รายงานการวิจัย

เรื่อง

โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

Buddhist Holistic Well-being Project of Urban Community in 4.0 Era: Participating Process of Community of Villages-temples-schools.

โดย

ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761351

รายงานการวิจัย

เรื่อง

โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

Buddhist Holistic Well-being Project of Urban Community in 4.0 Era: Participating Process of Community of Villages-temples-schools.

โดย

ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761351

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Buddhist Holistic Well-being Project of Urban Community in 4.0 Era: Participating Process of Community of Villages-temples-schools.

by

Assist.Prof.Dr.Kamalas Phoowachanathipong

Assoc.Prof.Dr.Amnaj Buasiri

Faculty of Humanities

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761351

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

ผู้วิจัย: ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และ รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ

ส่วนงาน: คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยมีกลุ่มเป้าหมายแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒๘ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๖๔ คนและกลุ่มควบคุม ๖๔ คน และ กลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา จำนวน ๓๔ คน การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบวัดการพัฒนาตนสำหรับเยาวชน ๒) แบบวัดความสุขเชิงพุทธสำหรับผู้ใหญ่ ๓) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโครงการ ๔) แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ๕) การสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ทดสอบสมมุติฐานด้วยสถิติ t-test วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

๑) ผลการถอดบทเรียนสุขชีวิวิถีพุทธสร้างสุขสำหรับชุมชุมเมืองยุค ๔.๐ ผ่านวิธีการประเมิน ๑) จุดมุ่งหมาย ๒) วิธีการพัฒนา ๓) กระบวนการมีส่วนร่วม และ ๔) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

พบว่า พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับกลุ่มเยาวชนในชุมชนเมือง ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑) สร้างพื้นที่ทางกายภาพ ๒) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ ๓) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ๔) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๕) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา และพื้นที่เสริมสร้างสุขชีวีสำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ "จิตประภัสสร" ที่อโยธารา วิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างความสุข ประกอบด้วย ๑) สถานที่มีความเป็นสัปปายะ ๒) หลักสูตรในการอบรมไม่เคร่งครัด ๓) ระยะเวลาเหมาะสม ไม่เกิน ๓ วันต่อเดือน ๔) วิทยากรมีเทคนิคการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมได้เข้าใจง่าย เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดความสุขภายใต้กรอบภาวนา ๔

๒) การออกแบบกิจกรรมสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับชุมชนเมืองยุค ๔.๐ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

๒.๑) กลุ่มเยาวชน พบว่า กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อสร้างเสริมสุขชีวีวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรมที่บูรณการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด เพื่อเกิดการพัฒนาตนเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธมีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ มิติ ได้แก่ (๑) พัฒนาตนด้านกาย (๒) พัฒนาตนด้านสังคม (๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ และ (๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา และมีตัวบ่งชี้สร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ๒๕ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .04, df = 2, p = .98 GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003)

๒.๒) กลุ่มวัยผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า กิจกรรมสุขชีวีวิถีพุทธได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสวนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ พื้นที่สัปปายะทางสังคม และกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) สุขทางกาย (๒) สุขทางสังคม (๓) สุขทางจิตใจ และ (๓) สุขทางปัญญา มีตัวบ่งชี้ มี ๔๖ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .70, df = 1, p = .40 GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009)

๓) ประเมินสัมฤทธิ์จากโครงการ วัดจากความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่า

๓.๑) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชน พบว่า เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (t = 2.951**, p-value = .004) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๘ และ ๒.๘๙ ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน และสรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๒

๓.๒) ผลประเมินผลการเปลี่ยนแปลงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และสรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๖๐

ผลวิจัยสรุปได้ว่า โมเดลการสร้างสุขชีวิวิถีพุทธผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ประกอบด้วย ๑) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม ๒) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ๓) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี บนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมืองสอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงของสังคม

คำสำคัญ: เยาวชน, การพัฒนาตน, สุขชีวิวิถีพุทธ, ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม

Research Title: Buddhist Holistic Well-being Project of Urban Community in 4.0 Era: Participating Process of Community of Villages-temples-schools

Researchers: Assist.Prof.Dr.Kamalas Phoowachanathipong, Assoc.Prof.Dr.Amnaj Buasiri

Department: Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: B.E. 2561

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research objectives were 1) to learn lessons and design activities for social service project "Buddhism holistic well-being in urban community of 4.0 Era through the process of community participation of villages – temples - schools" 2) to evaluate the achievement of social service project "Buddhism holistic well-being in urban community of 4.0 Era through the process of community participation of villages-temples-schools". The target groups are divided into 2 groups as follows; first group was youths who participate in activities in the Buddhism learning center and social development of Sutthiwararam temple, Bangkok, consisting of 128 people and divided into 64 peoples in experimental groups and 64 peoples in control groups and second group was 34 adult Dharma practitioners in the Dharma Practice Project, "The concept of the Pure Mind (Jit Praphatsorn)" at Ayothara Village Resort, Ayutthaya.

