

เมล็ดพันธุ์แห่งอวิหิงสาสั่งกับป์: การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัวต้นแบบ จังหวัดกาญจนบุรี
Seed of Non-Violence: Development of a Spiritual Strengthening Program to Reduce a Prototype of Domestic Violence in Kanchanaburi Province

¹อยุธยา งามชาติ, ²พระครูกิตติชัยกาญจน์ (จรัล คงคาอยู่), ³พระมหาญาณภัทร เทพนม
⁴พระดำรงพล สนั่นวงศ์, ⁵พุทธรักษา แผนสมบุญ และ⁶กัญญาพร สุทธิพันธ์

¹Ayusakorn Ngamchat, ²Phrakhrukittichaiyakan (Jaran Kongkayu), ³Phramaha Yanapat Thepanom, ⁴Phra Dumrongphol Sanunwong, ⁵Phutthachat Phansomboon and ⁶Kunyaporn Suttipant

^{1,2,3,4,6}วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁵คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3,4,6}Kanchanaburi Sripaiboon Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

⁵Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: ayusakorn.ngam@mcu.ac.th

Received: January 24, 2026; **Revised:** March 3, 2026; **Accepted:** March 7, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ 2) เพื่อพัฒนาต้นแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว 3) เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี พื้นที่ดำเนินการคือสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก 1 ครอบครัวต้นแบบ และกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้นแบบจำนวน 44 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจโปรแกรมต้นแบบและประเมินความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเริ่มจากการตระหนักรู้ตนเองผ่านสติเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์โกรธซึ่งเป็นรากเหง้าของความรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแต่เน้นการฝึกฝนจิตใจตามแนวพุทธและใช้แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเป็นกรอบ 2) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นคือ "เมฆียะโมเดล" (M.E.K.H.I.Y.A Model) ประกอบด้วย 7 มิติ คือ สติ จริยธรรม กัลยาณมิตร การเยียวยา การตั้งเจตนา ความเมตตา และการกระทำ 3) ผลการประเมินพบว่าผู้เข้าร่วมมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น มีทัศนคติที่ปฏิเสธความรุนแรงและมีทักษะในการสื่อสารอย่างสันติภายในครอบครัวมากขึ้น องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับคือโมเดลการเรียนรู้ที่บูรณาการ

พุทธจิตวิทยาเข้ากับบริบทสังคมไทย ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่การปฏิบัติตนที่ปราศจากความรุนแรงทั้งทางมนตรกรรม วาจากรรม และกายกรรม

คำสำคัญ: อวิชชาสังกัปป์; การพัฒนาโปรแกรม; ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ; ความรุนแรงในครอบครัว

Abstract

This research article has the following objectives: 1) To study the concept of Buddhist-oriented transformative learning for strengthening spiritual resilience 2) To develop a prototype program for strengthening spiritual resilience in order to reduce domestic violence; and 3) To evaluate the effectiveness of the spiritual resilience enhancement program. This study is a mixed methods research design. The research setting was the Kanchanaburi Provincial Probation Office. The target groups consisted of key informants for in-depth interviews, including one model family, and a sample group of 44 participants who took part in the prototype program. The instruments used for data collection included an in-depth interview guide, a spiritual resilience enhancement program, and questionnaires for evaluating satisfaction with the prototype program and assessing spiritual resilience. Data were analyzed using content analysis and descriptive analysis. The research findings revealed that 1) Buddhist-oriented transformative learning for strengthening spiritual resilience begins with self-awareness through mindfulness in order to be aware of and recognize anger, which is the root cause of violence. This is consistent with transformative learning theory, but emphasizes mental cultivation in accordance with Buddhist principles and employs the concept of spiritual resilience as the analytical framework. 2) The developed program is the “Mekhiya Model” (M.E.K.H.I.Y.A Model), which consists of 7 dimensions: mindfulness, ethics, spiritual friendship, healing, intention, yielding compassion and action. 3) The evaluation results indicated that participants demonstrated increased spiritual resilience, developed attitudes rejecting violence, and acquired greater skills in peaceful communication within the family. The new body of knowledge obtained from this study is a learning model that integrates Buddhist psychology with the Thai social context, which supports individuals in achieving inner transformation leading to practices free from violence in terms of mental action, verbal action, and bodily action.

