ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา ของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

AN EFFECT OF MADITATION ON RESILIENCE QUOTIENT BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ADULT PRACTITIONERS

[1]วรัญญา กาญจนเนตร, [2]สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ [3]กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

[1]Warunya Kanjananate, [2]Siriwat Srikhruedong

and [3]Kamalas Phoowachanathipong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

[1]miew.warunya@gmail.com

Received: June 23, 2024; **Revised**: July 28, 2024; **Accepted**: August 23, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ และ 2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 41-60 ปี รูปแบบงานวิจัยนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest – Posttest Design) แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 4 วัน โดยแบ่งเวลาปฏิบัติธรรมออกเป็น ช่วงเช้า 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ช่วงบ่าย 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ทุกๆ ครั้งพัก 2 ชั่วโมง

---

[1] นิสิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[2] รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[3] รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ประกบอด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองสูงขึ้นทั้งในด้านศรัทธาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\overline{X}$ =4.44, S.D.=0.54) รองลงมาด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ($\overline{X}$ =4.32, S.D.=0.56) ด้านความมั่นคงของจิตใจ ($\overline{X}$ =4.21, S.D.=0.66) ด้านสติ ($\overline{X}$ =4.12, S.D.=0.63) และโดยภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองและมีความเข้มแข็งในจิตใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน อย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 (S.D. = 0.16) 2) ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 41-60 ปี พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ .001

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางจิตใจ; การฝึกสมาธิ; พุทธจิตวิทยา; วัยผู้ใหญ่

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the level of the resilience quotient based on Buddhist Psychology for adult practitioners; and 2) to study the effects of meditation on the resilience quotient based on Buddhist Psychology for adult practitioners in the ages of 41-60 years old. The study was a quasi-experimental research with one-group pretest-posttest design with 2 groups of the sample divined into an experimental control groups with 30 subjects each who were tested with a pretest-posttest resilience quotient. Thereafter, the experimental group participated in the 4-day meditation project dividing the consecutive meditation retreat periods into 2-time morning session and 2-time afternoon session for 3 hours each with a 2-hour break between training sessions every day. For analyzing the data, statistics including mean, standard deviation with t-test was employed. The findings of the study were as follows: 1) The level of the resilience quotient of the experimental group both in the faith and self-Esteem was high ($\overline{X}$ =4.44, S.D.=0.54), the runner-up as the relationships with oneself and others ($\overline{X}$ =4.32, S.D.=0.56), the mind stability with ($\overline{X}$ =4.21, S.D.=0.66), the aspect of consciousness with ($\overline{X}$ =4.12, S.D.=0.63, and overall, the average score was higher than before the experiment and the resilience quotient of meditation practitioners was at a high level in all aspects with more statistical significance at .001 (S.D.=0.16). 2) The effects of meditation on the resilience quotient based on Buddhist Psychology for adult

practitioners in the ages of 41-60 years old of the experimental group after the experiment was higher and more than the control group with statistical significance at a greater level of .001.

Keywords : Resilience Quotient Based; Meditation; Buddhist Psychology; Adult

บทนำ

วัยผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีอายุในช่วง 41 – 60 ปี เป็นวัยที่มีโอกาสเจอบททดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบด้านการทำงาน ภาวะตกงาน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หรือการที่ต้องดูแลบุตรและดูแลพ่อแม่ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ความเจ็บป่วยของร่างกาย และที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่อาจมีการเสื่อมสภาพลง (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Campbell(1976) ที่พบว่าช่วงวัยผู้ใหญ่จะมีความผันผวนทางจิตใจ ความเจ็บป่วยทางกาย และปัญหาทางการเงินทั้งชายและหญิง ทำให้มีความสุขหรือความพอใจในชีวิตลดลง ลักษณะของผู้ใหญ่ คือเมื่อเจอเหตุการณ์ด้านลบในชีวิต การเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำงานที่ขาดความก้าวหน้า สุขภาพที่เสื่อมถอยลง อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหรือเกิดปัญหาด้านจิตใจ และเป็นการเตรียมวางแผนชีวิตไปสู่วัยผู้สูงอายุ (เริงชัยหมื่นชนะ, 2558) เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะช่วยสร้างหรือเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยผู้ใหญ่ เมื่อต้องเจอกับบททดสอบความเข็มแข็งทางจิตใจต่าง ๆ ให้สามารถจัดการกับความกดดันหรือบททดสอบต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อให้ยังคงสุขภาพจิตที่ดีไว้ได้ และนำหลักธรรม คือ มรรคมีองค์8 มาปรับใช้ในชีวิตด้วยซึ่งในสังคมไทยปัจจุบันเมื่อบุคคลต้องเจอกับปัญหา ความทุกข์ การสูญเสียในชีวิต ก็จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาความทุกข์ในใจ เพราะเชื่อว่าความศรัทธาและหลักคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา จะช่วยรักษาความไม่สบายใจให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้อีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพอล เอ็กแมน นักจิตวิทยา(2018) กับอลัน วอลเลซ ครูสอนพุทธศาสนา(2017) เชื่อว่าการฝึกสมาธิช่วยให้คนมีจิตใจเมตตามากขึ้น จึงร่วมกันคิดโครงการบริหารจิตใจ เพื่อฝึกวิธีควบคุมอารมณ์ ยกระดับจิตใจให้เปี่ยมด้วยความเมตตา รวมทั้งผ่อนคลายความเครียด ประโยชน์ของสมาธิด้านการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญอีกประการที่ก่อให้เกิดผลดีต่อคนรอบข้าง การศึกษาโดยภาพถ่าย fMRI พบวงจรสมองที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจของผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมานานทำงานมากกว่าผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึก จุดเด่นของการทำสมาธิคือ ปฏิบัติได้ทุกที่และเห็นประโยชน์ทันทีโดยไม่จำเป็นต้องฝึกวันละห้าชั่วโมงหรือฝึกจนชำนาญ ในงานวิจัยเรื่องความเจ็บปวดของไซแดนระบุว่า ผู้ปฏิบัติมือใหม่มีอาการดี

