โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย

A PROGRAM OF PATICCASAMUPADA AND ENNEAGRAM MODEL OF CONTEMPORARY PSYCHOLOGY FOR CREATING HAPPINESS WITH MINDFULNESS FOR WORKING WOMEN IN THAI SOCIETY

[1]แม่ชีโมลี เขียวสะอาด, [2]สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, [3]ดร.นภัทร์ แก้วนาค,
[4]ดร.อรณัฐ นครศรี และ [5]พระอนันตชัย อภินนฺโท

[1]Maechee Molee Kheasa-ard, [2]Siriwat Srikhruedong, [3]Napat kaewnak,
[4]Orranarth Nakornri and [5]Phra Anantachai Abhinando

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

[1]Molee_oh@hotmail.com

Received : May 2, 2022; **Revised** : May 20, 2022; **Accepted** : May 30, 2022

บทคัดย่อ

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีในวัยทำงานสังคมไทย 2) สังเคราะห์โปรแกรมปฏิจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย และ 3) เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมปฏิจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 15 ท่าน และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6’C และกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ สตรีวัยทำงาน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมปฏิจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของ

[1] นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[3] อาจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[4] นักวิชาการอิสระ
[5] นักวิชาการอิสระ

สตรีวัยทำงานในสังคมไทย และแบบสอบถาม 3 ด้าน คือ ด้านปฏิจจสมุปบาท, ด้านบุคลิกภาพที่พัฒนา, และด้านสุขด้วยสติ ค่าความเชื่อมั่น 0.941 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบภายในกลุ่มโดยใช้สถิติ Paired t- test และ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t- test ผลการวิจัยพบว่า : 1) สตรีวัยทำงานมีสติรู้ทันเมื่อเกิดผัสสะไม่เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทานดับ มีการพัฒนาตนรู้ถึงแก่นของกิเลสที่มีรากฐานมาจากราคะ โทสะ โมหะ เข้าใจกลไกป้องกันตนเอง และมีสุขง่ายทุกข์ยาก สุขมากทุกข์น้อย และมีความสุขทางโลกเกิดปัญญาทางธรรม 2) คุณลักษณะของโปรแกรม คือ การนำหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์มาผสานกันโดยใช้นพลักษณ์เป็นเครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพของ คนทั้ง 9 แบบ และใช้หลักพุทธธรรมปฏิจจสมุปบาท เป็นเครื่องมือในการจัดการความทุกข์ 3) กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด หลังการทดลองกับระยะ ติดตามของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน, ระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: ปฏิจจสมุปบาท, นพลักษณ์, จิตวิทยา, สติ

Abstract

This objective of Research to 1) analyze characteristics in contemporary psychology of conscious happiness among working women in Thai society, 2) to synthesize a Dependent Origination program and a stimulated model of contemporary psychology of Enneagram contributing to happiness among working women in Thai society and 3) to present an Dependent Origination program and a stimulated model of contemporary psychology of Enneagram, contributing to happiness among working women in Thai society through qualitative approach; the Experiment Quasi by in-depth interviews with 15 experts, develop data synthesis program using six' C techniques in experimental terms. Sampling sizes include 40 working women, 20 are placed in an experimental group and another 20 in a controlled group, Dependent Origination and a stimulated model of contemporary psychology of Enneagram contributing to happiness among working women in Thai society. Data collection tools include questionnaires in terms of such as Dependent Origination, developed characteristics, and mindful happiness with confidence value at 0.941 analyzed by statistical descriptive comparison using a Paired t-test statistics methodology and compared among groups by using

Independent t-test. Findings indicate: 1) Working women are aware of sensations, do not feel suffer, greed nor and achieve nirvana. Understand the root of greed which is stemmed from lust, hatred and anger; they also understand a mechanism to protect themselves. And seem to find happiness easily and are not bothered by sufferings, feel more happiness, less sufferings and found secular happiness from religious wisdom. 2) Characteristics Dependent Origination program by using Enneagram as a tool in identifying 9 personalities while adopting principles of Dependent Origination as a tool to handle sufferings. 3) The controlled group after the experiment, they have most opinions, during, after and monitoring phase also do not indicate difference. Whereas, the monitoring phase between the experiment and controlled group indicate significant statistical differences at 0.01.