This research was a mixed method design which were quantitative research and QN-ql dominant-less dominant design. The research instruments used in this research were 1) Youth Self-development measurement 2) Adult happiness measurement 3) Satisfaction assessment form of the project 4) Interview questions

and 5) participatory behavioral observation. The quantitative data analysis was conducted with percentage, mean, standard deviation, confirmatory factor analysis, t-test statistics, One-Way ANOVA) and content analysis was used for the qualitative data analysis.

Research findings were as follow:

1) The result of lessoned learn of " Buddhism holistic well-being in urban community of 4.0 era through the evaluation methods of 1) aim 2) development methods 3) participation process and 4) success factors found that the external factors enhanced the Buddhism holistic well-being in the Buddhism learning center and social development of Sutthiwararam temple which is self-development area for Buddhism holistic well-being enhancement of youths in urban community, consisting of 1) building physical space 2) learning promotion activities 3) building a network of learning exchanges 4) developing social and learning areas 5) activities for g wisdom and creativity building. These factors were important factors causing mental and wisdom development. The external factors enhanced the Buddhism holistic well-being at Ayothara Village Resort, Ayutthaya which is self-drevelopment area for Buddhism holistic well-being enhancement of adult Dharma practitioners in the Dharma Practice Project, "The concept of the Pure Mind(Jit Praphatsorn), consisting of 1) favorable condition *(Sappàya)* 2) not strictly training courses 3) The duration is appropriate period: no more than 3 days per month 4) Facilitator have techniques to teach and transfer principles that are easy to understand and these factors were important factors causing happiness under meditation 4 *(Bhàvanà 4)*

2) The activity design of the Buddhism holistic well-being in urban community of 4.0 was divided into 2 groups which are;

2.1) In the youth group, it was found that activities enhancing self-development for Buddhism holistic well-being consisted of 10 activities that integrated Buddhist principles and psychology through the participation process of villages-temples-schools. The activities consisted of 4 dimensions indicators which were (1) physical self-development (2) social self-development (3) mental self-development and (4) wisdom self-development. 25 indicators for Buddhism holistic well-being building were suitable with the empirical data and had a high standard weight of the elements (Chi-square = .04, df = 2, p = .98 GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003)

2.2) In the adult Dharma practitioners group, it was found that activities enhancing self-development for Buddhism holistic well-being including prayers, listening to dharma, meditation, walking meditation, Dharma talk and giving alms to the monks on ship with the success factor being the social favorable condition *(Sappàya)*. Mental and Wisdom development activities that are appropriate in accordance with the needs of the project participants had 4 components of indicators such as (1) physical happiness (2) social happiness (3) mental happiness and (4) wisdom happiness. There were 46 indicators which were suitable with the empirical data and had a high standard weight of the elements (Chi-square = .70, df = 1, p = .40 GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009).

3) The evaluation of e the achievement of project by measuring from changes before and after participating in the project found as follows;

3.1) The results of the changes of self-development to enhance the Buddhism holistic well-being of youths group found that the average scores of self-development before and after participating in the activities were significantly different at the level of .05 (t = 2.951 **, p-value = .004) and it meant that the average score of self-development after participation in the activity had a higher score than before participating in the activity ($\overline{X}$ = 3.08 and 2.89 respectively). After comparing

the average scores of self-development of the control group between before and after participating in the activities were not differences and the results summarizing of the satisfaction assessment with the overall project management, the satisfaction is at the highest level with $\overline{X}$ = 4.49 and S.D. = .582

3.2) The results of the changes of self-development to enhance the Buddhism holistic well-being of adult Dharma practitioners group found that the happiness in living scores before and after the experim ent were different and the happiness in living scores after the experiment were higher than before the experiment with statistical significance at the level of .05. The result of the satisfaction assessment with the overall project management was at the highest level with $\overline{X}$ = 4.33 and S.D. = .460

The research concluded that Buddhism holistic well- being through the process of community participation of villages-temples-schools model consisted of 1) the characteristics of the social favorable condition *(Sappàya)* 2) activities design for mental and wisdom development, 3) creating a network of social responsibility participation and to conduct activities that enhance well-being of people in society andgood quality of life based on the Buddhist doctrine which lead to build a happy lifestyle in the urban community in line with social change.

