

กระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน*

Mindfulness Cultivation Process in Daily Life

through Mindfulness-Based Coaching

¹วารภรณ์ ศิริโอวัฒนนะ และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท¹Varaporn Siriwattana and Phra Pramote Vadakovido

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: coachvara66@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็นด้านการฝึกเจริญสติของประชาชนในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) และแนวคิด ทฤษฎีการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ตามแนวทางศาสตร์สมัยใหม่ 2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน 3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐานสำหรับประชาชนในชุมชน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการลงพื้นที่ ประสานพลัง บวร ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้สังเกตรณแบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึก วิพากษ์กระบวนการก่อนนำไปพัฒนากลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้การเจริญสติในรูปแบบทางพุทธศาสนา บูรณาการร่วมกับทฤษฎีสมัยใหม่ ทำให้ได้เครื่องมือในการฝึกเจริญสติผ่านการโค้ชนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาของชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) มาจากสภาพเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ความเครียด ไม่สามารถหาทางออกของปัญหาและขาดที่พึ่งทางด้านจิตใจ จึงจำเป็นต้องฝึกสติพัฒนาจิต ให้เกิดสุขภาวะภายใน 2. กระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลัก สติปัญญา 4 โดยการฝึกสติให้รู้เท่าทัน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อนำมาพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดทุกข์ขึ้น สติจะเป็นตัววิเคราะห์ทุกข์ หาสาเหตุ(สมุทัย) กำหนดเป้าหมาย(นิโรธ) และหาวิธีการแก้ไข(มรรค) แล้วนำหลักธรรมภาวนา 4 มาบูรณาการ ให้เข้าใจทุกข์ตามเป็นจริง เกิดการตระหนักรู้ด้วยปัญญา 3. พัฒนาและนำเสนอโดยออกแบบกิจกรรม “ปลูกสติ สร้างสุข เพื่อความสำเร็จ” ลงไปพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ผลลัพธ์ที่ได้คือ กระบวนการที่ได้ผล ประเมินผลในเชิงพฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงประจักษ์ องค์ความรู้ที่ได้คือ โมเดล “ปลูกต้นแห่งสติ” เป็นการฝึกเจริญสติ เข้าถึงได้ง่าย ประกอบด้วยการพัฒนา 5 ด้าน 1) กายเจริญรักและเมตตาเห็นคุณค่าในตน 2) ศีลเจริญ ประพฤติดีทั้งการพูดและการกระทำ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน และสังคม 3) จิตเจริญ พัฒนาจิต เกิดสุขภาวะภายใน 4) ปัญญาเจริญ เกิดการตระหนักรู้ด้วยปัญญาแจ่มแจ้ง 5) กัลยาณมิตรโค้ช ช่วยเหลือ เกื้อกูลในการฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดความต่อเนื่อง เจริญองกาม

คำสำคัญ: การเจริญสติ; การโค้ชสติ; พัฒนาด้านจิตภาพ; กระบวนการ; สติในชีวิต

Abstract

This dissertation consisted of the following objectives: 1) to analyze context, condition, problems and needs of people in Wat Mai Yai Paen community in terms of cultivating mindfulness, as well as concepts on cultivating mindfulness in daily life through mindfulness-based coaching according to modern science; 2) to analyze the Buddhist peaceful means to develop and present the process of cultivating mindfulness in daily life through mindfulness-based coaching; and 3) to develop and present mindfulness cultivation process in daily life through mindfulness-based coaching for people in Wat Mai Yai Paen community. In the study, action research was conducted through field research and collaboration under the Bowon power (villages, temples, schools). Data were also collected through documentary research, participant observation, and in-depth interviews. The process was analyzed before being used to develop the target group to achieve Buddhist mindfulness cultivation integrated with modern science. As a result, the tools for cultivating mindfulness through mindfulness-based coaching were obtained, resulting in a concrete practice that was successful according to the objectives.

From the dissertation, the following results are found: 1) The problems of Wat Mai Yai Paen community are caused by economic situations, which cause conflict among family members, impacting to mental health, leaving them unable to handle problems and lacking mental instability. As a result, the mental development of people in the community is required through mindfulness cultivation, which will result in good inner well-being. 2) The mindfulness cultivation in daily life should be based on Satipaṭṭhāna (the four foundations of mindfulness), namely mindfulness as regards the body, feelings, mental conditions, and ideas. Whenever there are conditions that give rise to suffering, mindfulness will examine suffering by identifying the origin of suffering (samudaya), the cessation of suffering (nirodha), and the path leading to the cessation of suffering (magga). Followed by integration with Bhāvanā (four developments) to understand suffering as it really is through the use of wisdom. 3) From developing and presenting mindfulness cultivation process in daily life through mindfulness-based coaching for people in Wat Mai Yai Paen community, the activity called ‘cultivate mindfulness and build happiness for success’ was adopted to develop the target group. The results reveal that the designed process is effective as there is a behavioral change evidently. A body of knowledge obtained is ‘growing a tree of mindfulness’ model, which promotes mindfulness cultivation in daily life. A model consists of the following five aspects: (1) physical cultivation, which refers to loving and having compassion for oneself, as well as recognizing one's value; (2) moral cultivation, which refers to a good conduct, both in speech and action, in order to benefit oneself, the communities, and society; (3) mental cultivation, which refers peaceful mind and inner well-being; (4) intellectual cultivation, which refers to self-realization through wisdom; and (5) kalyanamitta coach, which refers to a good company who assists a person in cultivating mindfulness.

Keywords: Mindfulness Cultivation; Mindfulness-based Coaching; Mentality Development; Process; Mindfulness for Life

บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบัน ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้น แต่ประชาชนกลับมีความสุขลดลง มีความทุกข์ง่ายขึ้น จากข้อมูลรายงานของ World Happiness Report (WHR) (World Happiness Report, 2022) ได้วัดคะแนนความสุข (Happiness Score) และจัดอันดับประเทศต่างๆ ทั่วโลกเป็นประจำทุกปีพบว่า รายงานของปี พ.ศ. 2565 (การสำรวจระหว่างปี พ.ศ. 2562 - พ.ศ. 2564) ประเทศไทยจัดอยู่ในอันดับที่ 61 จาก 146 ประเทศ มีภาวะความกังวลซึมเศร้า และความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น จากสถิติของกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า ผลกระทบด้านจิตใจของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 เป็นต้นมา พบว่า ประชาชนในประเทศไทยมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยมีตัวเลขสูงสุดที่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2564 คือ มีภาวะเครียดสูง 45.5% เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า 51.5% มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 30.6% และมีภาวะหมดไฟ 17.6%