Keywords: Non - Violence; Development of Program; Spiritual Strength; Domestic Violence

บทนำ

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นประเด็นทางสังคมที่ซับซ้อนและส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางในปัจจุบันถือเป็นวิกฤตระดับชาติที่ทวีความรุนแรงและมีจำนวนคดีเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบเชิงลึกต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้ถูกกระทำ รวมถึงสร้างความเสียหายเป็นลูกโซ่ต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม ส่งต่อพฤติกรรมรุนแรงสู่คนรุ่นหลัง ซึ่งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ยกระดับให้เป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องมีนโยบายแก้ไขอย่างจริงจัง ขณะเดียวกันกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) โดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ก็ได้มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนแผนงานวิจัย “สังคมไทยไร้ความรุนแรง” เพื่อสนับสนุนการสร้างนวัตกรรมและแนวทางแก้ปัญหาที่ท้าทายนี้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน ในบริบทของจังหวัดกาญจนบุรี พบว่าสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากรากเหง้าทางจิตใจที่ขาดความยับยั้งชั่งใจและการสะสมของความโกรธแค้น การแก้ไขปัญหานี้ผ่านมามากเน้นที่มาตรการทางกฎหมาย แต่การแก้ไขอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงระดับจิตวิญญาณเพื่อให้บุคคลเกิดความรู้สึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากภายในด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักการของพุทธธรรมคือ อวิชชาสังกัปป์ หรือความดำริในการไม่เปิดเปิด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างสันติสุขในครอบครัว เมื่อบูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ แจ็ค เมซีโรว์ (Mezirow, 1991) เข้ากับหลักพุทธธรรม ช่วยให้เกิดกระบวนการใคร่ครวญเชิงวิพากษ์ต่อกรอบความคิดเดิมที่ยอมรับความรุนแรง ไปสู่กรอบความคิดใหม่ ที่เน้นความเมตตาอันประกอบด้วยสติที่ต้องทำงานร่วมกัน โดยใช้กรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ของอีดิท กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) คือ ฉันมี (I Have) ฉันเป็น (I Am) และฉันทำได้ (I Can) มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน

จากการศึกษาบริบทพื้นที่ในจังหวัดกาญจนบุรีตามการรายงานของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรีพบว่าผู้กระทำผิดด้านความรุนแรงในครอบครัวจำนวนหนึ่ง นำมาสู่ความร่วมมือบูรณาการระหว่างภาครัฐและวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขับเคลื่อนพุทธนวัตกรรมตามนโยบายของมหาวิทยาลัยในการนำองค์ความรู้จากพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือปรับเปลี่ยนทัศนคติแนวความคิดจากภายในสู่พฤติกรรมภายนอก โดยมุ่งเน้นการฝึกอบรมคุณธรรมเพื่อฟื้นฟูและปรับปรุงนิสัยของผู้กระทำผิดให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพและป้องกันการกระทำผิดซ้ำอย่างยั่งยืน

การศึกษานี้เกิดจากความสนใจในการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการเยียวยาและป้องกันปัญหาความรุนแรง โดยหวังว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะช่วยบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งอวิชชาสังกัปป์ ให้งอกงามในใจของสมาชิกในครอบครัว เพื่อเป้าหมายในการลดความรุนแรงและสร้างความสุขที่ยั่งยืนในชุมชนต้นแบบ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเพื่อเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ
2. เพื่อพัฒนาต้นแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัวต้นแบบ
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของต้นแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งอวิชชาสังกัปป์: การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัวต้นแบบ จังหวัดกาญจนบุรี มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาและเอกสาร โดยการสังเคราะห์หลักอวิชชาสังกัปป์ของพระพุทธศาสนา ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงของ แจ็ค เมซีโรว์ และแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม/พื้นที่กรณีศึกษา พื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อบรรณข้อมูลบริบทและปัจจัยที่ส่งผลต่อความรุนแรงในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ครอบครัวต้นแบบ จำนวน 1 ต้นแบบ
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน 15 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
 - 1) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนา จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้าน การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายใน 1 คน รวมจำนวน 3 คน
 - 2) กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี 2 คน และสมาชิก ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 4 คน จากสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี และวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรี ไพบูลย์ รวมจำนวน 6 คน

