วยกันเช่น สติอารมณ์ เซวน์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ นอกจากนั้นยังพบว่า ยังมีนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายและคำอธิบายคำว่า Emotional Intelligence ไว้มากมาย สำหรับคำว่า “ปรัชญาเชิงอารมณ์” เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กำหนดขึ้นเพื่องานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2554) คำว่าปรัชญาเชิงอารมณ์ มีความหมายและคำอธิบาย สองแนวคิด คือ แนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ดังนี้คือ

1. ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตก

ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2554) คือ ปรัชญาเชิงอารมณ์ที่เป็นความสามารถทางสมอง (Emotional intelligence as mental ability) ซึ่งแนวคิดนี้จะเน้นว่า สติปัญญาเป็นกระบวนการและผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์ โดยปรัชญาเชิงอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง (เมเยอร์และสโลเวย์ Mayer & Salovey, 1997: 3-31) ได้เสนอมุมมองปรัชญาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและแสดงออกอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด สามารถเข้าใจ



อารมณ์และมีความรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา ส่วนปริชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ (Emotional intelligence as personality) มองว่าปริชาเชิงอารมณ์เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่ได้มาจากลักษณะทางบุคลิกภาพชุดหนึ่ง เช่นแนวคิดของ Goleman (1998) ได้นิยามปริชาเชิงอารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สำหรับในประเทศไทยนั้นกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้นิยามความฉลาดทางอารมณ์หรือปริชาเชิงอารมณ์ โดยอาศัยกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992), Mayer & Salovey (1997) และ Goleman (1998) ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขโดยมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ (1) ด้านดี เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (2) ด้านเก่ง เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (3) ด้านสุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ได้แก่ความภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี การพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

จากการประมวลแนวคิดของนักวิชาการทั้งภายนอกและภายในประเทศ พอจะสรุปได้ว่า “ปริชาเชิงอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเอง เพื่อดำเนินการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง แล้วก็แสดงออกทางการกระทำได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสมรรถนะที่จะทำความเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

2. ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

2.1 ความหมายของปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำว่า “ปริชาเชิงอารมณ์” เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้บัญญัติขึ้นสำหรับงานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545) ส่วนพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ปริชา” หมายถึง ความรอบรู้ ความหยั่งรู้ ความกำหนดรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557: 222) และคำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตต์ สิ่งที่จิตต์



ยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและ
ธรรมารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557: 222)

ดังนั้นเมื่อรวมเป็น “ปริชาเชิงอารมณ์” จึงหมายถึงการมีปัญญาที่สามารถรอบรู้ หยั่งรู้
และกำหนดรู้ ความรู้สึก ความคิดอันเป็นเครื่องยึดหน่วงของจิต ที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ
ตามสิ่งที่จิตรับรู้จากอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ผ่านทาง
อายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและจิตตามลำดับ ถ้าใครมีปริชาเชิงอารมณ์สูง
เท่าไรโอกาสที่จะเป็นคนที่คิดพูดทำ ตามอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลความถูกต้องก็จะ
ยิ่งน้อยลงเท่านั้น

พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้อธิบายว่า ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
หมายถึงการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึก
ออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลัง
ขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด (ID ตามแนวจิตวิเคราะห์) ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิต
ของเราให้การแสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทาง
เชาว์ปัญญาและปริชาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน (พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต,
2542)

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าปริชาเชิงอารมณ์แนว
พุทธศาสนาว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดี
งามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ประกอบด้วย
(1) การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึงการคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้
เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิด
ฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล (2) สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาพะที่
เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข และ (3)
พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การ
เสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ได้ให้ความหมาย เชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคล
ในการมีปัญญา มีสติ ตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดภายในตนที่สามารถจัดการ ควบคุมอารมณ์
ตนเองและผู้อื่น อีกทั้ง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถคอยการตอบสนองความ
ต้องการของตนเองได้ อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับ



ความขัดแย้งได้อย่างไม่รู้สีก คับข้องใจ อีกทั้งสามารถจัดความเครียดและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สิ่งดีงาม มองโลกในแง่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในการทำงานของตน ตลอดจนประสบ ความสำเร็จในชีวิต (แมชีสุตา โรจนอุทัย, 2559: 22)