เมื่อพิจารณาจากข้อมูลการสำรวจปัญหาทางด้านสุขภาพจิต (Mahidol University, 2018) ของประชากรในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) พบว่า มีผู้ที่ประสบภาวะวิตกกังวล 22 คน คิดเป็น 9.5% ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 231 คน และสมาธิสั้น จำนวน 4 คน ระดับความเครียดของคนในชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี 3 สาเหตุหลักมาจาก 1) ปัญหาในครอบครัว 2) ปัญหาเศรษฐกิจการเงินไม่พอใช้จ่าย และ 3) ปัญหาเรื่องการเรียนการสอน ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นที่ผู้วิจัยได้รับการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) และสถานศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อวิถีความเป็นอยู่ และสภาพเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 รายได้ลดลง ทำให้บางครอบครัวประสบปัญหาภาวะเครียดจากปัญหาทางเศรษฐกิจ นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เมื่อไม่สามารถหาทางออกของปัญหาและขาดที่พึ่งพิงทางด้านจิตใจทำให้มีแนวโน้มที่เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในที่สุด ซึ่งมีสภาพปัญหาคล้ายคลึงกับชุมชนเมืองโดยทั่วไป ที่กลุ่มคนมาอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน วิถีชีวิตเกี่ยวพันกัน ประกอบอาชีพร่วมกัน มีวัฒนธรรม ความเชื่อ หรือความสนใจร่วมกัน ปัญหาของชุมชน ที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคนในชุมชน ประกอบด้วย 1) ปัญหาด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม 2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ 3) ปัญหาด้านสังคม 4) ปัญหาด้านอนามัย และ 5) ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งปัญหาด้านจิตใจส่วนใหญ่จะมีความเชื่อมโยงกับปัญหาด้านอื่นๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม และสุขอนามัย

จากสภาพปัญหาดังกล่าว นำมาสู่แนวทางในการพัฒนาภายใต้โครงการสันติศึกษากับการพัฒนาชุมชนเมือง สอดรับกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ หรือ SDGs (Sustainable Development Goals) และในทางพระพุทธศาสนาคือ มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางที่รวมองค์ประกอบของการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตภาพเข้าด้วยกัน ถือหาเอามนุษย์เป็นตัวตั้งในการพัฒนา ดังคำกล่าวที่ว่า “พัฒนาชาติให้เริ่มที่ประชาชน พัฒนาคนให้เริ่มที่จิตใจ จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเราเองก่อน” (Phra Brahmmapundit (Prayoon Dhammicitto), 2019) โดยเป้าหมายการพัฒนา 4 ภาพในพระพุทธศาสนา คือ กายภาพ พุทธิภาพ จิตภาพ และปัญญาภาพ กล่าวได้ว่า หากต้องการพัฒนาสังคมไทยให้มีสันติสุขภาวะ จำเป็นต้องเริ่มต้นจากพัฒนาคนในชุมชนด้วยการพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจให้เกิดสุขภาวะที่ดี จึงมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การพัฒนาคนให้มีความมั่นคงทางจิตใจ มองเห็นและเข้าใจปัญหา เห็นทุกอย่างบนความเป็นจริง การพัฒนาจิตใจในทางพระพุทธศาสนาได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือการทำสมาธิให้จิตสงบ และการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน คือการฝึกจิตให้เกิดปัญญา แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าการเข้าวัดปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มคนในชุมชนที่ยังต้องดิ้นรนเพื่อการหาเลี้ยงชีพ ทำให้เข้าถึงการปฏิบัติธรรมอยู่ในวงจำกัด ในขณะที่ประเทศทางฝั่งตะวันตก ประชาชนเริ่มหันมาให้ความสนใจศึกษาการทำงานภายในจิตใจ หรือการเจริญสติ (Mindfulness) กันมากขึ้น และได้มีการฝึกปฏิบัติ ประยุกต์ใช้เรื่องนี้กันอย่างจริงจังและแพร่หลาย โดยมีผลงานวิจัยรองรับกันอย่างมากมายและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยให้ความสนใจศึกษา โดยการนำศาสตร์การโค้ช (Coach) มาเป็นเครื่องมือในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้รับการโค้ชเกิดการตระหนักรู้ ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

เพื่อตอบโจทย์ในโครงการสันติศึกษากับการพัฒนาชุมชนเมือง ให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงเริ่มจากการพัฒนาที่จิตใจของคนในชุมชน โดยใช้กระบวนการโค้ชมาบ่มเพาะสติเพื่อเสริมสร้างสันติสุขภาวะภายในใจ สร้างเป็นกระบวนการฝึกเจริญสติโดยผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน โดยบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ให้เข้ากับหลักการทางพุทธสันติวิธี เพื่อให้การเจริญสติเข้าถึงได้ง่ายและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหา และความจำเป็นด้านการฝึกเจริญสติของประชาชนในชุมชน วัดใหม่ (ยายแบ่น) และแนวคิด ทฤษฎีการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ตามแนวทางศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน
3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน สำหรับประชาชนในชุมชน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีพื้นที่วิจัยคือ ชุมชน วัดใหม่ (ยายแบ่น) เป็นการดำเนินการวิจัยภายใต้ “โครงการสันติศึกษากับการพัฒนาชุมชนเมือง” โดยมุ่งเน้นในการพัฒนาบุคคล ในด้าน “จิตภาพ” มีขั้นตอนในการวิจัยตามแนวทางบันได 9 ขั้น โดยการศึกษาจากการลงพื้นที่จริง ประสานความร่วมมือของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในพื้นที่ การศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ด้านเนื้อหาแนวคิด ทฤษฎี วิธีการปฏิบัติที่ได้ผล การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) การจัดวิพากษ์กระบวนการงานวิจัย (Research Criticism) และลงสู่การปฏิบัติจริง (Action Research) โดยดำเนินการวิจัยตามแนวทางบันได 9 ขั้น ตามลำดับดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาบริบท วิเคราะห์สภาพปัญหา และความจำเป็นของชุมชน สังคม ทำให้สามารถเข้าใจถึงบริบท และสภาพปัญหาของชุมชนในเชิงลึก นำมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบ โดยสอดรับกับอริยสัจ 4 โมเดลในประเด็นหัวข้อ “ทุกข์” โดยจัดการประชุมนำเสนอแนวทางการวิจัย ร่วมลงนามข้อตกลงเพื่อประสานความร่วมมือโดยใช้พลัง บ ว ร บ้าน วัด ราชการ โรงเรียน เป็นพลังขับเคลื่อน ได้แก่ สำนักงานเขตบางกอกน้อย ศูนย์บริการสาธารณสุข 30 วัดเจ้าอาม สถาบันการศึกษาที่อยู่ในพื้นที่บริการ ได้แก่ โรงเรียนวัดศรีสุดาราม โรงเรียนวัดสุวรรณาราม โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม ชุมชนได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้ประกอบการ และตัวแทนผู้อยู่อาศัยในชุมชน จำนวน 14 คน โดยมีวัดใหม่ (ยายแบ่น) เป็นศูนย์กลาง เครื่องมือที่ใช้คือ

การลงพื้นที่สัมภาษณ์และจัดเวทีสนทนา รวมถึงพูดคุยเก็บข้อมูลแบบไม่เป็นทางการ กับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สังเกตสภาพทั่วไปของปัญหา พร้อมรับฟังข้อเสนอแนะ การเก็บข้อมูลโดยการทำบันทึกการสัมภาษณ์ เพื่อค้นหาความจำเป็นในการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน

