



พุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม
A BUDDHIST WISDOM FOR ENHANCING SELF - ESTEEM
OF MEDITATION PRACTITIONERS*

พระครูปลัดคัมภีรเทพ ธมฺมิโก, ประยูร สุยะใจ, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ และวริทธิ์ตา จารุจินดา

Phrakrupiad Kampithev Dhammiko, Prayoon Suyajai,

Kamalas Phuwathanathipong and Varittha Charuchinda

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: kampithev@gmail.com

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในทฤษฎีพุทธปัญญา 2. เพื่อศึกษาเนื้อหาและสาระสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาตน 3. เพื่อศึกษาการพัฒนาพุทธปัญญาส่งเสริมจิตลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม การวิจัยนี้เป็นวิธีวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารที่เกี่ยวข้องนำมาสร้างโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมจิตลักษณะการเห็นคุณค่าในตน เพื่อรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 70 รูปคน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 35 และกลุ่มทดลอง 35 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบภายในกลุ่มโดยใช้สถิติ Paired t- test และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t- test

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. ผลของโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ คือ ค่าเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 3.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมพบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 3.51 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 อยู่ในระดับมาก จากการเปรียบเทียบกันก่อนหลังของสองกลุ่ม พบว่า มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน เท่ากับ 0.29 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.06

2. ผลการเปรียบเทียบค่าความแตกต่าง และค่า Sig ของการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการอบรม ก่อนการทดลอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยภาพรวม กลุ่มทดลอง n 35 ราย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 t- 0.729 Sig 0.49 กลุ่มควบคุม n 35 ราย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36

* Received April 9, 2022; Revised May 21, 2022; Accepted July 2, 2022



3. ผลการเปรียบเทียบค่าความแตกต่าง และค่า Sig ของการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการอบรม หลังการทดลอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตน n 35 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 $t = -0.521$ Sig.0.04* มีนัยสำคัญอยู่ในระดับ 0.05 นี่เป็นลักษณะของผู้ที่ปฏิบัติธรรมในขั้นเบื้องต้น ก็เท่ากับ ทำลายภพชาติ ไปมากมาย การที่จะเวียนว่ายตายเกิดก็จะสั้นลง และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหาก บุคคล ได้เพียรพยายามต่อไป พ้นทุกข์สิ้นเชิงสมบูรณ์ได้เสียวิมุตติสุข

คำสำคัญ: พุทธปัญญา; ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน; ผู้ปฏิบัติธรรม

Abstract

The study aimed 1) to study the content and essence of the Buddhist wisdom theories; 2) to study the content and the essence of enhancing self-esteem; and 3) to study a Buddhist wisdom for enhancing self-esteem of meditation practitioners. The study was a quasi-experimental research collecting data from Buddhist scriptures and documents relevant to construct the Program of a Buddhist wisdom for enhancing self-esteem used for the participation of 70 study samples divided into two groups of the control group and experimental group with 35 samples each. The statistics including Percentage, Mean, Standard Deviation, Paired t-test and Independent t- test was used for analyzing data.

Results of the study were as follows:

1. Results of the program between the experimental group and the control group before and after participation in the program were found that there was a significant difference with the overall mean was 3.22, the standard deviation was equal to 0.36 that was moderate, while comparing the results of the program found that the overall mean was 3.51 and the standard deviation was 0.42 that was in a high level. From the previous comparison of the two groups, the mean difference was 0.29 and the standard deviation was 0.06.

2. Results of the comparison of the difference and Sig value of participation in the activities in the pre-experimental training program showed that self-esteem in the experimental and control groups as a whole, the experimental groups n 35 had a mean of 3.47, a standard deviation of 0.40, $t = 0.729$, and Sig of 0.49; and the control groups n 35 had a mean of 3.50 and a standard deviation of 0.36.

3. Results of the comparison of the difference and Sig value of participation in the activities in the post-experimental training program showed that self-esteem of n 35 had a mean of 3.79, a standard deviation of 0.53, $t = -0.521$, and Sig of 0.04* and with a significance level of 0.05.



This is the characteristics of those who practice meditation in the beginning - the destroying of a lot of being and birth, The cycle of birth and death would be shortened and free from the cycle of birth and death. If to keep trying, the completely being free from suffering and peaceful would have occurred.

Key words; buddhist wisdom; enhancing self – esteem; meditation practitioners.

บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินมโนภาพของบุคคลที่มีต่อตนเอง แล้วส่งผลต่อความคิด ความปรารถนา อารมณ์ ค่านิยม และการตั้งเป้าหมายของบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ๆ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีจิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง เชื่อมมั่นในตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเองว่า มีความสามารถ ตลอดจนมีความชื่นชม และพึงพอใจในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันก่อประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะใช้กลไกใน การป้องกันตนเอง และมีความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อ่อนแอ มีความวิตกกังวล ขาดความสุข และไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในสภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืน “ตน” มักใช้กลไกการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าเป็นด้อยค่า หรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบการแสดงตน แสวงหาความเข้มแข็งในปรากฏออกมาเสมอ แต่แท้ที่จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ และไม่มีความมั่นใจในตนเอง และมักจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนติดสิ่งเสพติด เป็นคนซึมเศร้า และสิ้นหวังในชีวิต เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง เป็นคนที่ชอบตัดสินใจและเป็นคนที่ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ และยิ่งร้ายไปกว่านั้น คนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายดังที่จะเห็นได้จากหน้าหนังสือพิมพ์หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น จากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะสามารถเป็นเกราะป้องกันตนเองจากปัญหาต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ๆ ได้ ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถที่จะปรับตัวและเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นต้องหาทางพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงกับตนเองและคนรอบข้างและสังคมต่อไปการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้กิจกรรม เป็นต้น สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยที่จะใช้วิธี การใช้การให้คำปรึกษา และการใช้การทำกิจกรรมในทางพุทธศาสนา โดยวิธีการปฏิบัติธรรมแบบสติปัฏฐาน 4

คำว่า “ตัวตน” ในความหมายโดยทั่วไปแล้ว คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา ตัวตนประกอบด้วย จิตและกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานกันโดยจิตเป็นตัวรับสั่งการกายเป็นส่วนของการปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ซึ่งมีคำกล่าวว่า “จิตเป็นภยานายเป็นบ่าว” ดังนั้น ตัวตนจึงเป็นเรื่อง



ของ มโนกรรม วาจากรรมและกายกรรม หากพิจารณาตัวตน ในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตัวตนปรากฏในหลายลักษณะ คือ การพิจารณาตัวตนตามการรับรู้ของตนเอง ตามที่ตนเองอยากให้เป็นตาม การรับรู้ของผู้อื่น ตามที่ผู้อื่นอยากให้เป็น และตามที่เป็นจริง นั่นคือ โครงสร้างตัวตนนั้นเกิดความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเป็นผลมาจากการประเมินสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความหมาย มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าได้ทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง ความทุกข์ทางจิตใจของท่านที่น่าจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด "ความเกินความพอเหมาะพอควร(นอกทางสายกลาง)" ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่พอใจ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นต้น. ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถป้องกันและดับได้โดยง่ายด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม
2. เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม
3. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอน รายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาคุณลักษณะจิตสาธารณะ การเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม นำมาเป็นกรอบจัดทำกรอบการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของ ผู้ปฏิบัติธรรม

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม โดยนำโปรแกรมที่พัฒนา ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 สรุป นำเสนอผล และองค์ความรู้ใหม่ของโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยได้เสนอวิธีดำเนินการตามขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาศึกษาคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม โดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรมแบบสติปัฏฐานจากพระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) อรรถกถาต่าง ๆ หลักธรรมเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมนำมาเป็นแนวทางในการจัดทำกรอบการวิจัย และการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.2 ร่างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตามแนวคิดการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรม ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ Face Validity โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม พิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน เหมาะสมทางวิชาการ ความเหมาะสมจำนวนข้อคำถาม ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไข จากอาจารย์ที่ปรึกษา พร้อมด้วยโครงร่างการวิจัยฉบับย่อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/ท่าน ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ (รายชื่อดังภาคผนวก ก)

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าคัมภีร์พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งเอกสาร ศึกษาหลักธรรมโยนิโสมนสิการ และแนวคิดทฤษฎี หลักการปฏิบัติธรรมแบบสติปัฏฐาน หลักจิตวิทยาการการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ รวมถึงเอกสาร บทความต่าง ๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ทำการสังเคราะห์ เป็นแนวทางกำหนดกรอบการวิจัย และพัฒนาเครื่องมือ โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

2. กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ กิจกรรม ทฤษฎีการปฎิภาสนที่นำมาใช้ วิธีการประเมินผล ระยะเวลาการจัดกิจกรรม เอกสาร สื่อ อุปกรณ์ เพื่อกำหนดว่าเมื่อนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองใช้ตามกระบวนการ จะสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรมได้ตามวัตถุประสงค์