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณ

คณะผู้วิจัยทำการสำรวจความพึงพอใจและประเมินประสิทธิผลของต้นแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

ประชากร ได้แก่ ผู้กระทำความผิดที่ดูแลโดยสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดกาญจนบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้กระทำความผิดที่ดูแลโดยสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดกาญจนบุรี โดยผู้วิจัยได้ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงและการสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 44 คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย

- 1) การสัมภาษณ์ มุ่งเน้นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ โดยมีเนื้อหาสำคัญ ดังนี้ 1) มุมมองและทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา 2) ความเชื่อ ความศรัทธาในมิติทางจิตวิญญาณ 3) ประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว ของตนเองและครอบครัว แบบสอบถาม แบบสอบถามเพื่อสำรวจข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินผลความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ 2) ข้อมูลประเมินระดับ I Have (ฉันมี สติ), ประเมินระดับ I Am (ฉันเป็น ผู้มีคุณลักษณะเมตตา), ประเมินระดับ I Can (ฉันทำได้ ดำริไม่เบียดเบียน -อวิหิงสาสังกัป)

2) การจัดประชุมกลุ่มย่อยแบบสนทนากลุ่มเฉพาะ มุ่งเน้นการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้สมบูรณ์ โดยเนื้อหาสำคัญ เช่น 1) การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ 2) ความมีสติประกอบด้วยเมตตามีส่วนช่วยเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ 3) การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธสามารถปรับมันโนทัศน์อวิหิงสาสังกัปได้

3) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ คณะผู้วิจัยจัดกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว โดยกำหนดการปฏิบัติการ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสำรวจตัวเองและความตระหนักรู้ในตัวเอง (I Am) (1) การสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรง (2) ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น (3) การฝึกสติเพื่อตระหนักรู้ถึงตัวกระตุ้นและปฏิกิริยาของตนเอง

ขั้นที่ 2 การเจริญเมตตาภาวนากรรม เมตตาวัจกรรม และเมตตาโมกรรม (I Have) (1) การฝึกฝนเจริญเมตตาภาวนาต่อตนเองและผู้อื่น (2) การเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

ขั้นที่ 3 การบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งอวิหิงสาสังกัป (I Can) (1) ใคร่ครวญอย่างเข้าใจในความสามัคคีและความเชื่อมโยงของตัวเองและผู้อื่น (2) เสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความทุกข์ภายใน ของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล (3) มุ่งมั่นในการไม่ใช้ความรุนแรงตอบสนองต่อสถานการณ์ทุกรูปแบบ และติดตามผลระยะ 7 วัน

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล/การตรวจสอบข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น 5 ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ระยะที่ 1 ขั้นสำรวจสภาพของปัญหา ระยะที่ 2 ขั้นศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการแก้ปัญหา ระยะที่ 3 ขั้นออกแบบและพัฒนาต้นแบบโปรแกรมเพื่อการแก้ปัญหา ระยะที่ 4 ขั้นปฏิบัติการ โดยการนำต้นแบบโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 5 ขั้นประเมินผลของต้นแบบโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธี การวิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสาร และสังเคราะห์เนื้อหาหลักได้แก่ หลักพุทธธรรม ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และแนวคิดเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัวเพื่อพัฒนาต้นแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการดำเนินโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ พร้อมทั้งบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงรายบุคคล จากนั้นสะท้อนผลข้อมูลกลับเป็นกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า โดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่าง 44 คน ใช้สถิติวิเคราะห์จากเครื่องมือ 3 ส่วน ดังนี้ (1) ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และร้อยละ (2) ความพึงพอใจต่อโปรแกรม ใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งเกณฑ์การวัดเป็น 5 ระดับ (มากที่สุด - น้อยที่สุด) (3) ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ (I Am – I Have – I Can) วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งรายข้อและรายด้าน โดยแบ่งระดับผลการประเมินเป็น 3 ระดับ (ต่ำ, ปานกลาง, สูง)