ขั้นที่ 2 ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคลในชุมชนตามศาสตร์สมัยใหม่ ถอดแบบอย่างความสำเร็จหรือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีศาสตร์สมัยใหม่ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย การโค้ช การฟังอย่างลึกซึ้ง การสื่อสาร การเจริญสติ การทำงานของสมองที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับจิตใจ ทฤษฎีการพัฒนาบุคคลากร ศึกษาเอกสารค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ด้านเนื้อหาแนวคิด ทฤษฎีวิธีการฝึกปฏิบัติเจริญสติที่ได้ผล ศึกษาจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยเข้าร่วมปฏิบัติเจริญสติในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ได้ชุดกระบวนการฝึกเจริญสติที่ได้ผล นำมาบูรณาการร่วมกันเป็นชุดกระบวนการใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธี ที่เอื้อต่อการพัฒนาในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักธรรม ประกอบด้วยหลักสติปัญญา 4 เป็นหลักธรรมหลักในครั้งนี้ โดยมีหลักธรรมสนับสนุนคือ ภาวนา 4 ถือว่าเป็นหลักการทางศาสนาที่เอื้อต่อการพัฒนาในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน สืบค้นข้อมูลตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาบูรณาการในออกแบบพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน

ขั้นที่ 4 บูรณาการพุทธสันติวิธีกับศาสตร์สมัยใหม่ให้เหมาะกับสภาพปัญหาและความจำเป็น โดยผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 4 ด้าน ทางด้านพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ 6 รูป ทางด้านการโค้ช ได้คัดเลือกโค้ชอาชีพจำนวน 3 คน ผู้บรรยายธรรมจำนวน 2 คน และผู้ปฏิบัติที่ฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวัน 2 คน รวมจำนวน 13 รูป/คน เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนากระบวนการ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน มาสังเคราะห์ผ่านการบูรณาการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นที่ 5 สร้างกระบวนการที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่พัฒนา ผู้วิจัยได้จัดทำร่าง และสร้างกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ก่อนการนำมาพัฒนากลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) โดยจัดทำแผนงาน ออกแบบกระบวนการพัฒนา สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลสัมฤทธิ์และการติดตามผลหลังการพัฒนา กระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน จัดวิพากษ์กระบวนการ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา การร่างกระบวนการ และการโค้ช รวมทั้งสิ้นจำนวน ๗ รูป/คน มาให้ความคิดเห็นมุมมองเพื่อการพัฒนา และรับรองผลกระบวนการก่อนนำไปปฏิบัติในพื้นที่ พิจารณาคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา เพื่อให้ได้เครื่องมือการโค้ชที่ใช้ในการฝึกเจริญสติที่ได้ผล สามารถนำไปใช้ได้จริง และเครื่องมือที่ใช้วัดและติดตามผล เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เป็นรูปธรรม

ขั้นที่ 6 พัฒนาบุคคลในพื้นที่เป้าหมาย โดยการนำกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ลงสู่การพัฒนาให้กับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) โดยพิจารณาคัดเลือกผู้ที่มีความจำเป็น และอยู่อาศัยในพื้นที่ชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) หรือมีความเกี่ยวข้องกับผู้อยู่อาศัยในชุมชน โดยการพิจารณาคัดเลือกร่วมกับผู้นำชุมชน ผ่านการสัมภาษณ์ เพื่อสอบถามความสนใจสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาทางด้านจิตใจ จำนวน 8 รูป/คน เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการเจริญสติ และ

สามารถนำกระบวนการนี้ไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้จริง โดยจัดขึ้นในวันที่ 7-8 เมษายน 2566 ระยะเวลา 2 วัน รวม 16 ชั่วโมง

ขั้นที่ 7 ประเมินผลการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ผู้วิจัยมีการประเมินผลด้วยแบบประเมินระดับความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ ระดับการมีส่วนร่วม และการให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนรู้ การเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการเรียนรู้ หลังจากนั้นทำการติดตามอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 14 วัน ระหว่างวันที่ 9-22 เมษายน 2566 โดยลงพื้นที่เพื่อโค้ชส่วนตัว 1:1 ในวันที่ 17 เมษายน 2566 จำนวน 4 คน และโค้ชทางโทรศัพท์ จำนวน 3 คน (ขาดประเมิน 1 รูป เนื่องจากอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรม) การลงพื้นที่เยี่ยมกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสนทนาและสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งสอบถามแบบไม่เป็นทางการกับบุคคลรอบข้าง เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น นำมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางและวิธีที่เหมาะสมต่อไป โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์เป็นตัวประเมิน

ขั้นที่ 8 นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ สร้างเป็นโมเดล การพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน ได้หลักการสำคัญที่พัฒนายกระดับและสามารถนำการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างเป็นรูปธรรมซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ชุมชน สังคมและประเทศชาติ รวมถึงสร้างความศรัทธาในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เข้าถึงได้ง่าย

ขั้นที่ 9 กระบวนการติดตาม รักษาพัฒนาให้ยั่งยืน โดยสร้างเครือข่ายการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน มีการติดตามผล รักษาและพัฒนาต่อยอด ให้เกิดการพัฒนาในพื้นที่เป้าหมายมีความมั่นคงและยั่งยืน ยกย่องการเรียนรู้ สร้างเป็นกระบวนการพัฒนาโค้ชที่เลี้ยงต่อไป

การวิจัยนี้ เป็นธรรมวิจัยคือการนำเอาธรรมลงไปทำเพื่อรับใช้ชุมชนและสังคม ให้เกิดประโยชน์ ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา วิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี สู่การบูรณาการแนวคิดทั่วไป กับพุทธสันติวิธี นำไปสร้างกระบวนการเพื่อนำไปสู่การพัฒนา จากนั้นประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้น พร้อมนำเสนอองค์ความรู้ใหม่แล้วยกระดับกระบวนการติดตามรักษาพัฒนาให้ยั่งยืน ต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยชุดภายใต้ “โครงการสันติศึกษากับการพัฒนาชุมชนเมือง” โดยมีชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย จ.กรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่ในการศึกษาวิจัย มีวัดใหม่ (ยายแป้น) เป็นศูนย์กลาง เพื่อให้วัดสามารถตอบโจทย์ ชุมชนเมืองใน 3 มิติ คือ วัดปัญญา (W: Wisdom) วัดตื่นรู้ (A: Awareness) วัดมุ่งสู่ความจริงชีวิต (T: Truth) หรือ WAT Next โดยมีเป้าหมายที่สำคัญเพื่อพัฒนาและยกระดับชุมชนเมือง ทั้งในเชิงกายภาพ พฤติภาพ จิตภาพ และปัญญาภาพ แนวทางดังกล่าว สอดรับกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ SDGs (Sustainable Development Goals) ขององค์การสหประชาชาติ และเป้าหมายการพัฒนา 4 ภาพในพระพุทธศาสนา คือ กายภาพ (ภาวิตกายะ) พฤติภาพ (ภาวิตศีละ) จิตภาพ (ภาวิตจิตตะ) และปัญญาภาพ (ภาวิตปัญญา)

เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของกลุ่มผู้วิจัยที่มุ่งพัฒนาปัญญาและคุณธรรมให้เจริญงอกงามในชุมชน และสังคมไทย นำไปสู่การพัฒนาชุมชนเมืองที่เข้มแข็งมีเสถียรภาพ และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 สภาพปัญหา และความจำเป็นด้านการฝึกเจริญสติของประชาชนในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) พบว่า ชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) เป็นชุมชนเก่าแก่ อยู่อาศัยกันอย่างหนาแน่น มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงชุมชนเมืองโดยทั่วไป ที่ประสบปัญหาเรื่องรายได้ไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว เกิดความเครียดทางจิตใจ ทำให้พยายามหาสิ่งอื่นมาทดแทน เช่น การพนันหรือสิ่งเสพติด ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของคน

ในครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาความสัมพันธ์ และขยายผลไปยังความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชุมชนอีกด้วย จะเห็นได้ว่า เมื่อคนในชุมชนเกิดความทุกข์ทางใจ จึงได้พยายามแสวงหาความสุขภายนอกแทนที่จะหาหนทางแก้ที่ต้นเหตุของปัญหา ทำให้เข้าถึงการพัฒนาจิตใจโดยอาศัยการปฏิบัติธรรมเป็นไปได้ยาก จึงเป็นเรื่องที่ผู้วิจัยให้ความสนใจนำมาศึกษา เพื่อให้การเจริญสติเข้าถึงได้ง่ายและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว จนนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขต่อไป

การเจริญสติ (Mindfulness) เป็นวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศทางฝั่งตะวันตก ทั้งในสถาบันการศึกษา ในภาคองค์กรธุรกิจ วงการแพทย์ใช้ในการบำบัดและการรักษาโรคทางกายและใจ ในวงการกีฬาใช้การบริหารสติ เพื่อดึงศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาในการแข่งขัน ลดอาการบาดเจ็บ และฟื้นฟูร่างกาย โดยมีผลการวิจัยรองรับเป็นจำนวนมาก เช่น การวิจัยเรื่องการเจริญสติช่วยรักษาอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าได้ผลเช่นเดียวกับการใช้ยารักษา ของ เอลิซาเบธ โฮจ (Elizabeth Hoge) ผู้อำนวยการโครงการ Anxiety Disorder Research Program ที่ Georgetown University สำหรับในประเทศไทย ได้มีหลายหน่วยงานเริ่มนำเรื่องการเจริญสติ มาใช้ในการพัฒนาบุคคลกรในองค์กร และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การเจริญสติค้นพบโดยศาสดาของพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยนำกระบวนการโค้ชมาใช้ในพัฒนาศักยภาพบุคคลผ่านการฟัง การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ และการตั้งคำถาม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมุ่งเน้นพัฒนาปรับปรุงกระบวนการคิด ทศนคติและความเชื่อ ดังนั้นกระบวนการโค้ชจึงมีประโยชน์ต่อการสร้างการตระหนักรู้ผ่านคิดใคร่ครวญภายในตนเอง ซึ่งเทียบเคียงได้กับการอบรมจินตตามยปัญญาในทางพุทธศาสนา ซึ่งปัญญาที่เกิดจากการคิดดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานทางโลกและพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าได้ดี หากต้องการพัฒนาและยกระดับคุณภาพจิตใจให้สูงขึ้น จำเป็นต้องฝึกฝนอบรมปัญญาชนิดที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็นปัญญาที่พ้นจากการคิดใคร่ครวญ แต่เป็นปัญญาอันเกิดจากการมีความรู้สึกตัว มีสัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นฐาน ดังนั้น การพัฒนาปัญญาประเภทนี้จำเป็นต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมและเจริญสติปัญญา หากแต่ผู้เริ่มต้นฝึก อาจจะใช้กระบวนการโค้ชเพื่อช่วยชี้แนะแนวทางในการสังเกตหรือตระหนักรู้ เกิดปัญญา และสามารถค้นพบคำตอบของปัญหาและค้นหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ที่ 2 วิธีที่เอื้อต่อการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันพบว่า หลักพุทธสันติวิธีตามหลักธรรมสติปัญญา 4 และการพัฒนาผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน การฝึกสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรม คือการรับรู้สภาวะต่างๆ ทางกายรู้เนื้อรู้ตัว การรู้เท่าทันหรือเห็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความคิด ความรู้สึก ในปัจจุบันขณะ ความสงบที่รับรู้ด้วยสติก็จะเกิดปัญญา คลายจากตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง เมื่อเกิดสภาวะที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น สติจะเป็นตัวกำกับกระบวนการวิเคราะห์ทุกข์ หาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์(สมุทัย) กำหนดเป้าหมาย(นิโรธ) และหาวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์(มรรค) ด้วยหลักความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หรืออริยสัจ 4 และหลักธรรมภาวนา 4 เป็นธรรมอยู่ในนิโรธมรรค มีความหมายคือ การเจริญ หรือการพัฒนาให้มีขึ้นในด้านต่างๆ 1) กายภาวนา (การเจริญกาย) 2) สีสภาวนา (การเจริญศีล) 3) จิตภาวนา (การเจริญจิต) 4) ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา) เป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อการนำไปศึกษาและบูรณาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อให้เข้าถึงการฝึกฝนปฏิบัติได้โดยง่าย

ศาสตร์ทางด้านการโค้ช สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสมรรถนะ พัฒนาศักยภาพบุคคลในการฝึกฝน เกิดแรงจูงใจ นำไปสู่เป้าหมาย ดังตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงใช้เครื่องมือ เทคนิคในการโค้ช ประกอบด้วย การเปิดใจ (Rapport) การสอบถามเป้าหมาย หรือช่วยให้ผู้รับการโค้ชได้เห็นความชัดเจนและความสำคัญของเป้าหมาย (Goal – SMART Goal) การสอบถามข้อเท็จจริงหรือเรื่องราว

(Reality) การสะท้อนกลับ (Reflection) การตั้งคำถามทรงพลัง (Powerful Question) การฟังเชิงรุก (Active Listening) การมีสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน (Coaching Presence – Mindfulness) สร้างความตระหนักรู้ (Evoke Awareness) การยกอุปมาอุปไมย การเล่าเรื่องเป็นต้น

ดังนั้น หากจิตใจได้รับการพัฒนา มีสติเป็นตัวกำกับกับจนเกิดเป็นทักษะ ระบบการใช้ชีวิตก็จะเหมาะสม สอดคล้อง การกระทำที่อยู่ในศีลในธรรมนำมาซึ่งความสงบสุขในชุมชน และการหาเลี้ยงชีพพึ่งพาตนเองได้ ไม่เอาเปรียบเบียดเบียนใคร โดยมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานต่างๆ ซึ่งนำไปสู่สันติสุขภาวะของบุคคลในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ที่ 3 การพัฒนาและนำเสนอกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน สำหรับประชาชนในชุมชนพบว่า ประเด็นสำคัญของเส้นทางการโค้ช คืออริยสัจ 4 คือการมองปัญหาให้เข้าใจอย่างรอบด้าน การเข้าไปวิเคราะห์ถึงสาเหตุให้ลึกซึ้ง การทำให้ผู้ที่ได้รับการโค้ชตระหนักรู้ สามารถมองเห็นหนทาง หรือหาทางออกได้ด้วยตนเองผ่านการโค้ช กระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ เกิดปัญญาค้นหาคำตอบได้ด้วยตนเอง กระบวนการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน หมายความว่า สติจะเป็นฐานให้กับ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรือหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา

การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น การเรียนรู้แบบกลุ่มผ่านการฝึกปฏิบัติ จำนวน 2 วัน 16 ชั่วโมง และการโค้ชส่วนตัว 1:1 โดยมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 14 วัน ในการเรียนรู้แบบกลุ่มได้ใช้ชื่อหัวข้อ “ปลุกสติ สร้างสุขเพื่อความสำเร็จ” และได้พิจารณาร่วมกับผู้นำชุมชน ในการคัดเลือกประชากรกลุ่มเป้าหมายที่มีความจำเป็นในการพัฒนาจำนวน 8 รูป/คน สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่โค้ช ได้กำหนดคุณสมบัติและทักษะที่จำเป็น คือต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ในด้านการโค้ชที่ได้รับการรับรองจากสถาบันตามมาตรฐานสากล และต้องผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และปฏิบัติการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง โดยก่อนเริ่มกิจกรรมได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบประเมินสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น (TMHI-15) (Thai Mental Health indicator, 2007) มีคำถามจำนวน 15 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามถึงประสบการณ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 5 Module โดยได้ดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ และสรุปผลของกิจกรรมได้ดังนี้

Module ที่ 1 “ฉันทคือใคร” โดยใช้บัตรภาพเป็นตัวกลางในการสื่อสาร หรือเรียกว่าเป็นเทคนิคการฉายภาพทางจิต (Projective Techniques) ทำให้เห็นความรู้สึกด้านในที่มีต่อตนเองว่าเป็นอย่างไร กำลังเผชิญปัญหาหรือความยุ่งยากอะไรในช่วงเวลานี้ รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกภายใน สะท้อนให้เห็นถึงมุมมองและทัศนคติในการดำเนินชีวิต รวมไปถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รักและเมตตาตนเอง

Module ที่ 2 “ปลุกสติ” สร้างให้เกิดความเข้าใจ ความจำเป็นของการเจริญสติ ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เข้าใจความหมายของคำว่าอยู่กับปัจจุบันขณะ ฝึกฝนด้วยการทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีสติ รู้ถึงการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ตั้งสติมั่นอยู่ในความรู้เนื้อรู้ตัว การรับรู้ลมหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหว อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานด้วยสติ การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สังเกตรับรู้ความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น และการฝึกรับมือเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ฝึกสัมผัสถึงอารมณ์ สงบหยุดนิ่งอยู่กับลมหายใจ สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก จึงตอบกลับอย่างมีสติต่อไป ฝึกฝนการสนทนาอย่างมีสติ พูด ฟัง ไม่ตัดสิน โดยใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

Module ที่ 3 “สร้างสุขภาวะภายในตนเอง” เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำว่าความสุขที่แท้จริง และยั่งยืน รู้และเข้าใจวิธีสร้างเหตุแห่งความสุขขึ้นภายในใจ โดยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง รักและเคารพตนเอง ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพกายและใจของตนเอง ฝึกฝนการแผ่ความรักความเมตตาไปยังผู้อื่น

ทำให้การเจริญสติเป็นเรื่องใกล้ตัวเข้าถึงได้ง่าย ทำให้เกิดความศรัทธา นำไปสู่จุดมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนาด้วยความเพียรต่อไป

Module ที่ 4 “เกิดการตระหนักรู้” ผ่านกิจกรรมเพื่อพัฒนาปัญญาเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง รักษาสมดุลของชีวิต ค้นพบทางออกของปัญหาและแสวงหาทางเลือกที่ดีที่สุด

Module ที่ 5 “สร้างกัลยาณมิตรโคัช” เป็นการสร้างพันธสัญญาร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสารติดตาม รักษา เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจและมั่นใจ ในการนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยทุกคนมีบทบาทและหน้าที่ของกัลยาณมิตรโคัชซึ่งกันและกัน กำหนดจุดมุ่งหมายและความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง ชื่นชมให้กำลังใจกัน

ผลลัพธ์ที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้และการโคัชส่วนตัว และการลงพื้นที่เยี่ยมกลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง สังเกตพฤติกรรมรวมทั้งสอบถามแบบไม่เป็นทางการกับบุคคลรอบข้าง การประเมินเพื่อวัดผลสำเร็จของกระบวนการดังนี้

1. ระดับความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ 2) ความรู้ความสามารถ และทักษะของโคัช และผู้นำกระบวนการ 3) ความพร้อมของสถานที่ โดยมีเกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจเป็น 5 ระดับ คือ พอใจมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน พอใจน้อยที่สุด = 1 คะแนน ผลของคะแนนภาพรวม อยู่ที่ 4.68 คะแนน จาก 5 คะแนน หรืออยู่ในเกณฑ์ พอใจมากถึงมากที่สุด

2. ระดับการมีส่วนร่วมและการให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งโคัชเป็นผู้ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม ดัชนีชี้วัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้ง 6 ด้านได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2) การรักษาเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม 3) ความตั้งใจและการแสดงออก 4) การแสดงความคิดเห็น 5) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนรู้ด้วยกัน 6) มีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยมีเกณฑ์การวัดระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็น 5 ระดับ คือ มีมากที่สุด = 5 คะแนน และน้อยที่สุด = 1 คะแนน ผลของการประเมินอยู่ที่ 4.54 คะแนน จาก 5 คะแนน หรืออยู่ในเกณฑ์ดีมากถึงดีมากที่สุด แสดงให้เห็นถึงความสนใจในรูปแบบการเรียนรู้

3. การเปรียบเทียบแนวโน้มการประเมินสุขภาพจิตของตนเอง โดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตของคนไทยฉบับสั้น (Thai Mental Health Indicator (TMHI-15), 2017) จำนวน 15 ข้อ ทั้งก่อนและหลังกิจกรรม เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เป็นคำถามถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยให้สำรวจความคิดเห็นและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก เช่นความพอใจในชีวิต ความมั่นคงสบายใจ การช่วยเหลือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความรักความผูกพันในครอบครัว ว่าอยู่ในระดับใด และระบุคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ตามระดับ 4 ตัวเลือก คือเห็นด้วยมากที่สุด มาก เล็กน้อย และไม่เห็นด้วยเลย เมื่อนำค่าที่ได้มาแปลผลเปรียบเทียบกับค่าสุขภาพจิตของคนโดยทั่วไปพบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับภาวะสุขภาพจิตปกติเท่ากับคนทั่วไป 4 ราย และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป 3 ราย ซึ่งต้องได้รับการบำบัดส่วนการประเมินหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 14 วัน พบว่าระดับภาวะสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ดีขึ้น โดยมีระดับภาวะสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป 4 ราย และสุขภาพจิตปกติเท่ากับคนทั่วไป 2 ราย อย่างไรก็ตาม ผลพบว่า ยังมีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปเหลือเพียง 1 ราย ซึ่งควรได้รับการติดตามเพิ่มเติม