3. ผู้วิจัย จัดทำการพัฒนาโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ชุดกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 2) กิจกรรมเข้าถึงการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 3) กิจกรรมพัฒนาการฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 4) กิจกรรมสะท้อนธรรม ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน กิจกรรมตามแผนต่าง ๆ ดำเนินการครั้งละ 1 วัน ระยะเวลา 3 เดือน

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ที่สร้างขึ้น ทำ Face Validity โดย อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นำร่างโปรแกรมฯ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข จากอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินโครงร่างโปรแกรมฯ ต่อไป



5. จัดทำโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ดำเนินการจัดอบรมพัฒนาคุณลักษณะข้างต้น ให้กับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ตามแผนการวิจัย ในขั้นตอนศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมฯ ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการ **วิจัยกึ่งทดลอง** (Quasi Experimental Design)

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้ปฏิบัติธรรม วัดชาวกพง จังหวัดระยอง จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 70 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน จัดเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน ได้รับโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม และกลุ่มควบคุม 35 คน

การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ใช้โปรแกรม G* power ในการคำนวณ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) โดยใช้โปรแกรม G*Power ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) ที่ .90 การศึกษาครั้งนี้จึงกำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) ที่ .60

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมฯ สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ นำเสนอโปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม”

1) การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ตามแนวพุทธจิตวิทยา เกิดขึ้นจากองค์ประกอบทั้งหมด 2 ด้าน คือ 1) ด้านของผู้ปฏิบัติธรรม (1) การปฏิบัติธรรม 7 ครั้ง (2) การรักษาศีล 8 (3) การฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 (4) พิธีกรรม 2) ด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตน (1) รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ (2) รู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญ (3) รู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจในการควบคุมตนเอง (4) รู้สึกว่าตัวเองมีบุญ สะสมบุญในการเจริญภาวนามัย (5) มีความภาคภูมิใจ (6) ได้หลักธรรม (7) ไตรสิกขา (8) สติปัฏฐาน 4 (9) ปัญญา

2) ประเมินการทดลองใช้โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 70 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน ที่ผ่านการคัดเลือก และได้ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตน การเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม

2. โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม คือ โปรแกรมการอบรมปฏิบัติธรรมด้วยกิจกรรมทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ 1) สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม 2) ฝึกสติพื้นฐาน 3) ทบทวนการปฏิบัติที่ถูกต้อง 4) มอบกำลังใจให้ไปทำต่อ จากกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม มีรายละเอียด



การปฏิบัติธรรมมีดังนี้ สภาวะปัจจุบันในสังคม คนเราเริ่มเกิดสภาวะความเครียด จึงเป็นทุกข์ ความทุกข์ ทุกข์ จากครอบครัว ทุกข์เกิดจากงานประจำที่ทำ ทุกข์เกิดจากสังคม สภาพแวดล้อมจากสังคม บ้านเมือง เศรษฐกิจ ต่าง ๆ นานาการ จึงมีความเครียดที่สะสม บางครั้งหาทางออกไม่ได้ ก็ไม่รู้จะพึ่งใคร ก็ตัดสินใจ “ฆ่าตัวตาย” ตัดช้อน้อยแต่พอตัว การตายแล้วไม่ใช่ว่าจะหมดสิ้นไป ตายแล้วก็ต้องไปเกิด ในภพภูมิต่าง ๆ ใน 31 ภูมิ อย่างที่เรา ไม่รู้เรียกว่าอวิชา ที่นี้เราจะทำอะไรเมื่อไม่มีทางออก ไม่มีคนบอกทาง ในทางที่ถูก ในทางที่ควร ต้องแสวงหาทาง ตามเป้าหมาย ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนขอแค่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีบ้าน มีรถ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีงานทำที่ดี ๆ เงินเดือนแพง ๆ เพื่อครอบครัวจะได้สบาย นั่นก็เป็นความคิดของคนที่จะสร้างครอบครัว แล้วชาติหน้าจะอย่างไร มีอะไรเป็นเสปียง เพื่อที่จะเดินทางต่อไป ก็ไม่ได้เป็นการแก้ไขที่ถาวร แต่ในทางพระพุทธศาสนา แตกต่างจาก จิตวิทยาแก้ปัญหาเฉพาะด้านร่างกาย แก้ได้เฉพาะภายนอกเท่านั้น จึงทำให้เราจะไม่พ้นจากทุกข์ ก็ยังวนเวียนในทุกข์ 3 ทุกข์ สุข และอุเบกขาจรมาเสมอ ๆ แต่ในทางพระพุทธศาสนา พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้พุทธบริษัท 4 ทรงไว้ให้ตั้งอยู่ ใน ไตรสิกขา 3 ศีล สมาธิ ปัญญา และปาฏิโมกข์สังวร 3 ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส พระพุทธศาสนาจึงมีการปฏิบัติธรรมในการเจริญสมาธิและเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นเหตุให้ศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยดุษฎีพนธ์ เรื่อง พุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ที่เป็นโมเดลการปฏิบัติธรรมการพัฒนาพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมมีความศรัทธา ในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ที่สามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ ก็จะสามารถเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้เข้มแข็ง พัฒนาปัญญาให้มีความรอบคอบ เมื่อทำงานแล้วพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถตั้งรับกับ ปัญหาได้ดีขึ้นความสำคัญของหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่จะสามารถนำมา ปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงชีวิตการทำงานให้มีความสุขได้ กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ปัญหา เพื่อให้เข้าใจ ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจ กิจกรรมที่ 2 เป็นกิจกรรมเข้าถึงการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 หาอธิบายเทคนิคในอธิบายรูปแบบของกระบวนการวิธีต่าง ๆ สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดทักษะการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมพัฒนาการฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 เข้าใจถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถอธิบายแบบองค์รวมได้ สร้างองค์ความรู้ในการเห็นคุณค่าในตนของการปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็นกระบวนการและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมสะท้อนธรรม รวบรวมความเข้าใจนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน

3 การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยทางด้านการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมมีการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ทางด้านความเครียด ของผู้ปฏิบัติธรรมหลังการทดลองมีค่าลดลง คะแนนเฉลี่ยทางด้านการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่าคงทนของการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผลจากการใช้โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมที่พัฒนาเกิดขึ้นตามกระบวนการทั้งหมด 4 กิจกรรม

2. โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 70 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน

ที่ผ่านคัดเลือกการคัดเลือก และได้ตอบคำถามแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการวิจัย พบว่าคุณลักษณะของผู้ปฏิบัติธรรม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มากขึ้น คือผู้ปฏิบัติธรรมมีรู้สึกอยากให้อื่นมีความสุขเมื่อมาปฏิบัติธรรม มีความเต็มใจในการสนับสนุนหรือบริจาคทรัพย์สิ่งของในการช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกสงสารคนที่มีความทุกข์ ไม่ทำให้ผู้อื่น ได้รับความเดือดร้อนทั้งกายและใจสละเวลาส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความเคารพสิทธิเสรีภาพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตน และบุคคลอื่นอย่าง เท่าเทียมกัน ตระหนักถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ ยินดีและเต็มใจให้ความช่วยเหลือ ผู้บวชเนกขัมมะ บารมีและบุคคลอื่นเมื่อได้รับการร้องขอสามารถนำกิจกรรมทางพุทธศาสนาไปใช้ในการผ่อนคลาย ความเครียดได้ คอยสังเกตและเอาใจใส่ตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมจิตอาสาทำให้เกิด การเรียนรู้และเข้าใจชีวิตมนุษย์มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมการทำ ประโยชน์ต่อสังคม อย่างต่อเนื่อง จากองค์ประกอบทั้งหมด 2 ด้าน คือ 1) ด้านของผู้ปฏิบัติธรรม (1) การปฏิบัติธรรม 7 ครั้ง (2) การรักษาศีล 8 (3) การฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 (4) พิธีกรรม 2) ด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตน (1) รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ (2) รู้สึกว่าตัวมีความสำคัญ (3) รู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจในการควบคุมตนเอง (4) รู้สึกว่าตัวเองมีบุญ สะสมบุญในการเจริญภาวนามัย (5) มีความภาคภูมิใจ (6) ได้หลักธรรม (7) ไตรสิกขา (8) สติปัฏฐาน 4 (9) ปัญญา มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ได้รับรู้สึกที่ตนรับการยกย่อง ที่ตั้งใจมีความมุ่งมั่น และตั้งใจในการทำงาน มีความภูมิใจในตนเอง

