

กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ

The Process of the Self-Esteem Enhancements by Buddhist Methods Integration

ภารตี พูลประภาเอี่ยมเจริญ^{1*}, พระครูพิพิธสุตาทรร¹, ไพฑูรย์ รื่นสัตย์¹ และ พิสิษฐุ์ โคตรสุโพธิ์²
ParadeePoonprapa Eiemcharoen¹, Phrakru Piphitsutatorn¹,
Paitoon Ruensat¹ and Phisit Kotsupho²

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

¹Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

²มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

²Chiang Mai University

^{1*}Corresponding Author. Email E-Mail: Paradee2499@gmail.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยพุทธวิธีบูรณาการ และ 3) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนา คือบุคคลควรมีคุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนากับชีวิตในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วยพุทธวิธีบูรณาการ ได้นำกลุ่มตัวอย่างมาสู่การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองอีกขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะในด้านกายเป็นการปฏิบัติสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางที่เป็นคุณ มีกุศลธรรมงอกงาม และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางอินทรีย์ทั้ง 5

สำหรับผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการนั้นได้อาศัยหลักธรรม 7 ประการสำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี 2) มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมด้วยระเบียบวินัย 3) พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์ 4) มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ 5) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล 6) มีสติระลึกรื้อฟื้น ตื่นตัวตลอดเวลา และ 7) แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความคิด ส่วนวิธีพุทธบูรณาการได้เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ความสามารถ และนำไปในชีวิตประจำวันได้ รู้จักแสดงความคิดเห็น และแสดงความรับผิดชอบ มีสติสัมปชัญญะยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนสัมพันธ์กับกิจกรรมทำประโยชน์สาธารณะ เหล่านี้เป็นการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการที่เป็นแนวทางสำคัญในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: การเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง; พุทธวิธี; จิตวิทยา; การบูรณาการ

Abstract

The objectives of this research are: 1) to investigate the concept and theory of self-enhancement according to Buddhism and Psychology, 2) to study the progress of self-enhancement by integration of Buddhist method, and 3) to analyze the results of the self-esteem enhancement by integration of Buddhist method. The methodology of this research is qualitative and bases on document investigation.

As the result, according to Buddhism, the concepts and theory of self-enhancement is that individual should concern four aspects: physical, moral, mental, and intellectual aspect. These qualities can be developed on the process of self-enhancement. In the development process of self-enhancement by integration of Buddhist method, some important samples have been taken to enhance the development of self-management, especially in the physical aspect. There are some practices dealing with positive dimension. This enhancement has related with context of the five controlling faculty.

The result of self-enhancement by integration of Buddhist method bases on seven principles of Dhamma: 1) one could know how to find good sources of knowledge and role models, 2) one could live and socialize with disciplines, 3) one could have learning motivation and creative inspiration, 4) one could strive to develop potentiality, 5) one could adjust one's attitude and value in the line of reasoning, 6) one could be conscious and alert all the time, and 7) one could solve problem and rely on his own ideas. The integrated Buddhist approach focuses on experiential learning, the ability and taking into everyday life. In addition, the comment, the accountability, consciousness and recognizing the true sense of their relationship with a public interest were also displayed. These are self-enhancement by integration of Buddhist method which are important approach at the present.

