

โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

FAMILY LIFE DEVELOPMENT PROGRAM THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY

¹มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา,²กมลาค ภูวนาธิพงศ์,
³วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และ⁴อำนาจ บัวศิริ

¹Manasanan Prapassornpitaya, ²Kamalas Phoowachanathipong,

³Witchuda Titichoatrattana and ⁴Amnaj Buasiri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹pmanasanan456@gmail.com

Received September 10, 2021; Revised November 2, 2021; Accepted December 1, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธศาสนา 2) เพื่อสร้างและประเมินโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 5 รูป/คน คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสนทนากลุ่มเพื่อวิพากษ์และตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยหลักธรรม คือ (1) พรหมวิหาร 4 (2) ไตรสิกขา โดยออกแบบกิจกรรมภายใต้กรอบทฤษฎี 4 ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิตใจและการพัฒนาทางปัญญา และหลักจิตวิทยา คือ (3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา 2) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผ่านประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย 9 กิจกรรม คือ (1) บ้านของ

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁴ รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ฉันท (2) ธรรมะเจริญใจ (3) นิทานสอนใจ คู่มือสร้างสรรค์ (4) ธรรมสู่นิทร (5) ธรรมรับอรุณ (6) โยคะหัวเราะ (7) ครอบครัวสื่อสารสร้างสรรค์ (8) อาหารสร้างสุข และ (9) พ่อแม่วางใจ 5 ห้องแห่งชีวิต โดยนำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูราบูรณาการกับแนวปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและโยนิโสมนสิการ โดยฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณะเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติด้วยหลักการและรูปแบบการสอนมาใช้จัดกิจกรรมแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้พ่อแม่ได้การเรียนรู้ร่วมกับลูก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมพัฒนาชีวิต, พุทธจิตวิทยา, ครอบครัว

Abstract

The objectives of this research included: 1) to study the concept and theory of family life development based on psychology and Buddhist principles; 2) to create and evaluate family life development programs according to Buddhist psychology principles. Key informants were 5 experts in the field of Buddhist psychology, western psychology and group activities. The research instruments were group discussions to review and verify the consistency of Buddhist family life development programs. The qualitative data were analyzed with content analysis methods. The results of this research were as follows. 1) Family life development program according to Buddhist psychology principles consists of Dhamma principles including: (1) Brahmavihara 4, (2) Trisikkha by designing activities under the framework of the Bhavana 4 namely physical development, social development, mental development and intellectual development; and the principles of psychology i.e. (3) Bandura theories of learning. 2) Family life development program according to Buddhist psychology principles assessed by the 5 experts consisted of 9 activities including: (1) My home; (2) Dhamma for pleasant; (3) Moral stories through creative media; (4) Dhamma before bedtime; (5) Morning Dhamma; (6) Laughter yoga; (7) Creative communications in family; (8) Food for happiness; and (9) Trust of parents in 5 rooms of life. All activities were designed through Bandura's Theory of learning integrated with the principles of Trisikkha and Yonisomanasikara by practicing common thinking methods for understanding the truth of natural laws. The principles and teaching styles were in forms of integrated activities. Techniques for conducting group processes were selected so that parents could learn together with their children and provide opportunities for the trainees to develop themselves and learn with others that could lead to changes for a better behavior.

Keywords: Life Development Program, Buddhist Psychology, Family

บทนำ

ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม แต่ก็ป็นหน่วยที่สำคัญที่สุด ครอบครัวนี้เป็นสังคมย่อยหรือเป็นฐานของสังคม สังคมทั้งหมดมาจากครอบครัวถ้าแต่ละครอบครัวดีแล้วสังคมของเราก็จะดี เราต้องการให้สังคมประเทศชาติของเราเจริญมั่นคงมีความร่มเย็นเป็นสุขก็ทำได้โดยทำครอบครัวแต่ละครอบครัวนี้ให้ดี โดยเฉพาะเมื่อเป็นบิดามารดา เพราะเป็นผู้ที่จะสร้างโลก คือสังคมมนุษย์ทุกระดับต้องมีพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของพระพรหมโลกของมนุษย์ก็คือ สังคมมนุษย์ และโลกคือสังคมมนุษย์นั้นก็เกิดจากการสร้างของมนุษย์เองมนุษย์ที่ดีก็จะสร้างโลกที่ดี สร้างสังคมที่ดี