ดังนั้นปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ เกื้อกูลและสร้างสรรค์กล่าวคือ (1) การใช้ปัญญา(การรู้-คิด-เข้าใจ) เป็นการคิดพิจารณาให้เข้าใจ ความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการซึ่ง มีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล (2) สภาพจิตที่ดี งามเป็น สภาพที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข (3) พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ เป็นารกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

3. แนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาเป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและ สร้างสรรค์ได้ ดังนั้นในการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยอาศัยการพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจำเป็นจะต้องพัฒนาให้ครบองค์ประกอบสามประการซึ่งบูรณาการกัน หรือเป็นปัจจัยช่วยเหลือประสานต่อกันและกันคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา ซึ่งตรงกับหลักคำ สอนสำคัญของพุทธศาสนา เรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาใน ขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัยหรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิด พฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิวซื้อของ การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการฝึกให้ทำตามระเบียบวินัยอย่างเดียวอาจเกิดความเก้บกดได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย(สมาธิและปัญญา) การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมี คุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดีเช่น ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า คุณธรรมและพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลางเช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่าสมรรถภาพของ จิต ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น ซึ่งประการหลังคือสุขภาพจิต เช่น เมื่อเด็กได้ ช่วยเหลือคนตาบอดข้ามถนนแล้วเขามีความสุขใจ ปลาบปลื้มใจในการทำความดี ความรู้สึกนี้จะ หนุนนำให้เขาทำความดีอีกในโอกาสหน้า โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรม



สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา(การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง)เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้องเช่น เห็นว่าการพูดปดการแสดงวาทจ้าวร้ายเป็นสิ่งไม่ดี การขโมยของผู้อื่นจะทำให้เขาเดือดร้อน เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณ, 2545)

ส่วนพระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโตม, 2552) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ไว้ว่า “ในการพัฒนาอารมณ์ก็จะใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว เช่นใช้ความเมตตาเมื่อกำกับกับความโกรธแต่ในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนความโกรธไปจากจิต ปลุกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทนที่ เรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใสเป็นสภาพจิตที่พ้นจากพลังตาบอด โดยเรียกสภาพนั้นว่าวิมุตติหรือความหลุดพ้น ก็คือความอิสระ หมายถึง อิสระจากแรงกระทำทั้งกุศลและอกุศล จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ กระบวนการ พัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธีด้วยกันคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง เริ่มต้นด้วยสติปัญญาฐานเป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง แล้วก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีสติทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเองคือปัญญาสามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้เหมาะสม สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี” (พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต, 2552) ที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่าโยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกต้องเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุขและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งต่อมาพระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา ได้ศึกษาผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 32 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา, 2553)

ดังนั้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาแบบบูรณาการทั้งสามมิติไปด้วยกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 เป็นอย่างมาก เพราะว่าภาวนา 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม



หลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมดิจิทัล

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่าปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ดังนั้นการนำหลักภavana 4 มาใช้เป็นแนวทางในการการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมดิจิทัลจึงมีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ดังผลงานวิจัยได้นำหลักภavana 4 ไปประยุกต์ใช้พัฒนาเยาวชนอารมณ์และปรับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในยุคดิจิทัลสำหรับเยาวชน เช่น งานวิจัยของแม่ชีสุตา โรจนอุทัย (2559) พบว่า การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้วยการ “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระชับ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, 2561: 40-55) และคณะที่พบว่า เยาวชนวัยรุ่นสามารถเข้าใจโมโนทัศน์แห่งตน รู้จักตัวตนของตัวเอง มีความภาคภูมิใจใน ตนเอง และมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ผ่านการการทำโครงการคุณธรรม ทั้งนี้ก็เพราะว่าภavana 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้น โลกุตระวิสัย

คือ การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ อรหัตตผล หรือ พระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ก็สามารถนำหลักภavana 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดี มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ

1. กายภavana เป็นกระบวนการพัฒนากาย หรือ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกอบรมพัฒนากายได้ด้วยการกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ และการกำหนดสติพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งของปฏิภูลไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ตามหลักการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้นกายภavana จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาความประพฤติหรือพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกทางกาย และ วาจา ให้ดูงดงาม สำรวม เรียบร้อย รู้จักเลี้ยงชีวิตอย่างพอเพียง มีความฉลาดในการกินอยู่ เลือกรับ เลือกเสพบริโภคปัจจัย 4 ให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาประมาท ขาดสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ สามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนจำเป็นสิ่งไหนฟุ่มเฟือย สิ่งนั้นมีคุณค่าแท้ หรือคุณค่าเทียมอย่างไรบ้าง



2. ศิลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน การพัฒนาศีลในบุคคลนั้น มีการปฏิบัติได้สามระดับทั้งในส่วนของศีลสำหรับฆราวาสและศีลสำหรับบรรพชิต กล่าวคือ จุฬศีล ได้แก่ ศีล 5 มัชฌิมศีล ได้แก่ ศีล 8 หรืออุโบสถศีลของฆราวาส และศีล 10 ของสามเณร ส่วนมหาศีลเป็นศีลของภิกษุและภิกษุณี ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และศีลสังวร เรียกว่า ความสมบูรณ์แห่งศีล ดังนั้น หลักศิลภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่มีความสำรวมระมัดระวัง ในการแสดงออกทาง กาย และวาจา โดยงดเว้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ล่วงละเมิด เบียดเบียน

ทำลายผู้อื่นให้เสียหาย มีจิตสำนึกที่ดีงาม สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ทั้งต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคมส่วนรวม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เลือกรับประกอบอาชีพที่สุจริต สร้างสรรค์ดีงาม ไม่ทุจริต ผ่าฝืนกฎหมาย เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตนเอง มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต มีกาย วาจา และใจ ที่บริสุทธิ์ปราศจากอกุศลธรรมอันเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมอง

จะเห็นว่าผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักกายภาวนาและศีลภาวนาดีแล้วย่อมส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมในส่วนของพฤติกรรมภายนอก คือ การแสดงออกทางกาย วาจา ด้วยความสำรวมระวัง เป็นอยู่อย่างมีสติ งดเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3. จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจของผู้ที่ฝึกจิตสมำเสมอ คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เมื่อหลักธรรม 2 ประการดังกล่าวเจริญภายในจิตใจย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น เอิบอím ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส สงบ เป็นสุข ตื่นอยู่เสมอ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ไม่หวั่นไหวต่อภัยที่มาคุกคาม และที่สำคัญคือช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ 5 และอกุศลธรรมทั้งหลายที่มาขัดขวางหรือสร้างปัญหาอุปสรรคในขณะปฏิบัติ ทั้ง ราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดในการพัฒนาตนเองคือการบรรลุธรรมขั้นสูงคืออรหัตตผลได้



4. ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามบ่อเกิดของความรู้ คือ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา อธิบายได้ว่า หลักปัญญาภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติถึงพร้อมด้วยความรู้ในหลักการวิธีการที่เป็นภาคทฤษฎีและเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงวิธีการที่ถูกต้องในภาคปฏิบัติ เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เรียกว่า จินตามยปัญญา เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางการรับฟังจากบัณฑิตผู้มีความรู้ผู้มีปัญญา เรียกว่า สุตมยปัญญา ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักปัญญาภาวนาดีแล้ว ย่อมได้รับคุณค่าสูงสุด คือ เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามในการปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญาอันมาจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ทำให้เป็นให้มีขึ้นได้จริงด้วยการลงมือทำกับประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา โดยอาศัยปัญญาสองอย่างแรกแล้วพัฒนาต่อไปด้วยการมโนการที่ตัวสภาวะจนเกิดเป็นปัญญาอันบริสุทธิ์ สามารถรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น จนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงของธรรมชาติ เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล

ดังนั้นการอบรมพัฒนาตนเองตามหลักจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาดีแล้วย่อมส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นต้น และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้

บทสรุป

สังคมดิจิทัล หมายถึง รูปแบบทางสังคมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีเครือข่ายสารสนเทศผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ สมาชิกสามารถมีปฏิสัมพันธ์และทำกิจกรรมร่วมกันผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ในหลากหลายช่องทางเช่น สื่อวิทยุ โทรศัพท์ โทรทัศน์อินเทอร์เน็ต หรือสังคม