Keywords: Self-Enhancement; Buddhist method; Psychology; Integration

บทนำ

สังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ยิ่งทำให้วิถีทางการดำเนินชีวิตคนไทยเปลี่ยนแปลงไป จูงใจให้เกิดค้นหาจากกระแสทางด้านวัตถุมิการแข่งขันอย่างสูง รูปแบบของการใช้ชีวิตก็เปลี่ยนไป นำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เกิดปัญหาเชิงจริยธรรมยึดถือตัวตนที่เรียกว่า Egoism (อัตตา) ในทางตรงกันข้ามหากรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีความหมาย หมดคุณค่า เห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ จะนำไปสู่ภาวะดูหมิ่นตัวเอง คิดท้อถอย คิดสงสัยซึมเศร้ากับสภาพความทุกข์ของชีวิต การมีความคิดในแง่ลบ ทำให้จิตใจท้อแท้หมดหวัง มีความคิดบิดเบือนอาจเป็นสาเหตุที่สร้างพฤติกรรมความรุนแรงทำในสิ่งที่คาดไม่ถึงได้สภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้มีผลนำไปสู่รูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของ คนในสังคม (P.A. Payutto, 2000) เห็นคุณค่าของตัวเองในทางที่ผิด หรือมองตนเองว่าด้อยคุณค่า ขาด ความศรัทธาต่อตนเอง (Self-esteem) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับตนจริง (Real Self) หรือโลกแห่งความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจริงกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) หรือโลกแห่งจินตนาการหรือสิ่งที่เพ้อฝัน โดยการประเมินคุณค่าของตนเองจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ และ ทัศนคติค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถในด้านต่างๆ (Suntawong and Panyapa, 2016)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีที่เกิดขึ้นหลังบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่สำคัญที่แสดงให้เห็นภาพรวมของบุคคล การประเมินคุณภาพชีวิตตามความหมายขององค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบเหล่านี้ทำให้เกิดการประเมินตัดสินคุณค่า มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่อสถานะชีวิตภายใต้บริบทของวัฒนธรรม และค่านิยมในการดำรงชีวิต และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง (World Health Organization, 2001; McDowell, 2006) ซึ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอธิบายการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ได้แก่การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินค่าที่บุคคลให้กับตนเอง มีความรู้ความเข้าใจตนเองจากการที่ตนเองเป็นอยู่ในสถานภาพต่างๆ ในโครงสร้างของสังคมที่ได้อาศัยอยู่ และอธิบายตนเองโดยการนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีคุณค่าหรือมีความภูมิใจในตนเองในระดับสูงหรือต่ำเพียงใด (Rosenberg, 1979) มีการศึกษาที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อคุณภาพชีวิต (Kulprasutidiloket al., 2014) โดยสร้างความมั่นใจให้สามารถเผชิญอุปสรรคในชีวิต ไม่รู้สึกไร้คุณค่า มีความพึงพอใจในตนเอง และปรับตัวได้ (Promjan et al., 2016)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือ

แสดงพฤติกรรมต่างๆ (Thongyoo, 2014) หากบุคคลซึ่งขาดการตระหนักรู้เห็นคุณค่าในตนเอง มองไม่เห็นสิ่งที่มีค่าในตนเอง การดำเนินชีวิตของบุคคลๆ คนหนึ่งก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ยิ่งทำให้วิถีทางการดำเนินชีวิตคนไทยเปลี่ยนแปลงไป จูงใจให้เกิดค้นหาจากกระแสทางด้านวัตถุมิการแข่งขันอย่างสูง รูปแบบของการใช้ชีวิตก็เปลี่ยนไป นำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เกิดปัญหาเชิงจริยธรรมยึดถือตัวตนที่เรียกว่า Egoism (อัตตา) ในทางตรงกันข้ามหากรู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย หมดคุณค่า เห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะนำไปสู่ภาวะดูหมิ่นตัวเอง คิดท้อถอย คิดสงสัยซึมเศร้ากับสภาพความทุกข์ของชีวิต การมีความคิดในแง่ลบ ทำให้จิตใจท้อแท้หมดหวัง มีความคิดบิดเบือนอาจเป็นสาเหตุที่สร้างพฤติกรรมความรุนแรงทำในสิ่งที่คาดไม่ถึงได้ จึงควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในชุมชนเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (Wongpanarak and Wongpiriyayothar, 2015)