พัฒนาการครอบครัว มีจุดเน้นอยู่ที่แบบแผนของการเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัว ซึ่งเกี่ยวพันกับโครงสร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวในการตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละระยะของพัฒนาการครอบครัว ซึ่ง Duvall. (1977) ได้เสนอการแบ่งช่วงชีวิตครอบครัวเป็นระยะๆ เรียกว่า วงจรชีวิตครอบครัว เพื่อใช้ในการศึกษาครอบครัวและได้กำหนดเกณฑ์การแบ่งระยะของครอบครัวขึ้น พัฒนกิจของครอบครัวในแต่ละระยะจะมีความแตกต่างกันออกไป และในลักษณะที่มุ่งเน้นต่างกัน ดูวาล ได้เสนอพัฒนกิจไว้โดยเริ่มตั้งแต่ ระยะครอบครัวเริ่มต้น ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร ระยะมีบุตรวัยก่อนเรียน ระยะมีบุตรวัยเรียน ระยะครอบครัวมีบุตรวัยรุ่น ระยะแยกครอบครัวใหม่ ระยะครอบครัววัยกลางคน จนถึงระยะครอบครัววัยสูงอายุ หมุนวนเป็นวงจรชีวิตครอบครัว จะเห็นได้ว่าแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการครอบครัวให้ความสำคัญต่อบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในครอบครัวและให้ความสำคัญกับครอบครัวในฐานะที่เป็นกลุ่มย่อยของสังคมและเป็นสถาบันทางสังคม โดยที่ครอบครัวประกอบขึ้นด้วยกลุ่มคนที่มืบทบาทและความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ

การอยู่ร่วมกันในครอบครัว เด็กหรือลูกจะสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมของพ่อและแม่ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างลูกและพ่อแม่ ซึ่งทั้งลูกและพ่อแม่มีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ในสิ่งที่พ่อแม่ปฏิบัติ ถ้าสิ่งที่พ่อแม่ปฏิบัติถูกต้อง เหมาะสม มีจริยธรรมและคุณธรรม ลูกก็จะเรียนรู้และปฏิบัติตาม ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่ไม่ประพฤติตนอย่างถูกต้อง ลูกก็จะยึดเป็นแบบอย่างและทำตาม สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูราที่มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ ในการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และเนื่องจากคนเรานั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบๆ ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมจึงผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยินและ

ได้เห็นโดยไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้องคนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคมโดยผ่านทางสื่อแทบทั้งสิ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

จากการศึกษาความสำคัญและสภาพปัญหาของสถาบันของครอบครัวดังที่กล่าวไปแล้ว ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว และสนใจศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัว โดยนำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์และบูรณาการ เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้สมาชิกในครอบครัวประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีสติ รู้คิด รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เข้าใจกัน ส่งเสริมให้พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับลูก ส่งผลสมาชิกในครอบครัวมีความสุขและเกิดความรักความอบอุ่น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและประเทศไทยให้แข็งแกร่งต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธศาสนา
2. เพื่อสร้างและประเมินโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เพื่อการสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

- 1.1 ศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรคของการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัว
- 1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา มาใช้ในแนวทางการสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา จากข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ

นำข้อมูลมาสังเคราะห์เพื่อกำหนดเป็นกรอบมโนทัศน์ในการร่างชุดโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

2.1 ร่างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

2.2 การออกแบบกิจกรรมจำนวน ๑๑ กิจกรรม มุ่งองค์ประกอบได้แก่ แนวคิดและหลักการ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรม ผลที่คาดว่าจะได้รับ สื่อ การอบรม เวลาที่ใช้ และการประเมินผลกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 นำชุดร่างโปรแกรมนำเสนอในการประชุมวิพากษ์ความเป็นไปได้และความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 รูป/คน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 1 คน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมกลุ่ม 2 คน รวมจำนวน 5 รูป/คน เพื่อพิจารณาเนื้อหา ในแต่ละกิจกรรมมีความถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม ในการฝึกอบรมและปรับปรุงแก้ไขตามมติที่ประชุม

3.2 หาค่าความตรง (Validity) ของโปรแกรมฝึกอบรม โดยนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดโปรแกรมประกอบด้วย จำนวน 11 กิจกรรม 2) เกณฑ์ประเมิน 4 ด้าน 21ข้อ ได้แก่ (1) ด้านความถูกต้อง (Accuracy) (2) ด้านความเหมาะสม (Suitability) (3) ด้านนำไปใช้ได้จริง (Feasibility) (4) ด้านการใช้ประโยชน์ (Utility) การสนทนากลุ่มเพื่อวิพากษ์และตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผ่านประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย 9 กิจกรรม คือ 1) บ้านของฉัน 2) ธรรมะเจริญใจ 3) นิทานสอนใจ 4) คู่มือสร้างสรรค์ 4) ธรรมสุนิทร่า 5) ธรรมรับอรุณ 6) โยคะหัวเราะ 7) ครอบครัวสื่อสารสร้างสรรค์ 8) อาหารสร้างสุข และ 9) พ่อแม่วางใจ 5 ห้องแห่งชีวิต ออกแบบกิจกรรมโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ของเบนดราบุรณาการกับแนวปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และโยนิโสมนสิการ โดยฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณะเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติด้วยหลักการและรูปแบบการสอนมาใช้จัดกิจกรรมแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้พ่อแม่ได้การเรียนรู้ร่วมกับลูก ผ่านกิจกรรมและเทคนิคที่หลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสนทนากลุ่มเพื่อวิพากษ์ (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 รูป/คน ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูล ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความ (Interpretation) นำคำแนะนำ ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 รูป/คน มาจัดปรับหมวดหมู่กิจกรรมและ