2 คุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

จากผลการวิจัย พบว่า คุณลักษณะทางด้านการเห็นคุณค่าในตน กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มากขึ้น คือผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกมีความสุขในการได้ปฏิบัติธรรม รู้สึกอยากให้อื่นได้ปฏิบัติธรรม รู้สึกสงสารคนมีทุกข์ อยากช่วย อยากบอก อยากหนีออกไปให้พ้นในสังสารวัฏ มีความเต็มใจในการทำบุญบริจาคทรัพย์ และเสียสละ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา สู้การเรียนรู้ การฝึก การปฏิบัติตน ทำให้เกิดปัญญา เรียนรู้และเข้าใจชีวิตได้ มีความเข้าใจเพื่อนๆ มนุษย์ด้วยกัน มีความพร้อมที่จะทำประโยชน์ต่อสังคม และพร้อมที่จะปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เวลา เท่าที่ตนมีโอกาส อย่างต่อเนื่อง คุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มากขึ้น คือ ผู้ปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นจากองค์ประกอบทั้งหมด 2 ด้าน คือ 1) ด้านของผู้ปฏิบัติธรรม (1) การปฏิบัติธรรม 7 ครั้ง (2) การรักษาศีล 8 (3) การฝึกการเจริญสติปัฏฐาน 4 (4) พิธีกรรม 2) ด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตน (1) รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ (2) รู้สึกว่าตัวมีความสำคัญ (3) รู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจในการควบคุมตนเอง (4) รู้สึกว่าตัวเองมีบุญ สะสมบุญในการเจริญภาวนามัย (5) มีความภาคภูมิใจ (6) ได้หลักธรรม (7) ไตรสิกขา (8) สติปัฏฐาน 4 (9) ปัญญา มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน



ได้รับรู้สึกว่าตนรับการยกย่อง ยอมรับนับถือจากบุคคลรอบตัวสามารถให้คำปรึกษา กับผู้อื่นได้ได้ตามเป้าหมาย ที่ตั้งใจมีความมุ่งมั่น และตั้งใจในการทำงาน มีความภูมิใจในตนเองมีความรู้สึกว่าชีวิตของตนที่มีความหมาย ต่อผู้อื่น

อภิปรายผลการวิจัย

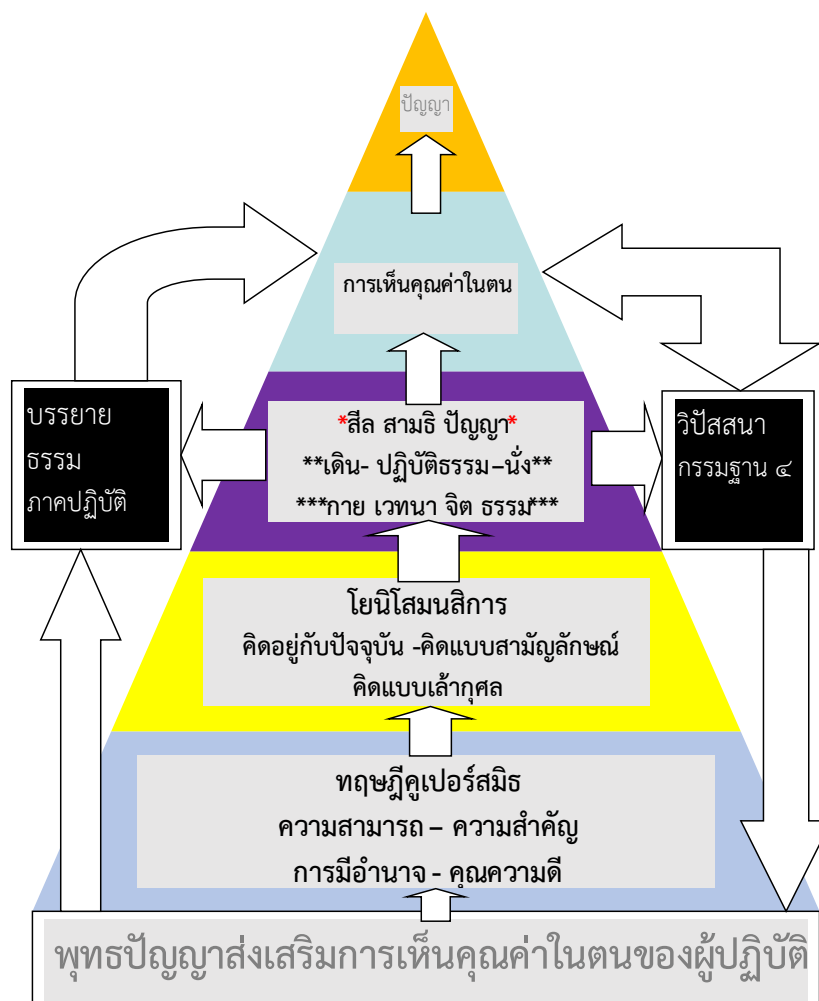
1. การเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นจาก องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ 1 ด้านคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนผู้ปฏิบัติธรรม 1) การปฏิบัติธรรม 2) ศีล 8 3) สมาธิ 4) ปัญญา 5) สติปัญญา 6) การฝึกสติ 7) ศาสนาพิธี 2 ทางด้านการเห็นคุณค่าในตน 1) การดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุข 2) การมีความสำคัญต่อตัวเองและผู้อื่น 3) รู้สึกตัวเองมีความหมาย 4) รู้สึกตัวเองมีคุณค่า 5) มีความภูมิใจ 6) รู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจที่จะสามารถควบคุมตนเองได้ 7) มีเป้าหมาย 8) ประสบ ความสำเร็จ 3 ด้านหลักธรรม 1) ไตรสิกขาบท 2) สติ 3) สติปัญญา 4) โยนิโสมนสิการซึ่งสอดคล้องกับงาน สมิต เจือจินดา ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ใน ชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร” พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบของ การเห็นคุณค่าของตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ และ 7 ตัวชี้วัด ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 องค์ประกอบ ด้านตนเอง ตัวชี้วัด ประกอบด้วย 1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) 1.2 ความ พึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction) 1.3 การเคารพตนเอง (Self-respect) 1.4 ความรับผิดชอบต่อ ตนเอง (Self-responsibility) 1.5 การกล้าแสดงออก (Self- assertiveness) และองค์ประกอบที่ 2 องค์ประกอบด้าน สังคม ตัวชี้วัด ประกอบด้วย 2.1 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social-responsibility) 2.2 การมีสัมพันธภาพอัน ดี (Good relationships) มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มี น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ใน เกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถวัด องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าของตนเองได้ ซึ่งการประมวลผลอยู่ในระดับมาก

2. โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม การเห็นคุณค่าในตน ตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรม คือ โปรแกรมทั้งหมด 4 กิจกรรม 1) สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติ ธรรม 2) ฝึกสติพื้นฐาน 3) ทบทวนการปฏิบัติที่ถูกต้อง 4) มอบกำลังใจให้ไปทำต่อ ซึ่งสอดคล้องกับพระมหา กังวาล ธีรธมฺโม (ศรชัย) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาประสิทธิภาพการ บริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัด” ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพแวดล้อมทั่วไปของการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ใน เขต การปกครองคณะสงฆ์ ภาค 15 ในปัจจุบัน มีจุดแข็ง คือ มีการส่งเสริมให้มีการศึกษา ปรัชญาธรรมและ อบรมภาคปฏิบัติภาวนาธรรมแก่พระภิกษุสามเณรภายในสำนักปฏิบัติธรรมมีความเอาใจใส่ ในการเผยแผ่พระ ธรรม คณะสงฆ์สนับสนุนการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ สอนจุดอ่อน คือ บางสำนักมีอาคารไม่สามารถ รองรับผู้มาปฏิบัติธรรม จำนวนมากได้ อาคารที่พักมีสภาพเก่าทรุดโทรม เครื่อง อำนวยความสะดวกมีไม่ เพียงพอ สำนักบางแห่งขาดวิสัยทัศน์ในการปรับปรุงสถานที่ ขาด ยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการ พระ วิทยากรขาดประสบการณ์ ในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ขาด การประสานความร่วมมือเรื่องวิทยากรกับ สำนัก ปฏิบัติธรรมอื่น ด้านปัญหาอุปสรรค คือ มีสัตว์รบกวน มาก เช่น นกพิราบ สุนัข แมว ไก่ เป็นต้น การ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของกระแสโลกาภิวัตน์ และ เทคโนโลยีได้ดึงดูดความสนใจพระภิกษุสามเณรออกไป

จาก การศึกษาสัมมาปฏิบัติ ขาดการส่งเสริม พัฒนาพระภิกษุสามเณรในการศึกษาหลักไตรสิกขา ทั้งปริยัติและปฏิบัติให้ถึงปฏิเวธอย่างแท้จริง ใน ด้านโอกาส คือ พระพุทธศาสนาได้รับการยอมรับจากองค์กรระหว่างประเทศ ด้านการส่งเสริม สันติภาพ มีการส่งเสริมสนับสนุนการบริหารจัดการกิจการทางพระพุทธศาสนา พระสงฆ์มีความ ขวนขวายหาความรู้ใหม่ๆ โดยเขาศึกษาหลักการบริหารจัดการ ในมหาวิทยาลัยของสงฆ์มากขึ้น 2. ปัจจัยหลักสำคัญที่ทำให้การบริหารจัดการ สำนักปฏิบัติธรรม ในเขตการปกครอง คณะสงฆ์ภาค 15 เกิดประสิทธิภาพนั้น คือการคำนึงถึงสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก โดย ต้องมีการจัดทำแผน ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการ มีปัจจัยสนับสนุน คือ การวางแผนโครงการเพื่อ เป็นแนวทางของการทำงาน การจัดองค์การ การบังคับบัญชาสั่งการ การอำนวยการ การควบคุม กำกับกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดำเนินตามแผนที่วางไว้ การรายงานผลการปฏิบัติของหน่วยงาน การจัดทำงบประมาณบัญชีการใช้จ่ายเงินและตรวจสอบ สวน การบูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับการบริหาร จัดการสำนักปฏิบัติธรรมนั้น เน้นหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เพื่อให้การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีการจัดให้มีกิจกรรมที่สำคัญ ทั้งภายในและภายนอกสำนัก