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอรายงานแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์ พร้อมอ้างอิงคำพูดผู้ให้ข้อมูลสำคัญและนำเสนอรูปภาพประกอบเหตุการณ์ของเรื่องเพื่อยืนยันประเด็นที่พรรณนาวิเคราะห์ตามความเหมาะสม โดยเป็นการนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบชุดองค์ความรู้ และแสดงประสิทธิผลของโปรแกรม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองผ่านการฝึกสติและโยนิโสมนสิการ เพื่อปรับโนทัศน์จากกรอบความคิดเดิมที่เอื้อต่อความรุนแรงไปสู่กรอบความคิดใหม่บนฐานของเมตตาและอวิหิงสาสังกัปป์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ แจ็ค เมซีโรว์ในด้านกลั่นกรองกรอบความคิดเดิมและการสะท้อนตนเองอย่างมีวิจารณญาณ ขณะเดียวกันได้บูรณาการร่วมกับแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของอิติท กรอทเบิร์ก ในมิติฉันเป็น (I Am) ฉันมี (I Have) และฉันทำได้ (I Can) ผลการวิเคราะห์สรุปแกนสำคัญร่วมกันได้ 3 ประการ คือ (1) การตระหนักรู้อารมณ์ผ่านการฝึกสติอย่างลึกซึ้ง (2) การทบทวนและตีความหมายใหม่ด้วยโยนิโสมนสิการ และ (3) การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อถอดถอนอัตตา นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในที่ยั่งยืนด้วยวิถีแห่งเมตตาธรรม และความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปป์)

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าโครงสร้างและกระบวนการเรียนรู้ของโปรแกรมต้นแบบประกอบด้วย 3 กระบวนการหลักตามแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของอิติท กรอทเบิร์ก (Grotberg,1997) โดยบูรณาการการฝึกสติ เมตตาภาวนา และกระบวนการของแจ็ค เมซีโรว์ (Mezirow, 1997) ได้แก่การใคร่ครวญเชิงวิพากษ์ด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ ผล

การสะท้อนข้อมูลพบว่าช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทบทวนอารมณ์ตนเองอย่างไม่ตัดสิน มีความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย นำไปสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรงในครอบครัว นอกจากนี้พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เดิมเข้าใจว่าความรุนแรงมีเพียงการทำ ร้ายร่างกาย เมื่อผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนาทำให้ได้เข้าใจว่า ความรุนแรงเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบทาง วาจาและจิตใจ เช่น กรณีศึกษาครอบครัวต้นแบบ A1 ที่มีความคับข้องใจจากการดูแลแม่ และกล่าววาจา กระแทกกระทั้นกับน้องชายและคนในครอบครัว เป็นสาเหตุให้เกิดการทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกัน ภาวะเหล่านี้ เกิดจากกรอบความคิดเดิม (Kitchenham, 2008) ที่เอื้อต่อการเกิดอคติลวติด เมื่อได้เข้าร่วมโครงการพัฒนา โปรแกรมการวิจัยจึงเกิดจุดเปลี่ยนสู่การเปลี่ยนแปลงภายในและมีมิติใหม่ของชีวิต เมื่อผ่านกระบวนการโยนิโส มนสิการ การเจริญเมตตา ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกตนเองออกจากพฤติกรรม อัตโนมัตได้ชัดเจนขึ้น เกิดการทบทวนความหมายของตนเองจากความน้อยใจไปสู่การรับรู้คุณค่าของตน (I Am) และตั้งสัจจะอธิษฐานในการใช้ชีวิตอย่างไม่ทำร้ายกันทางวาจาหรือทางใจ (อวิหิงสาสังกัป) จากข้อมูล บันทึกร 7 วันแสดงให้เห็น จุดเปลี่ยนของการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก ในวันที่ 3 ที่ใจเริ่มนิ่ง และผลใน วันที่ 7 คือจิตใจมีความสงบ และปล่อยวางได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างคือผู้ถูกคุมความประพฤติ จำนวน 44 คน มีสัดส่วน เพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยแรงงานตอนต้น (21-30 ปี) มีพื้นฐานการศึกษาระดับ ประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย และประกอบอาชีพรับจ้างเป็นหลัก ข้อมูลนี้สะท้อนถึงบริบทชีวิตที่มี ความเปราะบางทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความท้าทายในการปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างสูง ผล การประเมินความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในภาพรวมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมอยู่ใน ระดับสูง โดยมีมิติ ฉันมี (I Have) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด สะท้อนถึงการรับรู้คุณค่าความหมายของชีวิตและความศรัทธา ในความดี รองลงมาคือ ฉันทำได้ (I Can) ที่แสดงถึงความสามารถในการสื่อสารอย่างไม่ก้าวร้าว และฉันเป็น (I Am) ที่สะท้อนการมีเมตตาและสติ แม้ว่าด้านการให้อภัยและการระลึกรู้ปัจจุบันขณะจะเป็นจุดที่ได้คะแนน น้อยที่สุดแต่ยังอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ ความพึงพอใจต่อโปรแกรมและการลดความรุนแรง ผู้เข้าร่วมมีความ พึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับมาก โดยประทับใจการสนับสนุนจากวิทยากรและสถานที่จัดกิจกรรมมากที่สุด ในด้านเนื้อหาพบว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพโดดเด่นอย่างยิ่งในการช่วยลดความขัดแย้งและความรุนแรงใน ครอบครัว อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการเสริมสร้างสติเพื่อลดความโกรธเป็นจุดที่ผู้เข้าร่วมโครงการมองว่าทำ ได้ยากกว่ามิติอื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พบว่าทักษะด้านสติยังต้องได้รับ การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า ลักษณะของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธที่ผู้เข้าร่วมโครงการประสบ มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ แจ็ค เมซิโรว์ (Mezirow, 1997) ในหลาย ประเด็นสำคัญ โดยเฉพาะการเริ่มต้นจากประสบการณ์ชีวิตที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทางความหมายการ ทบทวนกรอบความคิดเดิมผ่านการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ และการเปิดรับมุมมองใหม่ผ่านการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงสนทนา อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ในบริบทของผู้ที่มีประวัติความรุนแรงใน ครอบครัว การใคร่ครวญดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัย “สติ” เป็นฐาน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ที่รุนแรง ความละเอียด และความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นประเด็นที่ทฤษฎีของ แจ็ค เมซิโรว์มิได้ อธิบายไว้อย่างชัดเจน