รูปแบบในการฝึกอบรม นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนกันมาแก้ไขร่างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยจากการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่ได้แล้วนำข้อสรุปที่ได้มาขยายความเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวมเขียนเป็นคำอธิบายโดยละเอียดโดยใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและสามารถตรวจสอบได้

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ตามขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูล การวิเคราะห์ปัจจัย การระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ผ่านกิจกรรม การเชื่อมโยงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ค้นพบ ประมวลข้อมูล วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบเป็นข้อความบรรยาย (Description)

ผลการวิจัย

ผลการประเมินโปรแกรมเรื่องพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน 21 ข้อ 4 ด้านได้แก่ (1) ด้านความถูกต้อง (Accuracy) (2) ด้านความเหมาะสม (Suitability) (3) ด้านนำไปใช้ได้จริง (Feasibility) (4) ด้านการใช้ประโยชน์ (Utility) ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.96 ถือว่าผ่านเกณฑ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ครอบครัวเป็นหน่วยเริ่มต้นและเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคม ประกอบด้วย พ่อแม่ และลูก การอยู่ร่วมกันในครอบครัว เด็กหรือลูกจะสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมของพ่อและแม่ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างลูกและพ่อแม่ ซึ่งทั้งลูกและพ่อแม่มีอิทธิพลต่อกันและกัน ถ้าหากพ่อหรือแม่มีพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะทำตาม ฉะนั้นพ่อแม่ควรมีแนวทางการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ปฏิบัติในสิ่งที่ดีเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับลูก แนะนำและฝึกอบรมลูกให้มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของพระวิฑูรย์ ฐานงกร (เจือจันทร์) (2554) ที่พบว่าพ่อแม่ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมให้เป็นคนดีมีคุณธรรมตามแนวพุทธเป็นพ่อแม่ที่มีลักษณะทางพุทธสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีทางแบบพุทธ ที่สำคัญคือ ยึดมั่นในการปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐาน อันได้แก่ การบริจาท การรักษาศีลห้าและหมั่นปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและให้การปฏิสัมพันธ์กับบุตรอย่างใกล้ชิดและมีคุณภาพ

หลักธรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 1) พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับการครองเรือน พ่อแม่จะให้ความรักความเมตตาต่อลูก ซึ่งตรงกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2554) ได้กล่าวว่า พ่อแม่นั้นทำทุกอย่างเพื่อลูกด้วยความรัก ว่าโดยคุณธรรมก็คือ การกระทำที่ออกมาจากพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา พ่อแม่มีเมตตา ในยาม

ปกติเมื่อลูกเจริญเติบโตอยู่ดีตามที่ควรจะเป็น (เขาปกติ) พ่อแม่มีกรุณา ยามลูกมีทุกข์ เช่น เจ็บป่วย หรือมีเรื่องลำบากเดือดร้อน (เขาคตกต่ำ) พ่อแม่มีมุทิตา ยามเมื่อลูกทำอะไรได้ดีมีความสุข หรือประสบความสำเร็จ เช่น สอบได้ที่ดี และพ่อแม่ควรมีอุเบกขา เพื่อจะฝึกหัดให้ลูกรู้จัก รับผิดชอบตนเอง จะได้อะไรๆ เป็น และพึ่งตนเองได้ เท่ากับเปิดโอกาสให้ลูกพัฒนา เช่น ให้เดินเอง ทำการบ้านเอง โดยพ่อแม่วางที่เฉยๆ ให้เขาทำ แต่พร้อมที่จะช่วยเมื่อถึงเวลา หรือ เป็นที่ปรึกษาให้ 2) ไตรสิกขา เป็นธรรมเพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาซึ่งตรง ตามแนวคำสอนของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2541) ได้ ทรงสรุปเรื่อง ไตรสิกขา ว่าศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะ ทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคน ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตน ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึง มีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนแท้ๆ และต้อง ศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ และแนวคิดของสมเด็จพระพุทธ โฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) ที่กล่าวว่า กระบวนการที่จะพัฒนาบุคคล การศึกษาหรือ ฝึกฝนพัฒนาคน พัฒนาอย่างไรเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ โดยเริ่มจากสัมมาทิฐิ 2 ประการ ได้แก่ ปัจจยภายนอก ได้แก่ ปรัตโยชะ และปัจจยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ หลักการนี้ หมายความว่า การมีสัมมาทิฐิอาจจะเริ่มจากปัจจยภายนอก เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้ใหญ่ หรือวัฒนธรรม ซึ่งทำให้บุคคลนั้นได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ความคิดนึก ความเข้าใจ ภูมิ ธรรม ภูมิปัญญา และพฤติกรรมที่ถ่ายทอดต่อกันมา ถ้าสิ่งที่ได้รับจากการแนะนำสั่งสอน ถ่ายทอดมานั้นเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้อง อยู่ในแนวทางของเหตุผล ก็เป็นจุดเริ่มของสัมมาทิฐิ ที่ จะนำเข้าสู่กระแสการพัฒนาหรือกระบวนการฝึก ในที่นี้สัมมาทิฐิเกิดจากปัจจยภายนอกที่ เรียกว่า ปรัตโยชะ ถ้าไม่เช่นนั้น บุคคลอาจจะเข้าสู่กระแสการพัฒนาโดยเกิดปัญญาที่ เรียกว่าสัมมาทิฐินั้นด้วยการใช้โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเอง

หลักจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตาม หลักพุทธจิตวิทยา คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (1965) ซึ่งกล่าวว่าการเรียนรู้โดยการ สังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ ทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน กล่าวคือ คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ การเรียนรู้ เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัว แบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือ ภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือ

ข้อมูลเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ โดยตัวแบบ (Modeling) มีความสำคัญในการเรียนรู้ของมนุษย์แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลจริง (Live Modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและได้มีการปฏิสัมพันธ์ด้วยโดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนญาติ และบุคคลอื่นๆ ที่เป็นตัวแบบมีชีวิตจริง

2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ วีดิโอ ภาพยนตร์ การ์ตูน หนังสือ หนังสือพิมพ์ คำบอกเล่า คอมพิวเตอร์ หรือตัวแบบที่ผ่านมาทางระบบอินเตอร์เน็ต

เมื่อเด็กสังเกตเห็นพฤติกรรมของพ่อและแม่จะเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบ เพราะฉะนั้นหากพ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ดี ก้าวร้าว พุดจาไม่ดี ไม่มีเมตตา ลูกก็จะทำตาม เพราะคิดว่านั้นคือสิ่งที่ถูกต้อง รวมถึงสื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ หากปล่อยให้เด็กเล็ดดูโทรทัศน์โดยลำพัง ไม่มีผู้ปกครองให้คำแนะนำ เด็กก็จะจำสิ่งที่เห็นโดยไม่รู้ว่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เช่นการดูหนังที่ใช้กำลัง เมื่อเด็กประสบปัญหา โดนเพื่อนแกล้ง ก็จะเกิดการต่อสู้กับเพื่อน โดยไม่มีสติในการไตร่ตรอง

สรุปว่า ลูกถ้าเติบโตมาด้วยการเห็นพฤติกรรมต่างๆ เรียนรู้ โดยปราศจากคนที่ชี้แนะ หรือมีแบบอย่างที่ดี ก็เกิดการเลียนแบบหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง แต่ถ้าพ่อแม่คอยดูแล แนะนำอย่างใกล้ชิด นำพาไปในสิ่งที่ถูกต้อง ปลูกฝังคุณธรรม ชี้ให้เห็นความควร ไม่ควร สิ่งไหนคือความดี สอนสวดมนต์ก่อนนอน รู้จักหน้าที่ มีหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ ตื่นมาควรเก็บที่นอน อาบน้ำ รักษาความสะอาดร่างกาย ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ ตั้งใจเรียน ทำการบ้าน ฝึกลูกทุกวัน ลูกก็จะเติบโตเป็นคนดีของสังคม

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยรูปแบบกิจกรรมจะทำให้คนในครอบครัวได้ทบทวนและสำรวจความเป็นอยู่ของครอบครัว การดูแลซึ่งกันและกัน การมีวินัย การมีหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละคน สิ่งที่ควรปลูกฝังให้กับลูก โดยโปรแกรมนี้พัฒนาจากหลักพุทธศาสนา และหลักจิตวิทยา นำมาบูรณาการกันเพื่อให้เกิดแนวทางในการพัฒนาชีวิตในครอบครัว โดยโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผ่านการวิพากษ์จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 รูป/คน ประกอบด้วย 9 กิจกรรม คือ 1) บ้านของฉัน 2) ธรรมะเจริญใจ 3) นิทานสอนใจ 4) คู่มือสร้างสรรค์ 5) ธรรมสุนันทา 6) ธรรมรับอรุณ 7) ครอบครัวสื่อสารสร้างสรรค์ 8) อาหารสร้างสุข และ 9) พ่อแม่ห่วงใจ 5 ห้องแห่งชีวิต รูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ออกแบบโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีสมัยใหม่ และเชิงพุทธมาบูรณาการกัน โดยอ้างอิงหลักทฤษฎีการเรียนรู้ของ แบนดูรา และการเรียนรู้ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ฝึกคิดแบบสามัญลักษณ์เข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ โดยได้นำหลักการและรูปแบบการ