องค์ความรู้การวิจัย

โปรแกรมพุทธปัญญาการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม





องค์ความรู้ใหม่ของโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ดังนี้

โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม อธิบาย โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม

องค์ความได้นำหลักธรรม 1) ปัญญา 3 มี สุตมยปัญญา จิตตมยปัญญา และภาวนามยปัญญาตัวขับเคลื่อน 2) โยนิโสสมสการ 3) ไตรลักษณ์ ศีล สมาธิ ปัญญา 4) สติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม 5) พร้อมทั้งสัมภาสณผู้ทรงคุณวุฒิ 17 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา 7 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิพุทธจิตวิทยา 5 ท่าน และผู้ทรงวุฒิผู้ปฏิบัติธรรม 5 ท่าน ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้ ตามหลักจิตวิทยาการเห็นคุณค่าในตน 1) ความสามารถ 2) การสำคัญ 3) การมีอำนาจ และ 4) การมีคุณความดี วิถีพุทธจิตมาจับเชื่อมโยงกับหลักจิตวิทยาเชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนของคุเปอร์สมิท สามารถจัดการอารมณ์ได้เร็ว มองโลกในมุมมองบวกมากขึ้น มีเมตตา ให้อภัยและมีสติในการ ใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่ในการทำงานมากขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิต เป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับ สั่งการลงมาทางกายได้ การฝึกพัฒนาจิต มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติมากขึ้น สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน พัฒนาตนเองและการวางตนให้สัมพันธ์ภาพในการใช้ชีวิตกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและสามารถที่จะเรียนรู้วิถีชีวิตที่สร้างสุขด้วยสติด้วยตนเองได้ เมื่อเกิดปัญหาในงาน หรือเกิดความทุกข์ในจิตใจ ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะสามารถใช้สติในการแก้ไขปัญา ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญา มองปัญหาเป็นโอกาสในการพัฒนาตน พัฒนางาน ไม่ท้อถอย จากที่การใช้ชีวิตก่อนเข้าอบรมโปรแกรม ไม่ได้ยึดหลักธรรมในการดำรงชีวิต ทำให้การทำงานไม่มีความสุข เกิดข้อผิดพลาดง่าย หลังเข้าโปรแกรมและติดตามพบ ให้ข้อมูลว่า จิตใจสงบลง รู้สึกใจเย็นลง มีสติ จากการได้ฝึกสติเคลื่อนไหว ฝึกการคิดบวก ทำให้มีความสุขในงาน มีข้อผิดพลาดน้อยลง และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น และเข้าใจว่า ไม่ว่า สุข ทุกข์ เกิดจากความคิดของตน ความสุขสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง จากภายในไม่ต้องพึ่งวัตถุภายนอก ซึ่งความสุขภายนอกนั้นเป็นสุขแบบมีเงื่อนไข สุขจากปัจจัยสี่ทั้งหลาย เป็นสิ่งสมมติ ไม่ยั่งยืน ต่างจากสุขภายในที่เกิดขึ้น ภายใน สุขที่เกิดขึ้นในจิตใจ มีความประณีตกว่า เกิดขึ้นระดับจิตใจและปัญญา เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา เกิดความสุขสงบ (สมาธิ) จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดกับวัตถุ และได้ใช้แนวทางดำเนินชีวิตโดยนำหลักพุทธจิตวิทยา ไปใช้อย่างต่อเนื่อง และฝึกสติเคลื่อนไหวต่อเนื่อง จนเกิดเกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก เข้าใจถึงความไม่เที่ยง ของชีวิต และทำให้ผู้นั้นเกิดความสุขสงบภายในอย่างแท้จริง (เกิดปัญญา) การศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมสายพุทธ โมเดล