การพัฒนาความเป็นมนุษย์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางหนึ่งที่มียกระดับจิตใจก้าวสู่ความเจริญและชีวิตที่ดั่งามพระพุทธศาสนามีลัทธิธรรมที่สมบูรณ์ว่าทำกรรมดีได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าแสดงธรรมว่า “อริยสาวกใด เจริญด้วยศรัทธาศีล สุตะ จาคะ และปัญญาอริยสาวกนั้น เป็นสัตบุรุษมีปัญญาเห็นประจักษ์ชื่อว่าถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระสำหรับตนไว้ได้ในโลกนี้ที่เดียว” และพระพุทธศาสนา มองว่าการพัฒนาที่ครอบคลุมนั้นต้องอาศัยกระบวนการของอิทธิบาท กล่าวคือมีความรัก ความพอใจที่จะพัฒนา กาย ศีล จิต และ ปัญญาอย่างแท้จริง มีความเพียรพยายามทำการต่างๆ ในการที่จะพัฒนาชีวิตสู่ความดีงามตามหลักพระพุทธศาสนาฐานะของมนุษย์เป็นฐานะที่สูงสุด มนุษย์เป็นนายของตนเอง และไม่มีผู้วิเศษหรือพลังอื่นใดที่จะมาตัดสินชะตากรรมของมนุษย์ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) ทั้งนี้เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนย่อมมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ จากสถานะสังคมปัจจุบันที่มีความแตกต่างทั้งทางความคิด และกระบวนการทัศนของผู้คนในสังคมซึ่งเป็นตัวผลักดันให้ผู้คนเกิดความขัดแย้ง และความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง (Mansumittrchai, 2015) การปฏิบัติตนโดยใช้ตนเองเป็นที่ตั้งดั่งเช่นปลูชนทั่วไป ได้เปลี่ยนทัศนคติ มุมมอง การปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างในแง่มุมใหม่ ด้วยความเมตตา เอื้อเฟื้อ อ่อนโยน คำนึงถึงบุคคลรอบข้าง สิ่งแวดล้อมมากขึ้น ด้วยการยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนลดลง ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต บุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นได้อย่างเข้มแข็ง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากกระทบ (Sucaromana, 2016)

จากสภาพดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของพระนิสิตในวัยศึกษา ซึ่งสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิตและจากการศึกษาแนวคิดและผลงานวิจัยต่างๆ จึงเป็นแรงจูงใจให้ตัดสินใจทำการวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ” โดยนำกิจกรรมการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามแนวคิดทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์ต่อการพัฒนาบุคคล มาบูรณาการเป็นกิจกรรมทางพุทธวิธีเพื่อปฏิบัติ โดยคาดหวังให้พระนิสิตได้รับการพัฒนาตามศักยภาพแห่งตน รู้ทัน คิดเป็น มีจิตเป็นกุศล มองตามเหตุปัจจัย คิดในเชิงปัญญา มองหา

ประโยชน์ให้ได้ เพื่อก่อให้เกิดความสุขอันเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของชีวิต ที่พัฒนาไปด้วยกันกับคุณสมบัติอื่นๆ ทุกจุดทุกตอนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทางจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Descriptive Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantity Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่เป้าหมาย ดังนี้พื้นที่ปฏิบัติการ คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง วัดบุญวาทย์วรวิหาร อำเภอเมืองพื้นที่ปฏิบัติงาน หรือการเลือกพื้นที่ชุมชน คือ พื้นที่วัดที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับการเชื่อมโยงในหลักธรรมและกระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการทั้ง 7 กิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มได้เลือกสถานที่และได้กำหนดกิจกรรมของแต่ละกลุ่มจากข้อมูลที่ได้สำรวจมีดังนี้พื้นที่ชุมชน (วัด) จึงตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง มีจำนวน 4 วัดดังนี้ 1) วัดไร่ศรีธรรม 2) วัดเจดีย์ขาวหลัง 3) วัดวังหม้อ 4) วัดท่าโทกพื้นที่ชุมชน (วัด) ที่ตั้งอยู่นอกพื้นที่ อ.เมือง มีจำนวน 5 วัดดังนี้ 5) วัดแม่เมาะ อำเภอมะแมะ 6) วัดบ้านต้นคำ อำเภอลำปาง 7) วัดสันกำแพงอำเภอลำปาง 8) วัดบ้านสา อำเภอลำปาง 9) วัดบ้านหลุก อำเภอมะแมะ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีเลือกกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้ 1) นิสิต ชั้นปีที่ 2 ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ นครลำปาง วัดบุญวาทย์วรวิหาร ประจำปีการศึกษา 2556 เป็นประชากร จากจำนวน 32 รูป หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้มีการสมัครใจเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ จำนวน 25 รูป เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2) กลุ่มเจ้าอาวาส และผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน และ ครูผู้ชำนาญการ เป็นต้น จำนวน 12 ท่าน ที่ให้ความร่วมมือในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ กับกลุ่มตัวอย่าง และให้ความสนับสนุนเพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้กว้างออกไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็น การสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (structured interview) และไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) และไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) การใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) แบบทดสอบ แบบประเมิน และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) โดยมีลักษณะเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) เป็นการค้นคว้าหาความจริงที่มุ่งอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรโดยมีการจัดกระทำ (Manipulation) กับตัวแปรอิสระ ภายใต้เงื่อนไขที่ผู้วิจัยจัดขึ้น แล้วติดตามผล การเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม โดยไม่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Randomization) และการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (Control Extraneous Variables) แบบกลุ่มเดี่ยว (Single Subject Research Design/ ABA Design: A = baseline, B=Treatment)