Keywords: Youths, Self-Development, Buddhism Holistic Well Being, Learning Center of Buddhism and Social development of Wat Suthiwarara

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากคณาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขออนุโมทนากราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร. ผอ.สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, พระมหาชุติภัค อภินนฺโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผน และส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ สนับสนุนในการทำวิจัยตลอดระยะเวลาของการวิจัย และพระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ. เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราชที่เมตตาให้เก็บข้อมูลผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ

ขอขอบคุณ รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตที่เมตตาให้คำชี้แนะกระบวนการวิจัยให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณพระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, ดร. ที่เมตตาตรวจแก้ไขรูปแบบของรายงานวิจัย

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ เป็นวิทยากรอบรม ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิธีรโรจน์ เมตตาปรับแก้ภาษา ขอขอบคุณ ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ ที่มาช่วยบันทึกรายการสำหรับทำวีดิโอสั้นสรุปผลวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล และดร.ลำพอง กลมกูล ที่เมตตาตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณ คุณกฤษฎา ประภัสสรพิทยา ที่อนุเคราะห์ให้เก็บข้อมูลวิจัยและอำนวยความสะดวก ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณครูอาจารย์ นิสิตปริญญาโท นิสิตปริญญาเอก และทีมพี่เลี้ยงจากศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม และผู้ปฏิบัติธรรม ที่อโยธารา วิลเลจ จ.อยุธยา ที่เข้าร่วมโครงการสุขชีวีวิถีพุทธ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ

หัวหน้าโครงการวิจัย

๒๘ มีนาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... ซ

สารบัญ ..... ฌ

สารบัญตาราง ..... ฎ

สารบัญแผนผัง ..... ฑ

สารบัญภาพประกอบ ..... ฒ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ..... ต

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ คำถามวิจัย ๕

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๕

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย ๕

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย ๖

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย ๘

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๙

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับใช้สังคม ๙

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ๑๓

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข ๓๘

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม ๔๗

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ๕๓

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับบวร ๖๙

๒.๗ แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม ๗๒

๒.๘ แนวคิดการประเมินโครงการ ๗๘

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๘๔

๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๘๘

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๙๐

๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๙๐

๓.๑.๑ ระยะที่ ๑ ศึกษาแนวคิด หลักการ และถอดบทเรียนต้นแบบที่ดีของชุมชนโครงการรับใช้สังคมสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๙๓

๓.๑.๒ ระยะที่ ๒ ออกแบบกิจกรรมและทดลองใช้กิจกรรมในโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๙๔

๓.๑.๓ ระยะที่ ๓ การประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๑๐๙

บทที่ ๔ ผลการวิจัย ๑๑๑

๔.๑ เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๑๑๑

๔.๑.๑ ถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธ-ศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ๑๑๓

๔.๑.๒ ถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) จัวหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๖๗

๔.๒ ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๑๙๘

๔.๒.๑ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ๑๙๗

๔.๒.๒ อโยธารา วิลเลจ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒๑๑

๔.๒.๓ การประเมินโครงการและการนำผลการประเมินไปใช้ ๒๓๔

๔.๓ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ๒๓๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๒๔๐

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๒๔๐

๕.๒ อภิปรายผลวิจัย ๒๕๑

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๒๕๗

บรรณานุกรม ๒๕๙

ภาคผนวก ๒๗๒

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๒๗๓

ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้ให้ข้อมูล/ กำหนดการกิจกรรม ๒๘๖

ภาคผนวก ค รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย ๓๐๐

ภาคผนวก ง หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์/ การนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๓๐๕

ภาคผนวก จ ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบจากงานวิจัย ๓๑๔

ภาคผนวก ฉ ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ ๓๑๘

ภาคผนวก ช ใบรับรองจริยธรรม ๓๒๔

ภาคผนวก ซ แบบสรุปโครงการวิจัย ๓๒๖

ประวัติผู้วิจัย ๓๓๒

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

๓.๑ แผนการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรม ๙๕

๓.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในการพัฒนาตนตามหลักภาวนา..... ๑๐๓

๓.๓ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๑๐๔

๓.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในความสุขในการดำเนินชีวิต ๑๐๕