4. การประเมินเชิงพฤติกรรมโดยการสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์โดยเปรียบเทียบ 1) ประเมินตนเอง 2) ประเมินโดยคนรอบข้าง 3) สังเกตการณ์ผ่านการโคัช ผลสรุปโดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมโดยรวมดีขึ้น 6 ราย ไม่เปลี่ยนแปลง 1 ราย ซึ่งจากการวิเคราะห์พบว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรมไม่เปิดเผย

ตนเองให้ผู้อื่นทราบ ทั้งความคิดและความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งโค้ชยังคงต้องติดตามอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น นอกจากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ต่อชุมชนมาก มีความสุขสงบในใจ มีความสบายใจ และเป็นคนใจเย็นขึ้น มีความสุขง่ายขึ้น สรุปผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า ภาพรวมของกระบวนการสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทักษะคติต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาสภาพปัญหาและความจำเป็นด้านการฝึกเจริญสติของประชาชนในชุมชนวัดใหม่ (ยายแป้น) และจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลทางด้านเอกสาร สัมภาษณ์ จัดเวทีสนทนา ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ คือ กิจกรรม “ปลูกสติ สร้างสุข เพื่อความสำเร็จ” ซึ่งเป็นการบูรณาการกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชตามแนวทางศาสตร์สมัยใหม่ กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โมเดล “ปลูกต้นแห่งสติ” ประกอบด้วยการพัฒนา 4 ด้านให้เจริญ คือการทำให้ กายเจริญ คีลเจริญ จิตเจริญ และปัญญาเจริญ ให้มากขึ้นด้วยสติ และมีกัลยาณมิตรโค้ช ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ ต้นแห่งสติเจริญงอกงาม มีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

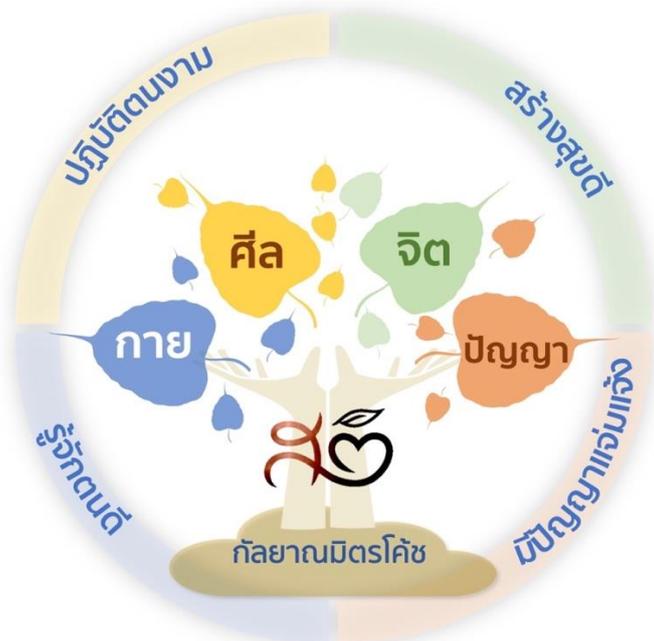


Figure 1: Mindfulness Cultivation Model

1. **ปลูกต้นแห่งสติ** คือการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน บ่มเพาะสติให้เจริญงอกงาม ด้วยความเข้าใจและเข้าถึงได้ง่าย จึงจะทำได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ รู้ถึงประโยชน์และความจำเป็นในการฝึกฝน ที่จะทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์พื้นฐานตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ทำเข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้าได้ง่ายขึ้น เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาต่อไป

2. **กายเจริญ** คือเจริญสติเพื่อการรู้จักตน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง รักษาร่างกายเพื่อใช้ร่างกายในการฝึกฝนระลึกตัว รู้ตน และรู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถ รับรู้ผ่านประสาททั้ง 5 จึงต้องอาศัยกาย ใจที่พร้อม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดูแลรักษาสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางใจควบคู่ไปด้วยกัน รู้จักรักและเมตตาตนเอง ภูมิใจในตนเองและมีชีวิตอย่างมีความหมาย จึงรู้จักตนดี

3. **ศีลเจริญ** คือเจริญสติเพื่อการประพฤติปฏิบัติตนดี แน่วแน่ในการรักษาศีล ทั้งการพูดและการกระทำ ศีลเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และส่งผลต่อชุมชน สังคมทางโลกและทางธรรม ในด้านการสื่อสาร ต้องมีการสื่อสารสนทนาด้วยสติ ส่วนการกระทำได้แก่มีเมตตาต่อผู้อื่น ทำแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างความสงบสุขสมานฉันท์ จึงเรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติตนงาม

4. **จิตเจริญ** คือเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ มีสติรู้เท่าทันจิต จิตจะสงบร่มเย็น เกิดสุขภาวะภายใน โดยไม่ต้องไขว่คว้าดิ้นรนความสุขจากภายนอกที่ไม่ยั่งยืนต่อไป จึงสร้างสุขดี

5. **ปัญญาเจริญ** คือเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาให้เจริญ ตื่นรู้ หาทางออกของปัญหาในชีวิตได้ เมื่อสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยสติ พัฒนากาย ศีล จิตให้เจริญแล้ว จะสามารถใช้พัฒนาปัญญาจัดตั้งตนเองของกิเลสลงได้ เกิดการตระหนักรู้ด้วยปัญญาแจ่มแจ้ง

6. **กัลยาณมิตรโคช** คือองค์ประกอบที่สำคัญส่วนสุดท้าย ความอุดมสมบูรณ์แร่ธาตุในดินจะช่วยให้ต้นสติแข็งแรงงอกงาม กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการนำมาใช้ในกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผสานศาสตร์ของการโคชได้คือ ผู้ที่เป็นโคชจะต้องเป็นบุคคลที่ 1) ปิโย น่ารัก, 2) ครุ นำเคารพ, 3) ภาวนีโย น่ายกย่อง, 4) วัตถุ รู้จักพูดให้ได้เหตุผล, 5) วจนุชโม อดทนต่อถ้อยคำ, 6) คมภีรณจ กถ กตดา พูดเรื่องลึกซึ้งได้ 7) โน จุฏฐานะ นิโยชเย ไม่ชักนำในเรื่องเหลวไหล นอกจากนั้นตัวผู้รับการโคชเอง จำเป็นต้องปฏิบัติตนให้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันด้วย เพื่อ ช่วยเหลือ เกื้อกูลในการฝึกปฏิบัติเจริญสติให้เกิดความต่อเนื่อง สม่าเสมอ เจริญงอกงามตลอดไป