Keywords: Dependent origination, Enneagram, Psychology, Consciousness

บทนำ

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขเตือนวัยทำงานไทย 15 ล้านคนระวังโรคอ้วนลงพุง โรคซึมเศร้า ความดันสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หมดไฟในการทำงาน พบเสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึ่งจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตได้อธิบายโรคที่มากับความเครียดของสตรีวัยทำงานได้แก่ 1) โรคอ้วน 2) โรคไม่ติดต่อแบบเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน และหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 3) มะเร็งที่ระบบสืบพันธุ์พบมากโดยเฉพาะผู้หญิง ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม 4) โรคจากการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ นำไปสู่การเกิดมะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือดสมอง และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ 5) โรคที่เกิดจากภาวะเครียด เช่นโรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อน โรคไมเกรน โรคพักผ่อนน้อย เป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคปวดหัวเรื้อรัง และ วัยทำงาน เป็นช่วงวัยที่มีภาวะเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังการทำงานที่ขาดประสิทธิภาพ การดำเนินชีวิตครอบครัวที่ไม่สมดุล เกิดการหย่าร้างกับสามี และมีภาวะในการฆ่าตัวตายสูง ส่งผลให้เกิดภาระและสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562:12) เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก ความทุกข์ที่มากขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันของสตรีวัยทำงานทั้งสิ้น ที่ไม่สามารถจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และต้องดิ้นรนขวนขวายหาความสุขจากภายนอกคือรายได้ หรือใช้วัตถุภายนอกที่เพิ่มมากตอบสนองความสุข ขึ้นเพื่อมาลดภาวะความเครียด ความทุกข์และความวิตกกังวลที่มีสาเหตุหลักมาจาก เศรษฐกิจและงาน และการที่ไม่รู้จัก เหตุปัจจัยของการสร้างสุขอย่างแท้จริงให้กับตนเองได้

จากข้อมูลข้างต้นดังกล่าว ภาวะคุณภาพชีวิตที่ขาดสมดุลทั้งกาย และใจ ส่งผลให้เกิดความกดดัน ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น มีปัญหาการนอนไม่หลับ หรือนอนมาก หงุดหงิดว้าวุ่นใจ รู้สึกเบื่อเซ็งสมาธิลดน้อยลง ซึ่งสตรีวัยทำงานต้องเผชิญกับปัญหาและต้องเอาตัวรอดใช้ชีวิตอยู่ได้ในขณะที่มีคุณภาพชีวิตที่ลดลง ส่งผลให้ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในด้านการทำงานและด้านครอบครัวลดลง ตกอยู่ในกรอบคิดของวิธีการที่จะต้องเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาตามความเข้าใจในแบบที่ตนเคยกระทำซ้ำๆ เพื่อหนีทุกข์และความไม่ปลอดภัยในชีวิตจากความผลกระทบที่เกิดขึ้นข้างต้นเป็นแรงกระตุ้นสร้างการผลักดันภายใน อยู่ใต้อำนาจความกดดันจากความเครียด ความทุกข์ ความโกรธ ความกลัวหรือภาวะอารมณ์ต่าง ๆที่กักเก็บอยู่ภายในส่วนลึกจิตใจ ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น มีปัญหาการนอนไม่หลับ หรือนอนมาก หงุดหงิดว้าวุ่นใจ รู้สึกเบื่อเซ็ง สมาธิลดน้อยลง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561, หน้า 8) ส่งผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่แสดงออกจนทำให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวและคุณภาพของงาน โดยไม่ทราบว่ารากเหง้าของปัญหาที่แท้จริงเกิดมาจากสาเหตุใด และไม่สามารถแก้ปัญหาหรือออกจากปัญหานั้นๆ ได้