๓.๕ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ๑๐๖

๔.๑ แผนการออกแบบกิจกรรม ๑๖๔

๔.๒ แสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ๑๙๗

๔.๓ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง Pre-test และ Post-test ๑๙๙

๔.๔ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มควบคุม Pre-test และ Post-test ๑๙๙

๔.๕ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... ๑๙๙

๔.๖ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... ๒๐๐

๔.๗ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ในภาพรวม ๒๐๐

๔.๘ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง Pre-test Post-test และ ระยะติดตามผล ในรายด้าน ๒๐๑

๔.๙ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ติดตามผลรายข้อ..... ๒๐๒

๔.๑๐ แสดงระดับความพึงพอใจ..... ๒๐๕

๔.๑๑ แสดงข้อมูลส่วนบุคคล..... ๒๑๒

๔.๑๒ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายด้าน..... ๒๑๘

๔.๑๓ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุข ทางกาย..... ๒๑๙

๔.๑๔ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุข ทางสังคม ๒๒๐

๔.๑๕ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุข ทางจิตใจ..... ๒๒๒

๔.๑๖ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุข ทางปัญญา ๒๒๓

๔.๑๗ เปรียบเทียบคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ๒๒๔

๔.๑๘ เปรียบเทียบประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุข หลังการทดลอง ๒๒๕

๔.๑๙ เปรียบเทียบจำนวนครั้งของการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุข หลังการทดลอง ๒๒๖

๔.๒๐ สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ..... ๒๒๗

สารบัญแผนผัง

แผนผังที่ **หน้า**

๔.๑ แสดงถึงรูปแบบ สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ๑๔๘

๔.๒ การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ทาง พระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ๑๖๖

๔.๓ รูปแบบการบริการจัดการของอโยธารา วิลเลจ ในการสร้างสุขวิถีพุทธ ในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ..... ๑๘๔

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบที่ **หน้า**

๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๘๙

๓.๑ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ๙๑

๓.๒ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๑๐๔

๓.๓ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ๑๐๗

๔.๑ คณะกรรมการบริหารศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ๑๑๗

๔.๒ ป้ายและสัญลักษณ์ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ๑๑๘

๔.๓ บรรยากาศศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ๑๑๙

๔.๔ กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม ๑๒๑

๔.๕ กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด และวัดสุทธิวราราม ๑๒๓

๔.๖ ภาพพุทธศิลป์สื่อธรรม ณ อุโบสถชั้นล่าง วัดสุทธิวราราม ๑๒๕

๔.๗ นิทรรศการศิลปะดิจิทัลสุดล้ำ บนผนังโบสถ์ ณ วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ‘โพธิเธียเตอร์’ ๑๒๖

๔.๘ กิจกรรมสัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ ๑๒๗

๔.๙ กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี “วิถีไทย วิถีพุทธ” ๑๒๗

๔.๑๐ พิธีเปิดโครงการ วัด ประชา รัฐ สร้างสุข ณ วัดสุทธิวราราม ๑๒๙

๔.๑๑ กิจกรรมโครงการวัดสร้างสุข ๑๒๙

๔.๑๒ ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมตามโครงการวัดบันดาลใจ ๑๓๑

๔.๑๓ การอบรมโครงการเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดี ตามแนวพระพุทธศาสนา ในหัวข้อ “จิตอาสาคิลานธรรมเพื่อการตายดี” ๑๓๓
๔.๑๔ การพัฒนาสถานที่วัด จากกลุ่มจิตอาสาวัดสุทธิวราราม ๑๓๕
๔.๑๕ ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธวราราม ที่มีห้องจัดนิทรรศการและแสดงภาพพุทธศิลป์ ในโบสถ์ ๑๓๕
๔.๑๖ เครือข่ายศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม..... ๑๓๘
๔.๑๗ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่ออิเลคทรอนิกส์ ๑๔๐
๔.๑๘ การให้ความรู้ ของศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ๑๔๑
๔.๑๙ กิจกรรมพลัง บวร วัดสุทธิวราราม และเครือข่ายผู้ปกครองโรงเรียน ๑๔๗
๔.๒๐ ป้ายโครงการกิจกรรม..... ๑๕๗
๔.๒๑ วันเปิดโครงการการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ..... ๑๕๗
๔.๒๒ ป้ายโครงการกิจกรรม และวันเปิดกิจกรรม..... ๑๖๒
๔.๒๓ กิจกรรมโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ ..... ๑๖๓
๔.๒๔ ภาพบรรยากาศกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม..... ๑๖๕
๔.๒๕ ภาพบรรยากาศอโยธาราวิลเลจ ๑๖๙
๔.๒๖ การแจ้งและประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน LINE กลุ่มจิตประภัสสร ๑๗๐
๔.๒๗ การแจ้งและประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน FACEBOOK คนดีศรีอยุธยา ๑๗๑
๔.๒๘ กิจกรรมจากโครงการ “จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ” ณ อโยธาราวิลเลจ ๑๗๔
๔.๒๙ เครือข่ายทางสังคม..... ๑๘๑
๔.๓๐ พระวิทยากร ๑๘๒