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ของการพัฒนากระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการโคชที่มีสติเป็นฐาน เรียบเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า บริบทและสภาพทั่วไปของปัญหาในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) มีความคล้ายคลึงกับชุมชนเมืองโดยทั่วไป ปัญหาทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม ความปลอดภัย ด้านสุขภาพอนามัย และด้านจิตใจ ซึ่งปัญหาด้านจิตใจส่วนใหญ่จะเชื่อมโยงกับปัญหาด้านอื่นๆ เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวมีปัญหา เกิดความเครียด ความกังวล นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว ไม่สามารถหาทางออกของปัญหาและขาดที่พึ่งพิงสำหรับวัดใหม่ (ยายแป้น) เป็นวัดเก่าแก่อยู่คู่กับชุมชนมาอย่างยาวนาน ปัจจุบันเริ่มเข้าสู่ยุคการฟื้นฟูเพื่อให้เป็นวัดที่ สามารถเอื้ออำนวยให้พุทธศาสนิกชนเข้าถึงปัญญา (Wisdom) การตื่นรู้ (Awareness) และมุ่งสู่ความจริงของชีวิต (Truth) หรือ WAT Next โดยต้องการให้วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน ดังนั้นการยกระดับและพัฒนาให้วัดใหม่ (ยายแป้น) สามารถตอบโจทย์ของชีวิต ในสังคมในยุคใหม่ โดยดึงพลัง บวร เข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตฺธิบุญยากร) (Phramaha Hansa Dhammhaso (Nithiboonyakorn), 2018) ได้ศึกษาเรื่อง การบูรณาการองค์ความรู้ ด้านสันติภาพ เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างสันติภาพในสังคม การสร้างวงล้อแห่งสันติภาพ - ล้อมวงล้อด้วย บวร ซึ่งวงล้อทั้ง 3 จะขับเคลื่อนได้ต้องอาศัยการรวมพลังของบ้าน วัด และ ราชการ โรงเรียน ที่จะมาช่วยให้สามารถขับเคลื่อนได้อย่างต่อเนื่องและมีทิศทาง ดังนั้น การพัฒนาให้สังคมมีสันติสุข เกิดสุขภาวะ มีความเข้มแข็ง จึงต้องเริ่มจากคนในชุมชนด้วยการพัฒนาทางด้านจิตใจ ดังที่ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (Phra Brahmapundit (Prayoon Dhammicitto), 2019) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

ดังนั้น การพัฒนาจิตใจ โดยการเจริญสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า เป็นการค้นพบ โดยศาสตราจารย์พุทธศาสนา ซึ่งปัจจุบันเป็นวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยมีงานวิจัยรองรับเป็นจำนวนมาก ซึ่งสามารถพิสูจน์ทางการแพทย์และทางด้านจิตวิทยา สำหรับงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้น ในการพัฒนาด้านจิตภาพ (ภาวิตจิตตะ) ของคนในชุมชน เพื่อปรับเปลี่ยนกรอบความคิด มุมมอง ทักษะคติ ของคนในชุมชน โดยนำการศาสตร์การโค้ช มาใช้ในการพัฒนาคนผ่านกระบวนการตั้งคำถามให้เกิด การตระหนักรู้ภายในตน และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี ตามที่ เทอดทูน ไทศรีวิชัย และ วรภัทร์ ภูเจริญ (Thaisriwichai, and Phuchareon, 2019) ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การโค้ช ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “หัวใจแห่งการโค้ช” การโค้ชเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในด้านการพัฒนาศักยภาพ ของมนุษย์ เนื่องจากทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนการสอนในรูปแบบอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่ากระบวนการฝึกเจริญสติที่สามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ คือการฝึกสติให้รู้เท่าทัน กาย เวทนา จิต ธรรม คือการรับรู้สภาวะต่างๆ ทางกายรู้เนื้อรู้ตัว การรู้เท่าทันหรือเห็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความคิด ความรู้สึก ในปัจจุบันขณะ ความสงบที่รับรู้ด้วยสติ ก็จะทำให้เกิดปัญญา สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ พระครูปลัดปัญญาวรรวัฒน์ (हरषा ढम्महाโส) (Phrakrupalad Pannavoravat (Hansa Dhammhaso), 2022) ที่เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง ศาสตร์และศิลป์ แห่งการสร้างความสุข การใช้สติกำหนดรู้ที่อยู่ตลอดเวลา เพื่อระวัง และป้องกันมิให้บาป อุกุศล หรือสิ่งไม่ดี ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ในการฝึกเจริญสติ เพื่อนำมาพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดสภาวะที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น สติจะเป็นตัวกำกับกระบวนการวิเคราะห์ทุกข์ หาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์(สมุทัย) กำหนดเป้าหมาย(นิโรธ) และ หาวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (มรรค) ด้วยหลักความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หรืออริยสัจ 4 หลักธรรม ภาวนา 4 เป็น ธรรมอยู่ในนิโรธ มรรค มีความหมายคือ การเจริญ การพัฒนาให้มีขึ้น ดังนั้นจึงเป็นหลักธรรม ที่นำมาบูรณาการเพื่อพัฒนาเป็นกระบวนการดังนี้ 1) กายภาวนา (การเจริญกาย) 2) สีสภาวนา (การเจริญศีล) ประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงามไม่เบียดเบียน 2) จิตภาวนา (การเจริญจิต) ให้งอกงาม ไม่ปรุงแต่ง มีเมตตาคุณธรรม 4) ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา) เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง เกิดการตระหนักรู้ ด้วยปัญญา หาหนทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชญาภา กาญจนทวิวัฒน์ (Kanjataweewat, 2022) เรื่องรูปแบบการพัฒนาโค้ชผู้นำต้นแบบ ที่ได้นำหลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการ พัฒนาโค้ชผู้นำต้นแบบสันติภาพ อันประกอบด้วย กัลยาณมิตร 7 มรรคมงคล 8 และภาวนา 4

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าการพัฒนาและนำเสนอกระบวนการฝึกเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน ผ่านการโค้ชที่มีสติเป็นฐาน สำหรับประชาชนในชุมชน ผู้วิจัยนำกิจกรรม “ปลูกสติ สร้างสุข เพื่อความสำเร็จ” ลงไปพัฒนายังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 8 รูป/คน เพื่อสร้างให้เกิดสุขภาวะภายในด้วยการ เจริญสติ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล (Phra Paisal Visalo, 2018) ในหนังสือเรื่อง “ฉลาดทำ ใจ” ว่าทุกชีวิตปรารถนาความสุข โดยพยายามดิ้นรนไขว่คว้า เพราะคิดว่าความสุขอยู่ที่ทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง ความสำเร็จในชีวิต และการยอมรับจากผู้อื่น ความสุขภายนอกล้วนแต่เป็นความสุขชั่วคราว จึงต้อง สร้างให้เกิดสุขภาวะภายใน ผลของการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ใน 5 Module ได้แก่ 1) เรียนรู้ รู้จักและ รักเมตตาตนเอง เห็นคุณค่าและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเอง 2) เข้าใจถึงความหมายและความจำเป็น ในการฝึกเจริญสติที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 3) สร้างสุขภาวะภายในตนเองได้ ด้วยการหันมาดูแลรักษา สุขภาพภายในใจ 4) เกิดการตระหนักรู้ การรักษาสมดุลในชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า 5) มีกัลยาณมิตรโค้ช สร้างพันธสัญญาร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และฝึกฝนการอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ งานวิจัยของ วิไล ทองแผ่ (Tongphae, 2019) เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเอง บนพื้นฐาน

จิตปัญญาศึกษา ที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา โดยเริ่มจากการพัฒนาภายในจิตใจตนเอง ให้เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