ขึ้นหลังฝึกสมาธิวันละ 20 นาทีเพียงสามวัน เมื่อศึกษาซ้ำอีกครั้ง เขาก็พบว่าการฝึกสมาธิระยะสั้นก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ต้องใส่ใจต่อเนื่องได้

บทความนี้นำเสนอ หลักพุทธจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้วัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านสติ 2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ 3) ด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง 4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น คิดอย่างมีสติและรู้เท่าทันสถานการณ์ เมื่อเริ่มพบกับความสุข โดยเฉพาะการใช้สมาธิแบบสัมมาอาระหังกำหนดจิตในการนั่งสมาธิ มีสติตื่นรู้ในทุกกริยาที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมย่อมจะได้พบกับความสุขจากภายในสู่ภายนอก กล่าวได้อย่างชัดเจนว่า ความสุขอยู่ที่ใจของตัวเรานั่นเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองตามแบบแผนการวิจัย (Two-Group Pretest – Posttest Design) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและนำมาบูรณาการต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ศึกษาผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน จำนวน 400 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิแบบสัมมาอะระหังอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ อายุ 41 – 60 ปี ณ ศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การทำวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ผู้วิจัยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคมีองค์ 8 (ด้านสัมมาทิฏฐิ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ) ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และสติปฏฐาน 4 การฝึกสมาธิภาวนาแบบสัมมาอะระหังและนำหลักจิตวิทยาวัยผู้ใหญ่ของ Campbell and Lowenthal and Chiriboga

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทำวิจัยในครั้งนี้แบ่งเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ดังนี้

3.1 โครงการปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อวัดผลความเข้มแข็งทางจิตใจ โครงการปฏิบัติธรรมของพระครูสังฆรักษ์มานพ อคฺคมาณโว เจ้าอาวาสศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา แบบสัมมาอาระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) คือ การภาวนาสัมมา-อะระหัง มีรูปแบบ 4 อิริยาบถ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐาน

3.2 แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมาจาก ทิพย์ธิดา ณ นคร(2552) จำนวน ๒๓ ข้อ มี 4 ด้าน คือ ด้านสติ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ ด้านความศรัทธาเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น คำนวณหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence -IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะวัด แล้วนำแบบวัดไปทดลองสอบถาม (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คนได้ค่าอำนาจจำแนก -0.89 –0.70 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่ 0.926

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ ใช้สถิติการทดสอบค่า t – test แบบ Dependent Samples และการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติการทดสอบค่า t – test แบบ Independent Samples

ผลการวิจัย

จากการศึกษา ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ สรุปผล ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองด้านที่กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งมากที่สุด คือ ด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง รองลงมาด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านสติ ตามลำดับ และหลังการทดลองมีระดับความเข้มแข็งที่สุด ด้านด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง รองลงมาด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านสติ ตามลำดับ มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ

2. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ระยะ	$\overline{X}$	SD.	t	sig.
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	4.19	0.48	3.01	005**
	หลังทดลอง	4.27	0.54		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ คือ ในกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นหลังจากทำการทดลอง และในกลุ่มควบคุมมีความเข็มแข็งทางจิตใจ ก่อนและหลังการทดลองไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษา ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังของการสมาธิแบบสัมมาอาระหังที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือ ความสุขภายใน เป็นการระลึกรู้ทันตัวเองทั้งด้านความคิดและการกระทำ เป็นการมีสติที่อยู่กับตัว เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแบบกระทันหัน การสูญเสียทั้งคนที่เรารักหรือรู้จัก สัตว์เลี้ยงหรือสิ่งของอันเป็นที่รักต่าง ๆ ชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนมีการพบเจอ มีพรากจาก ต้องยอมรับความไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีการเตรียมใจเผื่อเจอสถานการณ์ต่าง ๆ เสมอ (ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ, 2557) นี้คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เรามี และสร้างหรือเพิ่มขึ้นได้จากการปฏิบัติสมาธิ ในวิจัยนี้ใช้วิธีแบบสัมมาอาระหัง ของพระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร) ซึ่งสมาธิมีหลากหลายวิธีตามจริต (สุเมธ โสพศ, 2554) ของแต่ละคน การปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิจะช่วยให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาย่อมมองทางออกของความทุกข์ในการแก้ปัญหาภายในจิตใจ และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้ตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Campbell (1976) ที่พบว่าช่วงวัยผู้ใหญ่จะมีความผันผวนทางจิตใจ ความเจ็บป่วยทางกาย ทำให้มีความสุขหรือความพอใจในชีวิตลดลง ลักษณะของผู้ใหญ่ คือเมื่อเจอเหตุการณ์ด้านลบในชีวิต เพื่อความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะช่วยสร้างหรือเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยผู้ใหญ่ เมื่อต้องเจอกับบททดสอบความเข็มแข็งทางจิตใจต่าง ๆ ให้สามารถจัดการกับความกดดันหรือบททดสอบต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อให้ยังคงสุขภาพจิตที่ดีไว้ได้ และนำหลักธรรม คือ มรรคมีองค์ 8 มาปรับใช้ในชีวิตด้วยซึ่งในสังคมไทยปัจจุบัน เมื่อบุคคลต้องเจอกับปัญหา ความทุกข์ การสูญเสียในชีวิต ก็จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาความทุกข์ในใจ เพราะเชื่อว่าความศรัทธาและหลักคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา จะช่วยรักษาความไม่สบายใจให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้อีกครั้ง

2. ผลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ เพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า จากทฤษฎีและหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ว่า เมื่อเราทำสมาธิปฏิบัติธรรม สภาวะของร่างกายที่มีความพร้อมอยู่เสมอ (พระธรรมมงคลญาณ, 2556) มีความเข้มแข็งทางจิตใจคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต มากระทบต่อใจทั้งเรื่องดีและไม่ดี และทำให้ตระหนักได้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ๆ อย่างไร ในทางพุทธศาสนา คือ มรรคมีองค์ 8 เป็นเครื่องมือสำคัญในพระพุทธศาสนาที่จะทำหน้าที่ป้องกัน ความทุกข์ทางใจไม่ให้เกิดขึ้น เป็นทางสำหรับกาย วาจา ใจ เพื่อไปสู่ความดับแห่งทุกข์ทั้งมวล (กูล โพธิ์ทอง, 2560) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์น้อย และสามารถฟื้นฟูสภาวะจิตใจให้กลับสู่สมดุลได้อย่างรวดเร็ว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2546) ขณะที่

เจมส์ ดี เลนและคณะ (2018) พบว่าการทำสมาธิกลุ่มวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15–20 นาทีต่อครั้ง ช่วยลดความเครียดและอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จากการทบทวนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นการวางรากฐานความรู□ ในการปฏิบัติและเป็นการทดสอบระดับความสามารถของบุคคลผู้ปฏิบัติไปในตัวว่า ผู้ปฏิบัติจัดเป็นบุคคลระดับใดซึ่งเปรียบได้กับบัวเหล่าใด การจัดโครงการอื่นในระดับที่สูงขึ้นไปให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติ (วรวิชาการย์ พุ่มสฤษฏ์, 2554) กล่าวได้ว่า จิตที่มีสมาธิจึงจะเป็นจิตชนิดที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพที่สูง มีความสงบ มีพลังที่ใสกระจางในขณะเดียวกัน ก็นุ่มนวลควรแก่การงาน ผู้ที่มีจิตเช่นนี้ย่อมมีจิตใจที่มีความผ่อนคลาย เป็นความสุขสงบ สามารถทำกิจการงานตลอดจนฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสม (มลวิภา เหมือนพรหม, 2554) ผู้ฝึกสติตามโปรแกรมการเจริญสติ (mindfulness meditation: MM) มีการสร้างภาพในสมองโดยแสดงการทำงานในระดับสูงขึ้นของคอและหน้าผากสวนหน้าที่แสดงถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้มากขึ้น (ประพันธ์ ศุภษร และคณะ, 2555)