สอนมาใช้จัดกิจกรรมในรูปแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้พ่อแม่เป็นต้นในการเรียนรู้ของลูก ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและใช้เทคนิค การบรรยาย เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก สื่อทางโทรทัศน์ สื่อออนไลน์ และเกมต่าง ๆ ไม่ควรปล่อยให้ลูกดูหรือเล่นตามลำพัง โดยขาดการแนะนำ ชี้แนะ พูดคุย ถึงสิ่งที่ลูกเห็น เพราะจะทำให้เกิดการเลียนแบบจากตัวแบบ ตามแนวคิดของแบนดูรา การเลียนแบบเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ การสังเกตการณ์ตอบสนองและปฏิกิริยาต่างๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ ผลการกระทำ คำบอกเล่า และความน่าเชื่อถือของตัวแบบได้ การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจึงเกิดขึ้นได้ ซึ่งกระบวนการต่างๆ ของการเลียนแบบของเด็ก ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ

1) กระบวนการดึงดูดความสนใจ (Attentional Process) กิจกรรมการเรียนรู้ที่เด็กได้สังเกตตัวแบบ และตัวแบบนั้นดึงดูดให้เด็กสนใจที่จะเลียนแบบ ควรเป็นพฤติกรรมง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน ง่ายต่อการเอาใจใส่ของเด็กที่เกิดการเลียนแบบและเกิดการเรียนรู้

2) กระบวนการคงไว้ (Retention Process) คือ กระบวนการบันทึกหรือเก็บเป็นความจำ การที่เด็กจะต้องมีความแม่นยำในการบันทึกสิ่งที่ได้เห็นหรือได้ยินเก็บเป็นความจำ ทั้งนี้ เด็กดึงข้อมูลที่ได้จากตัวแบบออกมาใช้กระทำตามโอกาสที่เหมาะสม เด็กที่มีอายุมากกว่าจะเรียนรู้จากการสังเกตการณ์กระทำที่ฉลาดของบุคคลอื่นๆ ได้มากกว่า โดยประมวลไว้ในลักษณะของภาพพจน์ (Imaginal Coding) และในลักษณะของภาษา (Verbal Coding) และเด็กโตขึ้นนำประสบการณ์และสัญลักษณ์ต่าง ๆ มาเชื่อมโยงและต่อมาจะใช้การเรียนรู้มีเทคนิคที่นำมาช่วยเหลือความจำ คือ การท่องจำ การทบทวน หรือการฝึกหัด และการรวบรวมสิ่งที่เกี่ยวข้องกันในเหตุการณ์ ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เก็บสะสมความรู้ไว้ในระดับซึ่งสามารถนำมาใช้ได้เมื่อต้องการ

3) กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process) คือ การแสดงผลการเรียนรู้ด้วยการกระทำ คือ การที่เด็กเกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้จากตัวแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความแม่นยำ เด็กจะต้องแสดงพฤติกรรมได้จากการเรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหวออกมา เป็นการกระทำออกมาในรูปของการใช้กล้ามเนื้อความรู้สึกด้วยการกระทำครั้งแรกไม่สมบูรณ์ ดังนั้น เด็กจำเป็นต้องลองทำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ได้ลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการ แล้วเขาก็จะได้รับทราบผลของการกระทำจากประสบการณ์เหล่านั้น เพื่อนำมาแก้ไขพฤติกรรมที่ยังไม่เข้ารูปเข้ารอย สิ่งนี้จะทำให้เกิดพัฒนาการในการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เด็กที่มีอายุมากกว่าจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและสามารถควบคุมได้ดีกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า

4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) คือ กระบวนการเสริมแรงให้กับเด็กเพื่อแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้ถูกต้อง โดยเด็กเกิดการเรียนรู้จากการเรียนรู้จากการเลียนแบบตัวแบบที่จะมาจากบุคคลที่มีชื่อเสียงมากกว่าบุคคลที่ไม่มีชื่อเสียง จากการเลียนแบบตัวแบบที่มาจากบุคคลที่เป็นเพศเดียวกับเด็กมากกว่าจะเป็นเพศตรงข้ามกัน จากการเลียนแบบตัวแบบที่เป็นรางวัล เช่น เงิน ชื่อเสียง สถานภาพทางเศรษฐกิจสูง จากพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกลงโทษ มีแนวโน้มที่จะไม่ถูกนำมาเลียนแบบ และจากการที่เด็กได้รับอิทธิพลจากตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับเด็ก ได้แก่ อายุ หรือสถานภาพทางสังคม