๔.๓๑ วิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๑๘๓

๔.๓๒ การลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม อโยธาราวิลเลจ..... ๑๘๖

๔.๓๓ บรรยากาศภายนอกและภายในสถานที่ปฏิบัติธรรม ๑๘๗

๔.๓๔ บรรยากาศห้องพัก ๑๘๘

๔.๓๕ กิจกรรมตักบาตร พระพายเรือ ๑๘๙

๔.๓๖ กิจกรรมการปฏิบัติธรรม ๑๙๐

๔.๓๗ การบรรยายธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ ๑๙๑

๔.๓๘ กิจกรรมในโครงการการปฏิบัติธรรม..... ๑๙๖

๔.๓๙ เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาตนแนวพุทธรายด้านก่อน หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล ๒๐๑

๔.๔๐ การปฏิบัติกิจกรรมในโครงการ ๒๐๗

๔.๔๑ การปฏิบัติกิจกรรมในโครงการ ๒๐๘

๔.๔๒ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ๒๑๙

๔.๔๓ โมเดลสุขวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐..... ๒๓๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			ภาษา
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสถานการณ์ของสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจากผลของปัจจัยภายในและภายนอกประเทศ การขาดความสมดุลในกระบวนการพัฒนา ปัญหาวิกฤตของประเทศไทยที่กำลังเกิดขึ้นในด้านสังคมวัฒนธรรม การศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง หลายๆ สาเหตุมาจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศหรือกระแสโลกาภิวัฒน์ ซึ่งสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ ๑๒ ตอนหนึ่งได้เน้นประเด็นการพัฒนาสุขภาวะของคนไทย ด้วยมูลเหตุจากวิกฤติการณ์ของสังคมโลกและสังคมประเทศดังกล่าว มีแนวโน้มในเชิงถดถอยและก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ต่อวิธีการดำเนินชีวิตของคน โดยเฉพาะหัวข้อการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในทุกช่วงวัยให้เป็นทุนมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงการหล่อหลอมให้คนไทยมีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม คนไทยในทุกช่วงวัยเป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวมการพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถของคน มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยเพื่อวางรากฐานให้เป็นคนมีคุณภาพในอนาคต[๑] อีกทั้งจากนโยบายรัฐบาล "ไทยแลนด์ ๔.๐" ได้นำมาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อการพัฒนาประเทศไปสู่

---

[๑] **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๖๔,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.nesdb.go.th/download/plan12 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๒].

ความยั่งยืน โดยเน้นกระบวนการสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และโยงใยสิ่งที่ดีและมีอยู่ไปสู่ภายนอกอย่างมั่นคงและยั่งยืน

โดยปัจจุบันโครงสร้างสังคมและครอบครัวที่เปลี่ยนไปได้ส่งผลต่อชีวิตเด็กและเยาวชนไทย ทั้งปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาด้านค่านิยมบริโภคนิยม นำไปสู่พฤติกรรมของเด็กในวัยต่างๆ ในทางที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับกระแสโลกาภิวัตน์และกระแสบริโภคนิยมที่มาพร้อมกับเศรษฐกิจ เสรีบวกกับกระแสความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่ได้นำพาสื่อและวัฒนธรรม การสื่อสารของคนรุ่นใหม่ให้เปลี่ยนโฉมหน้าไปอย่างรวดเร็ว อิทธิพลของเทคโนโลยีสื่อสาร ได้แพร่ซึมทุกจังหวะชีวิต รวมทั้งลักษณะสังคมพหุลักษณ์ พหุวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดพลวัตทางวัฒนธรรมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเด็กยุคใหม่ ภายใต้บริบทโลกการค้าเสรีที่มีการเคลื่อนไหวแรงงานอย่างไร้ข้อจำกัด รวมทั้งโอกาสทางการศึกษาที่มีความเท่าเทียม และเกิดการยกฐานะทางสังคมของทุกกลุ่มชนชาติอย่างเท่าเทียมให้เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญและจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมพหุวัฒนธรรมมากขึ้น ในขณะที่สถาบันศาสนาซึ่งเคยเป็นหลักยึดในศรัทธาและสัจธรรมชีวิตที่แปรเปลี่ยนสภาพไปตามพลวัต ของสังคมยุคใหม่ อีกทั้งระบบการศึกษา โรงเรียน และการเรียนรู้ ภายใต้สภาพสังคมไทย[๒]