ผู้ปฏิบัติธรรมสายพุทธ หมายถึง บุคลากรผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ได้รับการพัฒนา โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้ ได้แก่ ความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี พร้อมด้วยมีเมตตากรุณา ประณีประนอม ความรักในอาชีพภาคภูมิใจในงานที่ทำ ซื่อสัตย์ เชื่อถือได้ มีความคิดบวก ยอมรับปัญหา พร้อมแก้ไข การเข้าใจในงานที่ทำอย่างชัดเจน มีสติในการทำงานและการใช้ชีวิต ให้การบริการคุณภาพ มองปัญหาเป็นปัญญา มีความสุขสงบจากภายในไม่ยึดติดวัตถุภายนอก



สรุปว่า สามารถพัฒนาโปรแกรมพุทธปัญญาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ให้เกิดประสิทธิผลตามต้องการได้ คือ การเสริมสร้างผู้ปฏิบัติธรรม ในการให้เห็นคุณค่าในตนตามแนวพุทธจิตวิทยาได้อย่างดีเยี่ยม และเป็นประโยชน์ต่อส่วนตน ส่วนรวม และสาธารณะประโยชน์อย่างยิ่ง คือ มรรค ผล พระนิพพาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีโครงสร้างยุทธศาสตร์ เพื่อสนับสนุนพระวิปัสสนาจารย์ผู้ใช้โปรแกรมพุทธปัญญาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม ควรฝึกปฏิบัติธรรม สติปัฏฐาน 4 อย่างน้อย 7 เดือน ประเมินโปรแกรมตามรูปแบบที่อบรม เพื่อเป็นยุทธศาสตร์นำไปใช้ระดับจังหวัด
2. ควรมีการสนับสนุนผู้จะพัฒนาโปรแกรมควรจะปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง 7 เดือน สติปัฏฐาน 4 มีผู้รับผิดชอบ และเห็นความสำคัญ รวมไปถึงความสะดวก สถานที่ งบประมาณ ที่ต้องดูแลในการจัดสรร
3. ควรเน้นปฏิบัติในเชิงนโยบาย ในรูปแบบที่น่าเสนอ สติปัฏฐาน 4 และเน้นสำคัญ คือไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการทำวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมที่จะจัดกิจกรรม ควรเพิ่ม ตามความเหมาะสม 7 , 15 ,วัน ได้ยิ่งดี
2. ควรมีความสม่ำเสมอในการจัดกิจกรรม อย่างน้อย ๆ เดือนครั้ง
3. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย การเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม คือผู้เคยปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 กลุ่มช่วงอายุ เช่นวัยคนทำงาน
4. ควรมีโปรแกรมให้เลือกเฉพาะรูปแบบในการปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงสภาวะธรรมโดยเร็วเท่านั้น
5. กิจกรรมเหมาะสมในส่วนทฤษฎี วิชาการ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ และติดตาม ประเมินผล

3. ข้อเสนอแนะนำไปสู่สังคม

1. โปรแกรมมีความเหมาะสมกับทุกระดับชั้น สามารถนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ได้
2. โปรแกรมนี้เหมาะกับวัด สถานที่ปฏิบัติธรรม ที่มีความสนใจต้องการอบรม เพื่อพัฒนาคน
3. องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร มูลนิธิ หรือโครงการต่างๆ
4. ผู้ที่สนใจน้อมนำวิถีทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ เพื่อสังคม ชุมชน
5. โปรแกรมนี้เหมาะกับส่วนราชการทุกระดับ

4. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมในการเจริญสมาธิ
2. พัฒนาโปรแกรมในการเจริญมรรค 8 ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน
3. ศึกษาพัฒนาโปรแกรมในการเจริญอิทธิบาท 4 ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน
4. พัฒนาโปรแกรมในการเจริญสัมมปปธาน 4 ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน
5. พัฒนาโปรแกรมในการเจริญศรัทธา ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน
6. พัฒนาโปรแกรมในการเจริญธัมมานุสारी ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตน



บรรณานุกรม

- ธัมมานุสარი หมายถึงผู้เล่นไปตามธรรม ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อไสยาปตติผล มีปัญญาแก่กล้า บรรลุผลแล้ว
กลายเป็นทิวฐิปัตตะ (อง.ทุก.อ. 2/49/55, อง.สตุตทก.อ. 3/14/162.
- สุธนี สิกกะไชย, "ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร", **ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
2555),
- สมิทธิ์ เจือจินดาและ วรณนภา โพธิ์ผลิ, การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับ
ผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร, **ทุนจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ธนบุรี** ที่ได้รับการเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, (2562), บทคัดย่อ.