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ องค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านสติ 2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ 3) ด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง 4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น จึงได้สรุปภาพรวมแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านสติ ความระลึกได้หรือรู้ตนเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ การรับรู้ตามความเป็นจริงและตอบสนองอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะที่มีปัญหาต่าง ๆ เข้ามา จะไม่จมอยู่กับเหตุการณ์นั้นๆ สามารถปรับตัวและปรับใจของตนเองได้ มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่พร้อมจะยอมรับกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ

2. ด้านความมั่นคงทางจิตใจ เข้าใจความจริงของชีวิตและกฎธรรมชาติ ว่าปัญหาสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะมองหาหนทางแก้ไขและไม่ประมาทเมื่อเจอกับปัญหาต่าง ๆ จะมีความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ภายหลังเจอกับปัญหาที่จะส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์และจิตใจ

3. ด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ของคนเราถึงเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้มีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาของ

ชีวิต มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่มองทัศนะต่อชีวิตที่เข้มแข็งขึ้น เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างดีและมีความสุข

4. ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น การมีมุมมองในแง่ดีต่อตนเองและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีครอบครัว เพื่อน มีสิ่งแวดล้อมที่เป็นกัลยาณมิตรที่อนุโมทนาบุญ เอื้อเฟื้อต่อการสนทนา มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะมองด้านดีๆ ของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกสบายใจ เบาใจ มองโลกในแง่บวก มีความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นได้จากความสุขที่เหนือระดับขึ้นมาจากความสุขทางกาย คือ ความสุขทางใจ ทางสิ่งแวดล้อมรอบกาย และทางปัญญาที่ตื่นรู้เท่าทันตนเอง โดยเฉพาะความสุขในแบบหลังนั้นตอบสนองที่ภาวะทางอารมณ์ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องของจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตป่วยกายก็จะเจ็บป่วยตามไปด้วย ในขณะที่จิตแข็งแรงแม้ร่างกายเจ็บป่วยก็จะหายได้เร็วมากขึ้น หรือป่วยทางกายได้ลดน้อยลง ความสุขทางใจจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก โดยไม่อาจจับต้องและนำเสนอออกมาเป็นรูปร่างให้มองเห็นได้ หากแต่สามารถรับรู้ได้ด้วยใจ จิต อารมณ์ นั่นเอง การจะเข้าถึงความสุขทางใจได้ จะต้องผ่านความคิดในเชิงบวก เพราะในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีใครที่คิดในเรื่องลบ ๆ แล้วจะมีความสุขในชีวิต ความสุขจึงเป็นเรื่องของความคิดเชิงบวก ไม่ใช่ความคิดในเชิงลบอย่างแน่นอน เมื่อเกิดความคิดในเชิงบวกแล้ว สติ ยังคงจะต้องทำหน้าที่ต่อไป นั่นคือ คิดอย่างมีสติและรู้เท่าทันสถานการณ์ เมื่อเริ่มพบกับความสุข โดยเฉพาะการใช้สมาธิแบบสัมมาอาระหังกำหนดจิตในการนั่งสมาธิ มีสติตื่นรู้ในทุกกริยาที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมย่อมจะได้พบกับความสุขจากภายในสู่ภายนอก กล่าวได้อย่างชัดเจนว่า ความสุขอยู่ที่ใจของตัวเรานั่นเอง



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาวะด้านจิตใจ.* (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิสชิ่ง.

กูล โพธิ์ทอง. (2560). *กระบวนการตื่นรู้เพื่อพัฒนาจิตตนตามแนวพุทธจิตวิทยา.* บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ. (2557). *การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิตและสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2552). *การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่.* บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประพันธ์ ศุภษร และคณะ. (2555). *กระบวนการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพระพุทธศาสนา.* รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยังค์สิรินธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิเล่ม1*. (พิมพ์ครั้งที่11). กรุงเทพฯ: พิฆณี.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มลวิภา เหมือนพรหม. (2554). *“โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). *ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา.* วารสารมหาจุฬาวิชาการ, 2(1), 63-78.

สุเมธ โสพศ. (2554). *“การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน*บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Campbell, A. Converse P. E. & Rodgers. W. L. (1976). *The Quality of American Life:Perceptions, Evaluations and Satisfactions.* Russell Sage Foundation.

Phophichit, N. (2018).*The effects of Buddhist Psychological factors on Resilience of Adolescents* (Doctoral dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.