ลักษณะเครื่องมือเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ พิจารณาตามความเหมาะสมของวัยวุฒิ คุณวุฒิ และศักยภาพ ได้จำนวน 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมต้นไม้ชีวิตกิจกรรมอีคิว กิจกรรมฟันให้ไกลไปถึงกิจกรรมเพื่อนที่รู้ใจ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ดังนี้ นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขออนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างในปกครองได้ตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองจากกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงการปฏิบัติกิจกรรมลงพื้นที่

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล (data analysis) ในการวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเอง โดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ครั้งนี้เป็นกระบวนการแปลงค่าข้อมูลดิบ (raw data) ให้เป็นสารสนเทศ (information) ที่สามารถตอบคำถามการวิจัย หรือสมมติฐานได้ มีองค์ประกอบหลัก 3 ประการคือ 1) การจัดระเบียบข้อมูล 2) การแสดงข้อมูล 3) การตีความ

ผลการวิจัย

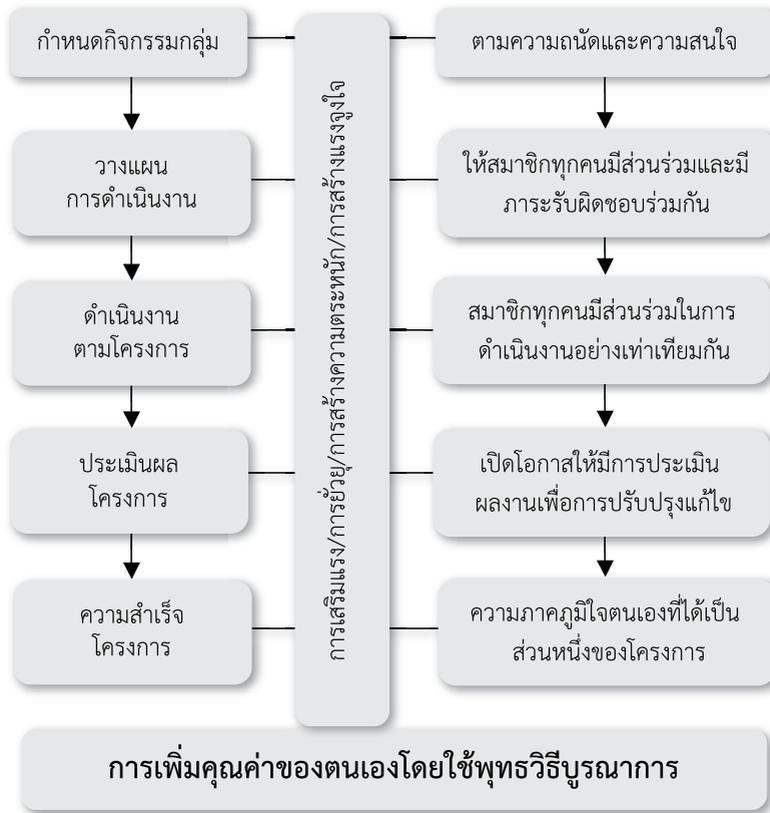
การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการสังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทางจิตวิทยา

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนาบุคคลควรมีคุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนาชีวิตในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยพุทธวิธีบูรณาการได้ ด้วยปฏิบัติตนทำประโยชน์สาธารณะ เป็นการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้น เรียนรู้การฝึกทักษะชีวิตในทุกๆ ด้าน การมีกัลยาณมิตร สนทนาคบหาคนดี มีแหล่งที่มีความรู้เป็นต้นแบบที่ถูกต้องมีคุณธรรม และจริยธรรมกระบวนการพัฒนาชีวิตนี้ได้สามารถปรับเปลี่ยนบางส่วนของความคิดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนที่จะได้รับการพัฒนาได้ถูกรอบงำด้วยอวิชชา เกิดความเห็นผิดดำเนินชีวิตไปตามตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น และอยากได้ เกิดมีทิฐิมีมานะ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาไม่สรรเสริญความมีทิฐิมีมานะ เพราะเป็นกิเลส เป็นลักษณะของอารมณ์จิตที่มีแต่ความถือตัว หยิ่งทะนงตน เป็นความรู้สึกที่เกิดอยู่ภายในตนเอง และมีฉันทิฐิ คือความเห็นผิดเป็นชอบ จึงเป็นที่มาแห่งความทุกข์ เพราะเกิดผลเสียต่อการทำงาน งานกลุ่ม กิจกรรม สังคม และวัฒนธรรม ก่อให้เกิดมองเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง คือหมดความเชื่อมั่นในตนเอง หรืออีกนัย กล่าวคือ ความล้มเหลวทางความคิด และการกระทำ

2. กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ

กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ เป็นการใช้หลักธรรม พัฒนาตนเองสอดคล้องของแนวคิดจิตวิทยา คือ ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมต้นไม้แห่งธรรม และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล กิจกรรมก้าวไปสู่วิถีปฏิบัติคุณองศ์ธรรม และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิด เกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม กิจกรรมสืบสานประเพณี รู้รักสามัคคีชุมชน และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักสัปปุริสธรรม 7 กิจกรรมเอื้อใจในศรัทธา นำพากุศลจิต และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักไตรลักษณ์ กิจกรรมใช้เวลาว่างวางจิต มีสมาธิ รู้คิด รู้เรียน และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักมรรคมืด 8 กิจกรรมสมุโนไพรใกล้ตัว และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักสังคหวัตถุ 4 กิจกรรมอักษรล้านนา พาเพลิน และกิจกรรมแบ่งกลุ่มระดมความคิด เกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักกุศลธรรม 4



การอภิปรายผล

ผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ตามหลักธรรมในกิจกรรม ทั้ง 7 หัวข้อ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลสรุปตามความสอดคล้องด้านจิตวิทยา คือแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนาคือบุคคลควรมีคุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนาชีวิต ด้วยปฏิบัติตนทำประโยชน์สาธารณะ เป็นการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม และดียิ่งขึ้น เรียนรู้การฝึกทักษะชีวิตในทุกๆ ด้าน มีกัลยาณมิตร มีแหล่งที่มีความรู้เป็นต้นแบบที่ถูกต้อง มีคุณธรรมและจริยธรรม ทางด้านทฤษฎีตะวันตกการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดดี ๆ ที่บุคคลมีต่อตัวเอง รักนับถือตัวเอง มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น แต่มีการยอมรับจากคนอื่นโดยดูจากการตอบสนองของคนรอบข้างหรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวก จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตนมากขึ้น แต่ถ้าการประเมินเป็นไปในด้านลบ จะทำให้มีความรู้สึกเป็นปมด้อย ไม่มีหลักในการดูแลตนเองทั้งกายและใจ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการประเมินค่าที่บุคคลให้กับตนเอง มีความรู้ความเข้าใจตนเองจากการที่ตนเองเป็นอยู่ในสถานภาพต่างๆ ในโครงสร้างของสังคมที่ได้อาศัยอยู่ และอธิบายตนเองโดยการนำตนเอง

ไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีคุณค่าหรือมีความภูมิใจในตนเองในระดับสูงหรือต่ำเพียงใด (Rosenberg, 1979) การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อม ต่อคุณภาพชีวิต (Kulprasutidiloket al., 2014) โดยสร้างความมั่นใจให้สามารถเผชิญอุปสรรคในชีวิต ไม่รู้สึกไร้คุณค่า มีความพึงพอใจในตนเอง และปรับตัวได้ (Promjan et al., 2016) การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเอง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ (Thongyoo, 2014)