การแก้ไขปัญหาที่สำคัญ คือ การช่วยให้สตรีวัยทำงานสามารถหาทางออกช่วยเหลือตนเองได้นั้นการดับทุกข์ก็แปลว่า ความทุกข์ ต้องเริ่มต้นจากสร้างความเข้าใจปัญหา รู้สาเหตุปัญหาที่แท้จริงว่า ความทุกข์ที่มากขึ้น และสุขที่ลดลงเกิดจากสิ่งใดอะไรเป็นสาเหตุและต้นตอของความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยเริ่มมาศึกษาทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง และเรียนรู้เพื่อเข้าใจผู้อื่น เพื่อเห็นปัญหาทุกข์ร่วมกันได้ ตลอดจนสามารถและพร้อมที่จะนำพาตัวเองเข้าไปสู่การเผชิญหน้าในการแก้ปัญหา ลดภาวะความทุกข์ ความเครียด และสามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธ์ในงาน ดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและมีความสุข และรู้ถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในชีวิต ด้วยการรู้จักตน เข้าใจตน สู่การพัฒนาตนในคน 9 แบบของนพลักษณ์อย่างมีสติและมีความสุข ตามหลักปฏิจจสมุปบาท และมองเห็นวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างมีสติ สร้างความสุขให้กับตนเอง ทำให้จิตใจเบิกบานอารมณ์ผ่อนคลาย ซึ่งความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นหมายถึง ความสบาย ความสำราญความฉ่ำชื่นรื่นใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553 : 452) มีจิตใจที่โล่งและเบาขึ้นความเครียดกังวลลดลง และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีหรือแม้นมีปัญหาก็สามารถจัดการกับความทุกข์และเผชิญปัญหาได้ด้วยสติและสร้างสุข อย่างมีสติด้วยตนเองได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาของสตรีวัยทำงานและแนวคิดเรื่อง “โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย” และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้สตรีวัยทำงาน มีทางเลือกที่จะช่วยเหลือตนเองในการแก้ปัญหาของในการทำงานและการดำเนินชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพและ

พฤติกรรมตนเอง โดยการบูรณาการปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองบุคลิกภาพของนพลักษณ จิตวิทยาร่วมสมัยเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นโปรแกรมพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีวัยทำงานให้มีกายและใจที่มีความสุข มีความมั่นคง มีความสมดุล สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติและสร้างสุขด้วยสติ ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข หรือแม้มีทุกข์ก็สามารถเผชิญทุกข์ได้เพราะมีสติรู้เท่าทันปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ โดยการนำไปใช้ด้วยตนเอง จนสามารถสร้างความมั่นคงภายในจิตใจที่จะสร้างสุขให้กับตนเองจากภายในโดยไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก และสามารถจัดการแก้ปัญหา หรือตัดต้นเหตุทุกข์ที่เป็นปัจจัยอาศัยกันและกันให้เกิดความทุกข์ความเครียด ความวิตกกังวลได้ด้วยสติและปัญญา นำพาตนเองและผู้อื่นออกจากความทุกข์ได้และจะไม่กลับมาทุกข์อีก มีความสุขที่อยู่เหนือทุกข์ มีสุขเหนือสุข และเมื่อสามารถพัฒนาความมั่นคงสร้างสุขด้วยสติในใจได้แล้ว ก็สามารถแบ่งปันไปช่วยเหลือบุคลรอบตัวในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน บุคลในสังคมในลำดับต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะ จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีในวัยทำงานสังคมไทย

2. สังเคราะห์การใช้โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย

3. เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติ ของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน คือ วิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยมีขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ประชากรการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) มีความยินดีในการให้ข้อมูล 2) เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ เฉพาะทางและเป็นที่ยอมรับในสังคม 3) เป็นผู้ที่มีผลงานทางวิชาการ ในด้านปฏิจจสมุปบาทมากกกว่า 10 ปี และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสอน หรือมีผลงานทางวิชาการด้านนพลักษณ์ 20 ปี ขึ้นไป โดยเป็นการสัมภาษณ์เนื้อหาเชิงลึก ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยได้ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านจิตวิทยา ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในเนื้อหาด้านนพลักษณ์ (Enneagram) โดยผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์การศึกษา

มีความรู้ ด้านการจัดฝึกอบรม ผลิตสื่อการสอนแบบออนไลน์ (Online) และ อ๊อฟไลน์ (offline) การสอนนพลักษณ์ หรือมีผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับนพลักษณ์โดยมีระยะเวลาเกินกว่า 5 ปี จำนวน 11 คน และเนื้อหาด้านพุทธศาสตร์ คือองค์ธรรมปฏิจจสมุปบาทเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอน และจัดทำกระบวนการเรียนรู้ มากกว่า 10 ปี จำนวน 4 รูป/ท่าน เพื่อศึกษาแนวคิดความรู้และประสบการณ์ในการใช้เนื้อหาทั้งด้านจิตวิทยา โดยอาศัยหลักพระพุทธศาสนา คือ ปฏิจจสมุปบาท เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เห็นกระบวนการการทำงานภายในของจิตใจ ซึ่งเป็น“นวัตธรรม” คือ ใช้หลักพุทธศาสตร์และจิตวิทยาร่วมสมัย ซึ่งเป็นรูปแบบใหม่ของ“พุทธจิตวิทยาร่วมสมัย”