สรุป

จากสภาพปัญหาของคนในชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) ชาดที่พึ่งพิงไม่สามารถหาทางออกของปัญหาได้ จึงได้ออกแบบกระบวนการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยนำศาสตร์การโค้ชมาใช้ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ ให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยกิจกรรมที่นำไปพัฒนายังกลุ่มเป้าหมายพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ในเชิงประจักษ์ ผลการประเมินสุขภาพจิตส่วนใหญ่มีระดับเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลัง การพัฒนา สำหรับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้อ คือ โมเดล “**ปลูกต้นแห่งสติ**” ประกอบด้วยการพัฒนา 5 ด้านที่สำคัญ ดังนี้ **1) กายเจริญ** คือเจริญสติเพื่อรู้จักตน **2) ศิลเจริญ** คือเจริญสติเพื่อประพฤติปฏิบัติตนดี **3) จิตเจริญ** คือเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตให้สงบร่มเย็น เกิดสุขภาวะภายใน **4) ปัญญาเจริญ** คือเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาให้เจริญ เกิดการตระหนักรู้ด้วยปัญญา **5) กัลยาณมิตรโค้ช** คือองค์ประกอบที่ทำให้ต้นสติแข็งแรงเจริญงอกงาม และผู้ที่โค้ชจะต้องเป็นบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร 7 ประการ เพื่อช่วยเหลือ เกื้อกูลในการฝึกฝนปฏิบัติเจริญสติให้เกิดความต่อเนื่อง สม่าเสมอ การวิจัยครั้งนี้สำเร็จเป็นไปตามเจตนารมณ์ของกลุ่มผู้วิจัยที่มุ่งพัฒนาปัญญา และคุณธรรมให้เจริญงอกงามในชุมชนและสังคมไทย นำไปสู่การพัฒนาชุมชนเมืองที่เข้มแข็งมีเสถียรภาพ โดยสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อส่งเสริมและสร้างให้เป็นชุมชน วัดใหม่ (ยายแป้น) เป็นชุมชนเมืองที่น่าอยู่ โดยมีวัดใหม่ (ยายแป้น) เป็นศูนย์กลางของชุมชน จึงควรกำหนดเป็นนโยบายหลักที่สำคัญของวัดใหม่ (ยายแป้น) ให้เป็นพื้นที่แห่งการบ่มเพาะสติ จัดพื้นที่สำหรับนั่งสมาธิ เดินด้วยสติ รอบๆ วัด เพื่อให้มีพื้นที่ที่สามารถพักกายพักใจได้ และสอดแทรกเรื่องวิถีแห่งการปฏิบัติเจริญสติในทุกวันผ่านเสียงตามสาย พัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ โดยสร้างเป็นชุมชนแห่งสติอย่างแท้จริง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ปัจจุบันการเจริญสติเป็นที่นิยมและแพร่หลายในต่างประเทศเป็นจำนวนมาก และมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง หากมีการพัฒนาวัดใหม่ (ยายแป้น) ให้มีโปรแกรมเรียนรู้วิถีชีวิตของไทย ร่วมกับการเรียนรู้เจริญสติ เพื่อพัฒนาจิตสร้างสุขภาวะภายใน ดังนั้นหากผสมผสานความร่วมมือกับผู้ประกอบการโรงแรมในพื้นที่ จัด Mindfulness Retreat Camp ให้กับแขกต่างชาติ จัดเป็นโปรแกรมฝึกระยะสั้น 3-5 วัน จะช่วยส่งเสริมเรื่องการเจริญสติในประเทศไทยให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งช่วยพัฒนาเศรษฐกิจในชุมชนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 สรุปว่า การมาปฏิบัติธรรมที่วัดคือการมาฝึกในห้องทดลอง ส่วนการเจริญสติในชีวิตประจำวันคือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง โดยจัดทำเป็นหลักสูตร “ปลูกสติ สร้างสุข เพื่อความสำเร็จ” ใช้การโค้ชสติเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อช่วยพัฒนาจิตใจ สร้างสุขภาวะภายใน ร่วมกับหลักสูตรสันติศึกษา บรรจุเป็นหลักสูตรสำหรับวิศวกรสันติภาพ รวมทั้งพัฒนาต่อยอดโดยการจัดทำเป็นหลักสูตรบริการสังคม เพื่อพัฒนาให้กับชุมชน องค์กร หน่วยงานต่างๆ ให้มีสติขั้นสูง พัฒนาจิตใจปัญญา นำไปสู่การพัฒนาให้เกิดสันติสุขในสังคมตลอดไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 สร้างรูปแบบ หรือกระบวนการเพื่อสร้างให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกฝนการเจริญสติในชีวิตประจำวันให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2.2 พัฒนาระบบการฝึกการเจริญสติเชิงรุกให้มากขึ้น มีเครื่องมือหรือสื่อที่ใช้ในการเตือนตน โค้ชตนเองได้ กระตุ้นความคิดด้วยการตั้งคำถาม จะช่วยนำไปสู่การหาคำตอบได้ด้วยตนเอง

2.3 พัฒนาเครื่องมือการประเมินระดับสติที่ง่าย สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดระดับประเมินสติของประชาชนโดยทั่วไปที่ง่ายและได้ผลมากกว่าตอบแบบสอบถาม

References

- Department of Mental Health, Ministry of Public Health (2007). *Thai Mental Health Indicator Version 2007*. Retrieved April 1, 2023, from <https://dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/asheet.asp?qid=1>
- Elizabeth, H. (2022). *Mindfulness-based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults with Anxiety Disorders*. Retrieved April 3, 2023, from <https://ctc.georgetown.edu/elizabeth-hoge/>
- Kanjanataweewat, C. (2022). *A Model of Developing an Ideal Leader Coach in Peace by Buddhist Peaceful Means*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Phra Nakhon Si Ayutthaya.
- Mahidol University. (2018). *Health Information Bangkok Noi Model Project*. Retrieved August 3, 2022, from <https://bangkoknoimodel.com/ลงพื้นที่เก็บข้อมูล/ลงพื้นที่เก็บข้อมูลสุข-5/>
- Phra Brahmapundit (Prayoon Dhammcitto). (2019). *Religions and Sustainable Development Goals*. (2nd ed.). Bangkok: Amarin Printing and Publishing.
- Phra Paisal Visalo (Wongworawisit). (2008). *Chalard Tum Jai*. (3rd ed.). Bangkok: Med Sai Printing.
- Phrakrupalad Pannavoravat (Hansa Dhammahaso). (2022). *Sciences and Art of Creating True Happiness*. Retrieved August 3, 2022, from <https://online.fliphtml5.com/jbbzk/wsw0/#p=12>
- Phramaha Hansa Dhammahaso (Nithiboonyakorn). (2018). The Integration of the Knowledge in Field of Peace for Developing Peace Building Process in Thai Society. *Journal of MCU Peace Studies*, 6(3), 1254-1266.
- Thaisriwichai, T., & Phuchareon, W. (2019) *The WHY of Coaching*. Bangkok: Amarin Printing and Publishing.
- Thongpae, W. (2019). A Development of Self Coaching on Contemplative Education Training Program for Instructional Chang of Students Intern on Teaching Profession. *Journal of Humanities and Social Sciences Valaya Alongkorn*, 14(1), 302-314.
- World Happiness Report. (2022). *Happiness Score*. Retrieved June 1, 2022, from <https://worldhappiness.report/ed/2022/>