2. พบว่า ต้นแบบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถทำหน้าที่เป็นพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจซึ่งเอื้อต่อการเปิดเผยตนเอง การสะท้อนประสบการณ์ชีวิต และการเรียนรู้จากความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตร ประเด็นนี้สอดคล้องกับเอกสารงานวิจัยด้านจิตตปัญญาและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ชี้ว่า ความไว้วางใจและความปลอดภัยทางอารมณ์เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเปลี่ยนแปลงเชิงลึก และสอดคล้องกับแนวคิดของอิตีท กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่เสนอว่า ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเกิดจากการบูรณาการทรัพยากรภายใน (I Am) ทรัพยากรภายนอก (I Have) และความสามารถในการเผชิญปัญหา (I Can) ซึ่งปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมในโครงสร้างของโปรแกรมที่พัฒนาในงานวิจัยนี้

3. พบว่า ประเด็นที่สอดคล้องอย่างเด่นชัดคือ การเปลี่ยนแปลงระดับโลกทัศน์และความหมายชีวิต งานของมัตตีเย (Manning, 2019) บ่งชี้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถปรับกรอบความเชื่อและวิธีมองโลกให้ครอบคลุมความไม่แน่นอนและความทุกข์ในมิติที่ลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้ที่อธิบาย อวิชชาสังกัปป์ ในฐานะการเปลี่ยนแปลงระดับโลกทัศน์ จากกรอบคิดที่ยอมรับความรุนแรงทางวาจาหรือทางจิตใจจากการใช้อำนาจในความสัมพันธ์ ไปสู่กรอบคิดที่ตั้งอยู่บนการไม่เบียดเบียนทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ความรับผิดชอบ และคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม และสอดคล้องกับแนวคิดของศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช (วิจารณ์ พานิช, 2558) ที่ได้กล่าวถึงหลักการของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งเนื้อทั้งตัว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบองค์รวม และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมสิทธิ์ อัสตรนีสและคณะ (สมสิทธิ์ อัสตรนีสและคณะ, 2563) ว่า กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษามีลักษณะเป็นพลวัตรระหว่างการเรียนรู้มิติด้านในและการเรียนรู้ที่เป็นเรื่องด้านนอก และเชื่อมโยงกับคุณค่าสูงสุด รวมกับเจตน์จำนงภายในตนเอง

องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ คือ เมฆียะโมเดล (M.E.K.H.I.Y.A Model) ซึ่งเป็นพุทธนวัตกรรมที่บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเข้ากับเมฆียสูตร (ขุ.อุ.ไทย 25/31/235) และแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย 7 มิติ คือ

M – Mindfulness (สติ) ทำหน้าที่เป็นรากฐานของการเรียนรู้ โดยช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และแรงผลักดันภายใน ลดการตอบสนองเชิงอัตโนมิติที่นำไปสู่ความรุนแรง และเปิดพื้นที่ให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีสติ

E – Ethical Restraint (ความยับยั้งชั่งใจทางจริยธรรม) เป็นมิติที่เชื่อมโยงการตระหนักรู้ภายในกับหลักศีลธรรม ทำให้บุคคลสามารถกำกับพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ภายใต้กรอบของการไม่เบียดเบียน

K – Kalyāṇamitta (กัลยาณมิตร) สะท้อนบทบาทของความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลและพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย ซึ่งเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสนทนาอย่างมีความหมาย และการเรียนรู้ร่วมกันตามแนวคิดของแจ๊ค เมซีโรว์

H – Healing Insight (ความเข้าใจเพื่อการเยียวยา) เป็นผลจากการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทำให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิต ความทุกข์ และความรุนแรงที่ผ่านมา เข้ากับความเข้าใจใหม่ ที่นำไปสู่การยอมรับและการเยียวยาภายใน

I – Intention Reframe (การปรับกรอบเจตนาใหม่) เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะการเปลี่ยนจากเจตนาที่ตั้งอยู่บนความโกรธ ความยึดมั่น และอึดอัด ไปสู่เจตนาที่ตั้งอยู่บนเนกขัมมวิตก เมตตา และอวิหิงสาสังกัปป์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเปลี่ยนแปลงในระดับโลกทัศน์ของแจ๊คเมซีโรว์

Y – Yielding Compassion (ความเมตตาด้วยการยอมลดอึดอัด) เป็นมิติที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณค่าและอัตลักษณ์ภายใน ทำให้บุคคลสามารถมองตนเองและผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ลดการยึดติดในบทบาทอำนาจ และเปิดรับความเปราะบางของมนุษย์

A – Action Transformation (การปรับเปลี่ยนการกระทำ) เป็นผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างแท้จริง โดยแสดงออกผ่านการคิด พูด และกระทำที่สอดคล้องกับหลักสัมมาสังกัปปะและสัมมาวายามะ นำไปสู่การลดความรุนแรงในชีวิตครอบครัวอย่างเป็นรูปธรรม

ตาราง 1: แสดงความสัมพันธ์ของเมฆียะโมเดล

องค์ประกอบ	รากฐานเมฆียะสูตร	Mezirow	Edith Grotberg
M = Mindfulness (สติ)	รู้ทันวิตก 3	การสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง	ฉันมี (I Have)
E = Ethical Restraint (ความยับยั้งชั่งใจทางจริยธรรม)	คิดดี พูดดี ทำดี	การสำรวจทางเลือก บทบาท ความสัมพันธ์ และการกระทำใหม่	ฉันเป็น (I Am)
K = Kalyāṇamitta (กัลยาณมิตร)	มีกัลยาณมิตร	สุนทรียสนทนา	ฉันมี (I Have)
H = Healing Insight (ความเข้าใจเพื่อการเยียวยา)	ตระหนักรู้	การใคร่ครวญเชิงวิพากษ์	ฉันเป็น (I Am)
I = Intention Reframe (การตั้งเจตนาในกรอบคิดใหม่)	เนกขัมมวิตก/ อพยาบาลวิตก/ อวิหิงสาวิตก	การปรับเปลี่ยนในระดับโลกทัศน์	ฉันทำได้ (I Can)
Y = Yielding Compassion (ความเมตตาด้วยการยอมลดอึดอัด)	เมตตาภาวนา	การสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ	ฉันเป็น (I Am)
A = Action Transformation (การปรับรูปแบบการกระทำ - มโนกรรม วาจากรรม กายกรรม)	สัมมาสังกัปปะ- สัมมาวายามะ	การตัดสินใจเปลี่ยนแปลง	ฉันทำได้ (I Can)