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงทดลอง

1. ประชากรการวิจัยเชิงทดลอง คือ กลุ่มสตรีหรือเพศหญิงวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 25-45 ปี โดยมีคุณสมบัติในเรื่อง อายุ อาชีพ การศึกษา อายุการทำงาน ตำแหน่งงาน รายได้ เรียนจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ คัดเลือกจากกลุ่มประชากรกลุ่มสตรีหรือเพศหญิงวัยทำงานที่มีภาวะทุกข์ วิตกกังวล ภาวะเครียด ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสมัครเข้าร่วมโครงการโดยมีความต้องการพัฒนาตนเองให้สามารถรู้จักตนเอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวิจัย จำนวน 40 คน คัดเลือกให้เลือกกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คนโดยให้แอดมินโครงการวิจัยเป็นผู้คัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเองโดยผู้วิจัยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องแต่อย่างใด ซึ่งกลุ่มทดลอง 20 คนจะทำการวิจัยโดยใช้โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติสตรีวัยทำงานในสังคมไทย แต่กลุ่มควบคุมอีก 20 คนจะไม่ใช้โปรแกรมในการวิจัย

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

3.1 ขอบเขตเนื้อหาทางจิตวิทยา โดยกำหนดเนื้อหาในการค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ 9 แบบในเอ็นเนียแกรม (Enneagram) โดยทฤษฎีบุคลิกภาพแบบจำลองนพลักษณ์ เป็นแบบจำลองของการรู้จักบุคลิกบุคลิกภาพของตนเองว่าอยู่ในประเภทใดของคน 9 แบบ ซึ่งได้แจกแจงบุคลิกลักษณะของคนแบ่งเป็น 3 ศูนย์หลัก (ศูนย์หัว ศูนย์ท้อง ศูนย์ใจ) รูปแบบการแบ่งคนในทางนพลักษณ์ของ อิวานโนวิช เกอร์ดจีฟฟ (G.I. Guedjief) นี้ นับเป็นแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาร่วมสมัยที่ผสมผสานกันระหว่างหลักทางจิตวิทยาและพุทธศาสตร์ ที่ค้นหาเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังของคนทั้ง 9 แบบ โดยเน้นให้เฝ้าสังเกต ทดลอง ติดตามผล และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและเห็นสาเหตุของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อกัน มีความเชื่อมโยงที่สัมพันธ์สอดคล้องกันในวงจรของจิตใจ 12 อาการ ที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และเรียบเรียงเนื้อหาเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

3.2 ขอบเขตเนื้อหาด้านพุทธศาสตร์ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยแห่งการเกิด และการดับปฏิจจสมุปบาท (Paticca-samupada) แนวคิดเกี่ยวกับสุข (Happiness) และสติ (Mindfulness) โดยมีขั้นตอนตั้งศึกษาทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม ได้แก่ หนังสือ เอกสาร บทความ วิทยานิพนธ์และสารบรรณอื่น ๆ

3.3 ขอบเขตด้านตัวแปร

(1) ตัวแปรต้น คือ สตรีวัยทำงาน กลุ่มสตรีวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 25-45 ปี โดยมีคุณสมบัติในเรื่อง เรียนจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป อายุ อาชีพ การศึกษา อายุการทำงาน ตำแหน่งงาน รายได้ เป็นผู้ที่มีภาวะความเครียดและความวิตกกังวล เป็นผู้ที่มีความทุกข์ และไม่สามารถจัดการความทุกข์ให้กับตนเองได้ สนใจเข้าร่วมการวิจัยโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติสตรีวัยทำงานในสังคมไทย

(2) ตัวแปรตาม คือ ความสุขด้านจิตใจ การรู้สึกในความสุขง่ายขึ้น–ทุกข์ลดลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตนเองลดภาวะทุกข์ เพื่อสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง สติ : สุขด้วยสติ ในการทำงานและการใช้ชีวิต สุขง่าย-ทุกข์ยาก สุขมาก-ทุกข์น้อย หรือมีทุกข์ก็สามารถเผชิญความทุกข์อย่างมีสติได้

4. ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยลงพื้นที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เพื่อทำการวิจัยใช้โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัย สร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย 2 คืน 3 วัน จำนวน 20 คน ใช้วิธีเลือกแบบสุ่ม (Sampling) จากจำนวน 40 คน

5. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนมีนาคม 2563 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล พฤษภาคม-ตุลาคม 2563 ถึง ระยะเวลาในการแปรผลข้อมูล/สรุป เดือนพฤศจิกายน – มกราคม 2564 รวมระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย เป็นเวลา 11 เดือน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติ ของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย สรุปผลได้ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีในวัยทำงานสังคมไทย พบว่า คุณลักษณะโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติมีความครอบคลุม 3 ด้านคือ 1) ด้านปฏิจจสมุปบาท พบว่า สตรีวัยทำงานมีสติรู้ทันเมื่อเกิดผัสสะไม่เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทานดับ 2) ด้านบุคลิกภาพที่พัฒนา พบว่า สตรีวัยทำงานมีการพัฒนาตนรู้ถึงแก่นของกิเลสที่มีรากฐานมาจาก ราคะ โทสะ โมหะ เข้าใจกลไกป้องกันตนเอง 3) ด้านสุขด้วยสติ พบว่า สตรีวัยทำงานมีสุขง่ายทุกข์ยาก สุขมากทุกข์น้อย และมีความสุขทางโลกเกิดปัญญาทางธรรม

2. สังเคราะห์โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย พบว่า การพัฒนาโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย โดยมีคุณลักษณะของโปรแกรม คือ การนำหลักธรรมปฏิจจสมุปบาท และแบบจำลองนพลักษณ์มาผสานกัน โดยใช้นพลักษณ์เป็นเครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพของคนทั้ง 9 แบบ และใช้หลักพุทธธรรมปฏิจจสมุปบาท เป็นเครื่องมือในการจัดการความทุกข์ โดยกระบวนการเริ่มต้นที่ 1) ค้นหาต้นตอของความทุกข์มาจากอวิชชา ความไม่รู้ เวทนา ความรู้สึกตัณหาคือความอยาก และอุปาทานคือความยึดมั่นถือ 2) สาเหตุของปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าต้นเหตุของการเกิดทุกข์ คือผัสสะ ซึ่งคนทั้ง 9 ลักษณ์ ก็มีผัสสะได้ทุกคน เพราะอายตนะภายในและภายนอกเป็นปัจจัย 3) การรู้จักตนเอง รู้เหตุของความทุกข์กาย ทุกข์ใจ รู้จักกิเลสในตน 4) รู้จักผู้อื่นเข้าใจผู้อื่น เคารพความแตกต่างของบุคลิกภาพ และเห็นว่าคนทุกลักษณ์มีความทุกข์เหมือนกัน ทำให้เกิดสติรู้และเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผลที่พัฒนาต่อตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ การพัฒนาตนเองที่มโนกรรม คือ ความคิดความรู้สึก วจีกรรมในคำพูดและกายกรรม คือ พฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงออก ผลที่ได้กับตนเองคือ เกิดสุข ทุกข์ดับ มีสุขด้วยสติ ทั้งในทางโลกคือโลกียสุข และสุขทางธรรมคือโลกุตรสุข ที่ไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก เป็นบรมสุขหรือวิมุตติสุข เข้าสู่กระแสแห่งการพ้นทุกข์ที่จะไม่กลับมาเกิดทุกข์อีก