เมื่อศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีตะวันตกแล้วสามารถที่จะบูรณาการเข้าสู่กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนและนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตและสังคมได้หลายประการ ทั้งในเรื่องการเรียนรู้คุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเอง ตลอดจนการแก้ไขปัญหาโดยน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการสร้างทักษะชีวิตที่ดี ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เกิดคำถามและคำตอบขึ้นในความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เกิดการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเพราะอะไร สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร จะเห็นได้ว่า ทั้งแนวความคิดทฤษฎีตะวันตกและทางพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วยการศึกษาเชิงเหตุผล รวมกับความรู้ในรูปแบบของพฤติกรรมเชิงประจักษ์ที่สอดคล้องกันที่สามารถอธิบายได้ จึงควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมในชุมชนเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (Wongpanarak and Wongpiriyayothar, 2015) ดังนั้น เป้าหมายในการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ทำให้ทราบถึงบ่อเกิด ลักษณะ ประเภท ความรู้สึกนึกคิดที่ดีและพัฒนาบุคคลไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์จากการปรับพฤติกรรม จึงเห็นได้ว่าการเน้นคุณค่าของมนุษย์ก็จะมีประสิทธิภาพ และสามารถกำหนดผลที่ตามมาได้อย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

สำหรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ นั้น เป็นข้อเสนอแนะที่ได้จากการค้นพบจากการวิจัยการปฏิบัติตามหลักธรรมร่วมกับแนวจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้พบประเด็นนำเสนอ ดังต่อไปนี้การปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม สัมพันธแนวคิดของแรงจูงใจความประสงค์เป็นสำคัญ พัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตน “เป็นกัลยาณชน” สภาวะจิตใจที่ดี มีเจตนาเป็นกุศล หวังให้ทุกคนและทุกชีวิตมีความสุขสมปรารถนา เป็นคุณค่าของคนที่มีจิตใจงาม หลักคุณธรรม 4 สัมพันธแนวคิดของสิ่งสูงใจใฝ่ดี พัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตน “เป็นบัณฑิตชน” สภาวะจิตใจที่จัดลำดับขั้นตอนการศึกษาพัฒนาการเรียนรู้ได้เหมาะสม จนบรรลุผลที่ปรารถนาข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยควรศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณธรรม 4 เพื่อเป็นการเสริมแรงการทำงานให้มีประสิทธิภาพ เพราะมีความเห็นว่า หลักคุณธรรม 4 เป็นหลักของการพัฒนาปัญญาอย่างเป็นระบบ หรือเป็นขั้นตอนที่มีเป้าหมายชัดเจนต่อไปในองค์กรหรือหน่วยงานราชการ เพื่อพัฒนาประเทศชาติ

References

- Kulprasutidilok, A. et al. (2014). PathAnalysis of Factors Affecting Quality of Life in the Elderly in Bang Khen District, Bangkok. *Journal of the Health Science Research*, 8 (2), 35-46.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mansumittrchai, P. Mercy Message: A Path to Peach. *Journal of MCU Peace Studies*, 3 (2), 162-175.
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health*. New York: Oxford University Press.
- P.A. Payutto. (2000). *Life' Quality Development by Sustainable Psychology*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- Promjan, S. et al. (2016). Predictive Power of Self-Esteem on Quality of Life among Disabled People. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 4 (1), 47-59.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Sucaromana, A, (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studies*, 4 (1), 209-200.
- Suntawong, K and Panyapa, R. (2016). The Development of Youths' Self-Esteem through the Implementation of Sammadhitti. *Journal of MCU Peace Studies*, 4 (2), 74-88.
- Thongyoo, D. (2014). Guideline for developing adolescent self-esteem based on self-efficacy theory. *ValayaAlongkorn Review*. 4 (2), 179-190.
- WHO. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. WHO.
- Wongpanarak, N. and Wongpiriyayothar, A. (2015). Relationships between Self-Esteem, Social Support, and Quality of Life among Persons with Disabilities in Urban Area. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16 (3), 14-22.