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของแบนดูรา มาสร้างโปรแกรมสร้างความสนใจให้ลูกร่วมทำกิจกรรม ได้สังเกตตัวแบบที่ลูกสนใจ เช่น การ์ตูน โดยมีพ่อแม่ร่วมดูและให้แสดงความความคิดเห็นหรือทำกิจกรรมง่ายๆ ด้วยกัน เช่น ทำอาหาร ทำขนม และฝึกเด็กให้มีวินัยและรู้หน้าที่ ด้วยกิจกรรม 5 ห่วง ให้ลูกได้เน้นพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามสามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ เป็นการกระตุ้นเด็ก มีการเรียนรู้พัฒนาการทางด้านสังคม โดยใช้การสังเกตตัวแบบที่เด็กเห็น เด็กมีระดับการเรียนรู้แล้ว เด็กจะมีทางเลือกใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อเก็บสะสมพฤติกรรมที่เป็นไปได้เอาไว้ และยิ่งกว่านั้นจะช่วยให้เขาเลือกสถานการณ์ที่ดีที่สุดไว้ใช้ปฏิบัติต่อไป

อภิปรายผล

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย พบว่า การอยู่ร่วมกันในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญ การอบรมสั่งสอนลูกด้วยการทำเป็นตัวอย่างให้ลูกดู การใช้เวลาร่วมกันของคนในครอบครัว การพูดคุย แนะนำ มอบหน้าที่ความรับผิดชอบให้กับลูก จะทำให้เกิดความรักความเข้าใจต่อกัน สอดคล้องกับงานวิจัย ของ กวินารัตน์ สุทธิสุนทร และคณะ (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวไทย ผลจากการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวไทยที่ครอบคลุม 4 ประเด็น ได้แก่ การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การพูดคุย ปรึกษาหารือ และการตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญต่างๆ การแสดงออกซึ่งความรักความเอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา ใจและการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และการนำหลักธรรมเข้าไปบูรณาการในการครองเรือน การดำเนินชีวิต การพัฒนาชีวิตของคนในครอบครัว ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ จะทำให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสิริธรรมานุยุต (อภิมรณ พลชนะ) (2551) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการครองเรือนในครอบครัวไทย ปัจจุบัน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการครองเรือนในครอบครัวไทย ปัจจุบัน โดยนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ ทำให้ปัญหาในครอบครัวลดลงได้

การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการครองเรือนในครอบครัวไทย จะทำให้เป็นรากฐานสำคัญที่สืบสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งหากมีความซื่อสัตย์และจริงใจ ความสัมพันธ์ต่อกันก็จะสามารถสานต่อสัมพันธ์กันในระยะยาวได้ต่อไป นอกจากนี้การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้กับครอบครัว ปลุกฝังให้เกิดความเมตตาต่อกัน พ่อแม่เมตตาลูก และลูกก็จะเรียนรู้ที่จะเมตตากับพ่อแม่ จะดูแลช่วยเหลืองานพ่อแม่ สอดคล้องกับงานวิจัย ของพระเทพรัตนสุธี (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลบิดามารดาตามแนวทางพระพุทธศาสนาสรุป ผลวิจัยพบว่า หลักธรรมที่ส่งเสริมให้บุตรธิดาสำนึกเอาใจใส่ในการบำรุงดูแลบิดามารดานั้นมีหลายประการด้วยกัน พรหมวิหารธรรม ข้อนี้ต้องการปลุกฝังให้บุตรธิดารู้จักหลักการสำคัญที่จะดำรงตนเหมือนผู้ประเสริฐเช่นให้รู้จักรักใคร่สงสารคนอื่นนอกจากนั้น บุตรธิดาพึงมีหลักปฏิบัติตนที่หลีกเลี่ยงจากธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการการบำรุงบิดามารดาต่าง ๆ กล่าวคือ ธรรมที่เป็นเหตุแห่งความเสื่อม เช่น อบายมุข มีการเล่นการพนัน เป็นต้น ธรรมที่เป็นเหตุแห่งความชั่ว เช่น ความโลภ อยากได้เกินเหตุผลของความเป็นจริง ธรรมที่เป็นเหตุแห่งความลำเอียงเช่นลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน ธรรมที่เป็นเหตุแห่งการลบหลู่คุณบิดามารดา เช่น การพูดดูถูกเหยียดหยามหรือพูดไม่ให้เกียรติต่อบิดามารดา และธรรมที่เป็นเหตุแห่งความประมาทไม่บำรุงบิดามารดา เช่น ไม่รู้จักบำรุงท่านด้วยวัตถุสิ่งของไม่รู้จักให้กำลังใจ เป็นต้น