3. เพื่อนำเสนอผลโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขอย่างมีสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก, กลุ่มทดลองหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด, หลังการทดลองกับระยะติดตามของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน, ระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ 0.01, กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง, กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม, ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติ ของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. คุณลักษณะโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติมีความครอบคลุม 3 ด้านคือ 1) ด้านปฏิจจสมุปบาท พบว่า สตรีวัยทำงานมีสติรู้ทันเมื่อเกิดผัสสะไม่เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทานดับ 2) ด้านบุคลิกภาพที่พัฒนา พบว่า สตรีวัยทำงานมีการพัฒนาตนรู้ถึงแก่นของกิเลสที่มีรากฐานมาจาก ราคะ โทสะ โมหะ เข้าใจกลไกป้องกันตนเอง 3) ด้านสุขด้วยสติ พบว่า สตรีวัยทำงานมีสุขง่ายทุกข์ยาก สุขมากทุกข์น้อย และมีความสุขทางโลกเกิดปัญญาทางธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุภัค วงศ์ดี (2559, หน้า 136) กล่าวถึง การใช้นพลักษณ์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจถึงตัวตน จุดแข็งทักษะต่าง ๆ ในการทำงานของตนเองและผู้อื่น เป็นแนวคิดที่สามารใช้เปลี่ยนแปลงตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้และสามารถช่วยหาจุดเด่น จุดแข็งในตัวบุคคล เพื่อน สามารถใช้พัฒนาศักยภาพบุคคล เพราะมีความเข้าใจในความแตกต่างของกันและกัน ส่งเสริมศักยภาพ ให้บุคลมีความเป็นผู้นำได้ ไปสู่การพัฒนางานได้และเป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาคนในองค์กรที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับ พุทธทาส อินฺทปญฺโญ (2557, หน้า 44) กล่าวว่าปัจจัยในปฏิจจสมุปบาท คือ เป็นเครื่อง เกื้อหนุน สิ่งที่เกื้อหนุน สรรพสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลง จนดับลง เหตุนี้เพราะ การเกิด การตั้งอยู่ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งต้องพึ่งพิงอาศัยปัจจัยหลายอย่างเกื้อหนุน และสิ่งที่เกื้อหนุนก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า เมื่อเห็นปัจจัยเป็นตัวหลักตัวหนึ่ง ที่เกื้อหนุนสำคัญ แต่ความเป็นจริงแล้วปัจจัยตัวหลักตัวนั้น ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างเดียว ปฏิจจสมุปบาทคือความเป็นปัจจัย ความเป็นปัจจัยในปฏิจจสมุปบาท คือ เป็นเครื่อง เกื้อหนุน สิ่งที่เกื้อหนุน สรรพสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลง จนดับลง เหตุนี้เพราะ การเกิด การตั้งอยู่ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ต้องพึ่งพิงอาศัยปัจจัยหลายอย่างเกื้อหนุน และสิ่งที่เกื้อหนุนก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า เมื่อเห็นปัจจัยเป็นตัวหลักตัวหนึ่ง ที่เกื้อหนุนสำคัญ แต่ความเป็นจริงแล้วปัจจัยตัวหลักตัวนั้น ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างเดียวโดดๆ ตามลำพัง ต้องอาศัยปัจจัยตัวอื่นสนับสนุนด้วย อีกนัยหนึ่งเป็นการแสดงให้รู้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ที่นี่ หรือว่าจะเวียนว่ายตายเกิดต่อไปมันเป็นเพียงธรรมชาติล้วนๆ ที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป หรือที่เรียกว่า “ตัวกู” นั้นไม่มี

2. สังเคราะห์โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ในจิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย พบว่า การนำหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทและ

แบบจำลองนพลักษณ์มาผสานกันโดยใช้นพลักษณ์เป็นเครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพของคนทั้ง 9 แบบ และใช้หลักพุทธธรรมปฏิจจสมุปบาท เป็นเครื่องมือในการจัดการความทุกข์ โดยกระบวนการเริ่มต้นที่ 1) ค้นหาต้นตอของความทุกข์มาจากอวิชชา ความไม่รู้ เวทนา ความรู้สึกตัณหาคือความอยาก และอุปาทานคือความยึดมั่นถือ 2) สาเหตุของปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าต้นเหตุของการเกิดทุกข์ คือผัสสะ ซึ่งคนทั้ง 9 ลักษณ์ ก็มีผัสสะได้ทุกคน เพราะอายตนะภายในและภายนอกเป็นปัจจัย 3) การรู้จักตนเอง รู้เหตุของความทุกข์กาย ทุกข์ใจ รู้จักกิเลสในตน 4) รู้จักผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น เคารพความแตกต่างของบุคลิกภาพ และเห็นว่าคนทุกลักษณ์มีความทุกข์เหมือนกัน ทำให้เกิดสติรู้และเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผลที่พัฒนาต่อตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ การพัฒนาตนเองที่มโนกรรม คือ ความคิดความรู้สึก วจีกรรมในคำพูดและกายกรรม คือ พฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงออก ผลที่ได้กับตนเอง คือ เกิดสุข ทุกข์ดับ มีสุขด้วยสติ ทั้งในทางโลกคือโลกียสุข และสุขทางธรรมคือโลกุตรสุข ที่ไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก เป็นบรมสุขหรือวิมุตติสุข เข้าสู่กระแสแห่งการพ้นทุกข์ที่จะไม่กลับมาเกิดทุกข์อีก ซึ่งสอดคล้องกับพระสาทิพย์ อนาลโย (2562, หน้า 225) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักปฏิจจสมุปบาทกับการบรรลุธรรม” พบว่า หลักปฏิจจสมุปบาทนั้น เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยในวงจรของชีวิตมนุษย์ โดยเริ่มจากตัวอวิชชา ตลอดจนชรา มรณะ เป็นต้น อวิชชา คือความไม่รู้ ในขันธ์ 5 พระไตรลักษณ์ มี อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มีการเวียนว่ายตายเกิดไม่จบสิ้น ที่เป็นกฎสำคัญแห่งธรรมชาติอันเป็นสายเกิด ส่วนการบรรลุธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กันกับหลักปฏิจจสมุปบาท เพราะผู้ที่จะบรรลุธรรม ต้องเป็นผู้รู้แจ้งในกฎธรรมชาติ คือ เป็นผู้ละอาสวกิเลสและสังโยชน์ทั้งหลาย โดยไม่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยแห่งวงจรชีวิตที่เป็นสายดับ โดยเฉพาะพัฒนาตนถูกต้องตามหลักไตรสิกขา จนได้ บรรลุปัญญาสูงสุด คือ พระนิพพาน และสอดคล้องกับ รพล ไกรสราวุฒ (2556, หน้า 45) กล่าวว่า ความดับทุกข์หรือวิมุตติสุข เป็นความสุขที่มีความแตกต่างจากสุขที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นบุคคลไม่สามารุปรุงแต่งได้หรือสร้างให้เกิดขึ้นได้ แต่จะปรากฏขึ้นเมื่อสามารถ ทำให้กิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และสังโยชน์ หมดไป หรือสิ้นไปจากจิตอย่างเด็ดขาด วิมุตติสุขหรือความดับทุกข์นี้เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เป็นอุดมคติและเป็นเป้าหมายที่สูงสุดในชีวิตเพราะเป็นความสุขที่เป็นความหลุดพ้นจากอวิชชาและหลุดพ้นจากการครอบงำด้วยกิเลสตัณหา และอุปาทานความยึดติดจากความร้อยรัดในกามทั้งปวง เป็นภาวะที่จิตอยู่เหนืออิทธิพลทั้งปวง เมื่อ อวิชชา ตัณหา อุปาทานหมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาดไม่เหลือแล้วนั้น สาเหตุของการเกิดทุกข์ก็ดับไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นวิมุตติสุข คือสุขที่ไม่ต้องพึ่งเวทนา เป็นอิสรภาพสู่ภาวะสุขที่สมบูรณ์ หรือความดับไม่เหลือในอวิชชา ดับกิเลสและทุกข์ทั้งปวงหมดสิ้น เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญาเป็นความสุข ประณีต สงบพิเศษที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยเฉพาะไม่ขึ้นต่ออารมณ์ที่รับรู้แต่อย่างไรซึ่งแตกต่างจากความสุขที่ได้กล่าวแล้ว

ทั้งหมดที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ จึงเป็นความสุขที่เป็นอุดมคติอย่างแท้จริง ที่ไม่มีสิ่งรับรู้หรืออารมณ์อะไรที่จะมาครอบงำหรือร้อยรัดเสียดแทงให้เกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป

3. นำเสนอผลโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก, กลุ่มทดลองหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด, หลังการทดลองกับระยะติดตามของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน, ระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01, กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง, กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม, ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ พระครูภาวนาสังวรกิจ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา” พบว่า ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา ฝึกอบรมผู้สูงวัย จำนวน 30 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้ง 5 ด้าน หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยการพัฒนาสุขภาวะอยู่ในระดับมากทุกข้อ และสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2541, หน้า 210) การพัฒนาความสุขด้วยขั้นของปัญญานี้จะนำไปสู่สุขในขั้นของนิพพานที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงลงมาเป็นสุขระดับโลกียสุข หรือกามสุขได้อีกต่อไป เป็นภาวะที่เป็นความสุขอย่างแท้จริงความสุขในระดับนี้ จึงถูกพัฒนาขึ้นมาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยหลักธรรมของอริยสัจ 4และอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท จนสามารถกำจัดกิเลสความเศร้าหมอง และปราศจากอำนาจความครอบงำความสุขที่เกิดจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นสุขเหนือสุข เป็นสุขอย่างแท้จริงที่ไม่อิงอาศัยวัตุ สามารถเกิดขึ้นได้จากภายในตัวเอง และไม่เสื่อมสูญสลายไป มีปัญญาที่รู้แจ้งในความสุขตามความเป็นจริง จนถอนความทุกข์และดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นความสุขที่ไม่ผันแปร เป็นอิสระกว้างไกลไม่คับแคบเป็นความเกื้อกูล และเป็นความดีงามต่อชีวิตตนเอง บุคคลรอบตัว สรรพชีวิต ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดสังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันก่อให้เกิดแต่สันติสุข

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติมีความครอบคลุม 3 ด้านคือ 1) ด้านปฏิจจสมุปบาท พบว่า สตรีวัยทำงานมีสติรู้ทันเมื่อเกิดผัสสะไม่เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทานดับ 2) ด้านบุคลิกภาพที่พัฒนา พบว่า สตรีวัยทำงานมีการพัฒนาตนรู้ถึงแก่นของกิเลสที่มีรากฐานมาจาก ราคะ โทสะ โมหะ เข้าใจกลไกป้องกันตนเอง 3) ด้านสุขด้วยสติ พบว่า สตรีวัยทำงานมีสุขง่ายทุกข์ยาก สุขมากทุกข์น้อย และมีความสุขทางโลกเกิดปัญญาทางธรรม การสังเคราะห์โปรแกรมปฏิจจสมุปบาทและแบบจำลองนพลักษณ์ใน

จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย พบว่า การพัฒนาโปรแกรมปฏิจจสมุปบาทแบบจำลองนพลักษณ์จิตวิทยาร่วมสมัยสร้างสุขด้วยสติของสตรีวัยทำงานในสังคมไทย โดยมีคุณลักษณะของโปรแกรม คือ การนำหลักธรรมปฏิจจสมุปบาท และแบบจำลองนพลักษณ์มาผสานกัน โดยใช้นพลักษณ์เป็นเครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพของคนทั้ง 9 แบบ และใช้หลักพุทธธรรมปฏิจจสมุปบาท เป็นเครื่องมือในการจัดการความทุกข์ โดยกระบวนการเริ่มต้นที่ 1) ค้นหาต้นตอของความทุกข์มาจากอวิชชา ความไม่รู้ เวทนาความรู้สึกตัณหาคือความอยาก และอุปาทานคือความยึดมั่นถือ 2) สาเหตุของปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าต้นเหตุของการเกิดทุกข์ คือผัสสะ ซึ่งคนทั้ง 9 ลักษณ์ ก็มีผัสสะได้ทุกคน เพราะอายตนะภายในและภายนอกเป็นปัจจัย 3) การรู้จักตนเอง รู้เหตุของความทุกข์กาย ทุกข์ใจ รู้จักกิเลสในตน 4) รู้จักผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น เคารพความแตกต่างของบุคลิกภาพ และเห็นว่าคนทุกลักษณ์มีความทุกข์เหมือนกัน ทำให้เกิดสติรู้และเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผลที่พัฒนาต่อตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561, 28 กันยายน). *กรุงเทพธุรกิจ*. หน้า 8.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562, 12 กรกฎาคม). *โพสต์ทูเดย์*. หน้า 12.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: ธนธัช.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2541). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ. (2557). *ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา

พระครูภาวนาสังวรกิจ. (2562). *การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสาทิพย์ อนาลโย. (2562). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุปบาทกับการบรรลุธรรม. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. 4 (2), 225.

สนิท สัตโยภาส. (2561). การใช้ทฤษฎีศาสตร์แห่งนพลักษณ์ศึกษาเหตุปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีลักษณะนิสัยต่างกัน: กรณีศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. วารสารบัณฑิตวิจัย. 9 (2), 118.

สุภัค วงศ์ดี. (2559). การพัฒนาแบบสัมภาษณ์เบื้องต้น เพื่อประเมินศักยภาพความเป็นผู้นำโดยใช้แนวคิดนพลักษณ์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.