ออนไลน์ผ่านโปรแกรมต่าง ๆ เช่นเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือ ไลน์ ซึ่งเอื้อต่อการสื่อสารโต้ตอบกันได้แบบสองทิศทาง กิจกรรมทางสังคมจึงเกิดขึ้นได้แม้ว่ามีได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน

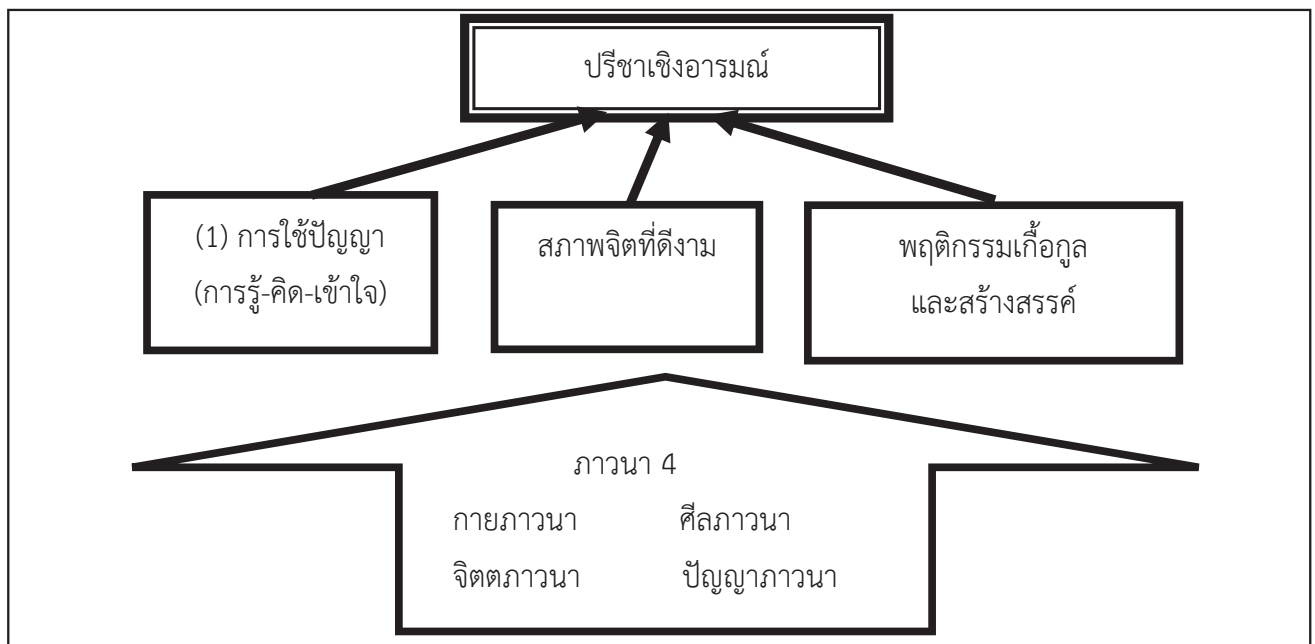
ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ กล่าวคือ (1) การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล (2) สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข (3) พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเพื่อแผ้วพ่ายซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

ภาวนา 4 หมายถึง หลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตระวิสัยคือ การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล หรือพระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ก็สามารถนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัยกล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดี มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ (1) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน (2) ศีลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน (3) จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ กระบวนการฝึกที่นำมาใช้คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (4) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา



กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง

ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักกายภาวนาและศีลภาวนาดีแล้วย่อมส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นต้น และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้





เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2543). *อีคิว (ความฉลาดทางอารมณ์)*. นนทบุรี: กรม
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ.(2545). *การสร้างและพัฒนามาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ
ศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 84. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).(2557). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่
22. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา. (2553). ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรี
อยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ. *ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2542). *อีคิวในทางพุทธศาสนา*. ใน อัจฉรา สุขารมณ์ วิลาส
ลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพมหานคร:
DESKTOP.
- แม่ชีสุตา โจนอุทัย. (2559). รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา.
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2560). คานิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคม
ออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์
มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2560)*.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence* . New York: Bantam Books.
- Mayer , J.D. & Salovey , P. (1997). “What is emotional intelligence?” In P .Salovey
&D.J.Stuyter (eds.). *Emotion development and emotional intelligence*. p.3
31. New York : Basic Books.