การสร้างโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับหลักจิตวิทยา เพื่อนำมาใช้พัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัว ซึ่งหลักในการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ภาวนา 4 โดยพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย การพัฒนาด้านสังขม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา ฉะนั้น โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา จึงประกอบด้วยแนวคิดกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทั้ง 4 ด้านประกอบกัน โดยสมาชิกในครอบครัวจะเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรม รวมทั้งการส่งเสริมให้เด็กรู้จักหน้าที่ที่ตนได้รับ มอบหมายในการดูแลรักษาความสะอาด ตามกิจกรรม 5 ห้อง ซึ่งหมายถึง พื้นที่ 5 แห่ง ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีอิทธิพลต่อนิสัยและความสุข ความเจริญของชีวิตในแต่ละวัน ได้แก่ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องอาหาร ห้องแต่งตัว และห้องทำงาน การปลุกฝังให้เกิดนิสัยดีจาก 5 ห้องชีวิต โดยผ่านกระบวนการฝึกวินัย 4 ด้าน คือ ด้านความสะอาด ด้านความเป็นระเบียบ ด้านการตรงต่อเวลา และด้านความสุภาพ อ่อนโยน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิจิต พร้อมสัมพันธ์ (2557) ศึกษาเรื่องการพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็กตามหลักภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า เด็กกลุ่มรักลูกให้ถูกระเบียบ มีระดับการพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะในภาพรวม อยู่ในระดับที่น่าพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าเด็กกลุ่มรักลูกให้ถูกระเบียบมีระดับความมั่นคงทางสุขภาวะ อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือด้านปัญญาภาวนา รองลงมาคือด้านศีลภาวนาและ

ด้านจิตตภาวนา และขณะที่ด้านกายภาวนามีค่าเฉลี่ยการพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวนาต่ำสุด แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวนาของเด็กตามหลักภาวนา 4 พฤติกรรมที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมมากที่สุดคือด้านกายภาวนา ช่วยทำให้เด็กเกิดกระบวนการเข้าใจในการเลือกรับและปฏิบัติด้านกายภาวนาอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กเรียนรู้และฝึกตนในเรื่องของการดูแลชีวิตประจำวันไม่ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่นด้านศีลภาวนา ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเมื่อเด็กต้องออกไปใช้ชีวิตภายนอก, ด้านจิตตภาวนา: ควรมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง อดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจ ด้านปัญญาภาวนา: ฝึกทักษะให้มีการใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี รูปแบบในการส่งเสริมประกอบด้วย 1) กิจกรรมขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กที่ยังไม่เคยได้รับการอบรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความประทับใจ ให้เด็กอยากกลับมาฝึกต่อ 2) กิจกรรมสำหรับเด็กที่เคยรับการอบรมแล้ว สำหรับเด็กที่ต้องการฝึกต่อในระดับที่สูงขึ้น 3) กิจกรรมสำหรับผู้ปกครองมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหาให้แก่เด็กๆ และครอบครัว นำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การออกแบบในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีสมัยใหม่ และเชิงพุทธมาบูรณาการกัน โดยอ้างอิงหลักทฤษฎีการเรียนรู้ของ แบนดูรา และการเรียนรู้ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ฝึกคิดแบบสามัญลักษณะเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ โดยได้นำหลักการและรูปแบบการสอนมาใช้จัดกิจกรรมในรูปแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้พ่อแม่เป็นต้นในการเรียนรู้ของลูก ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและใช้เทคนิค การบรรยาย เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ โดยผ่านการประเมินโดยใช้หลักภาวนา 4 สอดคล้องกับงานวิจัยของชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และคณะ (2551) ได้พัฒนามาตรวัดสุขภาวนาองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา 4 หมวด คือ กายภาวนา (กายภาพ) ศีลภาวนา (สังคม) จิตตภาวนา (จิตใจ) และปัญญาภาวนา (ปัญญา) สร้างข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อทั้งหมด 4 หมวด นำข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อหา 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดไปทดสอบก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสร้างคำถามปลายปิดแบบมาตราประเมินค่า (rating scale) และนำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเดิม จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไขปรับปรุงในส่วนของการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหานันทวิทย์ อธิภทโท (2562) ที่ออกแบบกิจกรรม มีขั้นตอนการพัฒนาตนของเยาวชน ได้แก่ การสร้างศรัทธาเสริมแรงจิตใจ ให้สะท้อนจิต คิดวางแผนโครงการ สาธิตปฏิบัติ กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและวัดที่จัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ฯ ในการอบรม ตลอดจนวิทยากรผู้สอน ความพร้อมของพี่เลี้ยง รูปแบบกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติทาง

พระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขภายใต้กรอบแนวคิดภาวนา 4 เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ (2563) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤทธิพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม พบว่า กระบวนการพัฒนาตน เป็นการออกแบบกิจกรรมให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤทธิพุทธ ภายใต้กรอบแนวคิดภาวนา 4 โดยเนื้อหากิจกรรมได้บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญและการทดลองใช้ ได้แก่ 1) สัมพันธภาพใหม่ 2) ผู้นำต้นแบบในสังคม 3) ถอดรหัสตัวตน 4) เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน 5) พัฒนาจิตและปัญญา 6) ดูหนังตามหาแก่นธรรม 7) กายบริหาร จิตบริหาร 8) ฝึกวิถีคิดแบบผู้นำ 9) ทักษะการสื่อสารแบบผู้นำยุค 4.0 10) เสริมพลังสู่เป้าหมาย สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการออกแบบชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจของเยาวชน ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิฤทธิพุทธ ได้รับการพัฒนาตนใน 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย มีตัวบ่งชี้ 1) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง 2) การบริโภคอาหาร คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกายและ 3) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงพัฒนาตนด้านสังคม ได้แก่ 1) ชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้ายทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ 2) ชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น พัฒนาตนด้านจิตใจ ได้แก่ 1) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น 2) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ-พัฒนาตนด้านปัญญา 1) กระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม 2) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากงานวิจัยเรื่องโปรแกรมการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้โปรแกรมการพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีความเหมาะสมและสามารถนำไปนำมาใช้พัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัว ตามหลัก ภาวนา 4 โดยมีแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็ก คือ ด้านกายภาวนา ช่วยทำให้เด็กเกิดกระบวนการเข้าใจในการเลือกรับและปฏิบัติด้านกายภาวนาอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กเรียนรู้และฝึกตนในเรื่องของการดูแลชีวิตประจำวันไม่ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่นด้านศีลภาวนา ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเมื่อเด็กต้องออกไปใช้ชีวิตภายนอก, ด้านจิตตภาวนา ฝึกให้เด็กมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง อดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจ ด้านปัญญาภาวนา ฝึกทักษะให้มีการใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี รูปแบบในการส่งเสริมประกอบด้วย 1) กิจกรรมขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กที่ยังไม่เคยได้รับการอบรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความประทับใจ

ให้ได้ก้อยากกลับมาฝึกต่อ 2) กิจกรรมสำหรับเด็กที่เคยรับการอบรมแล้ว สำหรับเด็กที่ต้องการฝึกต่อในระดับที่สูงขึ้น 3) กิจกรรมสำหรับผู้ปกครองมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหาให้แก่เด็กๆ และครอบครัว นำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2563). ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างสุขวิธีวิถีพุทธ สำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธนิวาราม. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. 5(3). 34-52.
- กวินารัตน์ สุทธิสุขนธ์ และคณะ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวไทย. วารสารการบริหารท้องถิ่น. 10(2). 152.
- ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และคณะ. (2551). การพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. วารสารวิชาการสาธารณสุข. 17(6). 1650-1661.
- พระครูสิริธรรมานุยุต (อภิรมย์ พลชนะ) (2551). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมการครองเรือนในครอบครัวไทยปัจจุบัน. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพรัตนสุธี. (2557). การดูแลบิดามารดาตามแนวทางพระพุทธศาสนา. วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวรวิชาราชบัณฑิต. 1(2).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). คุณบิดามารดา สดุดีพระนามมหาศาล. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท. (2562). การจัดการเรียนรู้สู่ความพอเพียงตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 7(3), 800.
- พระวิฑูรย์ ฐานงโกโร (เจือจันทร์). (2554). ศึกษาการอบรมเลี้ยงดูของชาวพุทธที่มีต่อความเชื่อในการให้ทาน และการให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่น กรณีศึกษาอุบาสก อุบาสิกาที่มาปฏิบัติธรรมในวัดราชโอรสารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศศิจิต พร้อมสัมพันธ์ (2557). การพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็กตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษากลุ่มรักลูกให้ลูกธรรม. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). ปัญหาในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 4. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 47. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bandura A. (1965). *Behavior Modification through Modeling Procedures*.”. In L. Krasner & L. P. Ullman (Eds.). *Research in behavior modification*. New York: Holt. Rinehart & Winston.
- Duvall. E. M. (1977). *Marriage and Family Relationships*. 5th ed. Philadelphia: Lippincott.