สรุป

การวิจัยเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งอวิหิงสาสังกัปป์พบว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในแนวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นลำดับที่ใช้สติและโยนิโสมนสิการเป็นฐานในการปรับเปลี่ยนโลกทัศน์จากกรอบคิดเดิมที่ยอมรับความรุนแรงไปสู่กรอบคิดที่ตั้งอยู่บนเมตตาและเจตจำนงในการไม่เบียดเบียน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาต้นแบบโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ โดยบูรณาการมิติการพัฒนา 3 ประการตามแนวคิดของ อีดิท กรอทเบิร์ก ได้แก่ มิติ “ฉันเป็น” (I Am) ซึ่งเน้นการตระหนักรู้คุณค่าและศักดิ์ศรีภายในตนเอง มิติ “ฉันมี” (I Have) ซึ่งเสริมสร้างการรับรู้ถึงแหล่งพลังสนับสนุนจากกัลยาณมิตรและบริบทแวดล้อม และมิติ “ฉันทำได้” (I Can) ซึ่งพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ โดยผลการประเมินประสิทธิผลแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ลดความรุนแรงในครอบครัวและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณด้วยการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปป์) ได้อย่างเป็นรูปธรรม การวิจัยครั้งนี้ได้สังเคราะห์พุทธทศวัตกรรม เมฆียะโมเดล (M.E.K.H.I.Y.A Model) ซึ่งบูรณาการสติ การยับยั้งชั่งใจ

กัลยาณมิตร ความเข้าใจเพื่อการเยียวยา การปรับเจตนา เมตตา และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้าด้วยกัน เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวจากภายในสู่ภายนอก ทั้งนี้ขอเสนอแนะให้หน่วยงานนโยบายบูรณาการหลักพุทธจิตวิญญาณควบคู่กับมาตรการทางกฎหมายเพื่อความยั่งยืนในการคืนคนดีสู่สังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า ความรุนแรงในครอบครัวสามารถแก้ไขได้ด้วยการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โปรแกรมเมธิยะโมเดลเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดเดิมที่ยึดติดกับอารมณ์ไปสู่การมีสติและเมตตา ซึ่งช่วยสานสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นภายใน นวัตกรรมนี้สามารถนำไปด้านสังคมสงเคราะห์และคุมประพฤติเพื่อสร้างสังคมที่สันติสุขอย่างยั่งยืน ดังนั้น สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดควรนำโปรแกรมเมธิยะโมเดลไปใช้ดำเนินการ ประยุกต์ใช้ภายในหน่วยงานในหลักสูตรการฟื้นฟูผู้กระทำความผิดหรือกลุ่มเสี่ยง เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณควบคู่ไปกับมาตรการทางกฎหมาย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 การศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับความยั่งยืนของพฤติกรรมการไม่เบียดเบียนหลังจากจบโปรแกรมไปแล้วมากกว่า 1 ปี เพื่อประเมินความคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลง

2.2 การขยายผลโมเดลนี้ไปใช้ในบริบทอื่นที่มีความขัดแย้ง เช่น ในสถานศึกษาหรือในสถานที่ทำงาน เพื่อทดสอบความยืดหยุ่นของโมเดล

2.3 การศึกษาความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรกับการการงอกงามของอวิชชาสังกับปภายในเพื่อยืนยันบทบาทของกัลยาณมิตรตามภูมิปัญญาแนวพุทธ

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิจารณ์ พานิช. (2558). *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.

สมสิทธิ์ อัสตรนีส และคณะ. (2563). กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวคิดปัญหาเพื่อบ่มเพาะผู้ประกอบการทางนิเวศวัฒนธรรมของชุมชนลุ่มแม่น้ำบางปะกง. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 28(2), 265–294.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: Bernard van Leer Foundation.

Kitchenham, A. (2008). The evolution of Jack Mezirow's transformative learning theory. *Journal of transformative education*. 6(2), 120-130.

- Manning, L. (2019). Spiritual Resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life. *Journal of Religion, Spiritual & Aging*. 31(2), 168-186.
- Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*. (74), 5-12.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.