แต่อย่างไรก็ตามสังคมไทยเป็นสังคมได้รับการหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามายาวนาน วิถีชีวิตของคนไทยจึงเกี่ยวโยงสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธศาสนา แต่เมื่อสังคมโลกเปิดกว้างขึ้นทั้งในด้านสื่อสารมวลชน เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่นำพาให้สังคมไทย ก้าวเข้าไปสู่กระแสแห่งยุคโลกาภิวัฒน์ ส่งผลให้สังคมไทยต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในหลายๆ ด้าน กล่าวคือ ด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม จากภาวะวิกฤติด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม การยอมรับให้สถาบันสงฆ์ ได้แก่ วัดมาเป็นศูนย์กลางและที่พึ่งทางจิตใจในการดำเนินชีวิตของชุมชน น่าจะเป็นแนวทาหนึ่งในการสร้างชุมชนเป็นสุขได้ ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ในสังคมไทยแบบเดิม

---

[๒] สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, **คู่มือการขับเคลื่อนงานการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมในมิติวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๗).

เป็นที่ยอมรับว่าวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน โดยเฉพาะด้านการศึกษา ทำหน้าที่ให้การศึกษาตลอดชีวิตแก่สมาชิกทุกคนในชุมชนนั้น ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ก็ไปเรียน ไปปรึกษาไต่ถามฟังธรรมที่วัดของชุมชนนั้น แต่เมื่อประเทศไทยรับอารยธรรมตะวันตก รัฐก็จัดการศึกษาของสังคมไทยเองโดยสิ้นเชิง บทบาทการศึกษาถูกยกออกจากวัดและแยกขาดจากวัด ประเด็นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับประชาชนลดน้อยลง[๓] นอกจากนี้ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า ครอบครัวอบอุ่นและชุมชนเข้มแข็ง ถ้าครอบครัวอบอุ่นและชุมชนเข้มแข็งก็จะทำให้โรคต่างๆ ทางสังคมทำอันตรายไม่ได้ เราพยายามแก้ปัญหาสังคมด้วยวิธีต่างๆ มามากแต่ไม่สำเร็จ ควรหันมาใช้วัคซีนทางสังคม คือส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นปึกแผ่นและชุมชนเข้มแข็ง ขอให้เพื่อนคนไทยสนใจเรื่องนี้ และช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ทั้งที่ทำได้ด้วยตนเอง และทั้งโดยการผลักดันให้เป็นนโยบายและทิศทางการพัฒนาประเทศ เมื่อสังคมมีภูมิคุ้มกัน เราก็ไม่ต้องเป็นโรคติดเชื้อหรือโรคมะเร็งทางสังคมทำชีวิตให้ยืนยาวและมีคุณภาพ[๔]

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจุบันสังคมไทยก้าวสู่ยุคไทยแลนด์ ๔.๐ (Thailand 4.0) โดยมีหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ คือ กลไกหลักในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมคือสถาบันอุดมศึกษา สำหรับแผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นสถาบันสงฆ์ที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ในช่วงแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๑๒ (๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) มีสาระสำคัญในการจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม จากปณิธานที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ของล้นเกล้าฯ รัชกาลที่ ๕ ที่ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๓๙ ที่จะให้มหาวิทยาลัยแห่งนี้ “เป็นสถานที่

---

[๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) , **สถาบันพระสงฆ์กับสังคมปัจจุบัน**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การนิสิตบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

[๔] ประเวศ วะสี, **ยุทธศาสตร์ชาติความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม,** ปาฐกฐาพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒).

ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์”[๕] โดยยุทธศาสตร์ที่ ๓ ได้แก่ พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ ถือว่าเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการนำความรู้ทางพระพุทธศาสนาไปพัฒนาจิตและปัญญาให้คนในสังคม นอกจากนี้การเชื่อมโยงให้สถาบันสงฆ์มาเป็นศูนย์กลางในการหล่อหลอมจิตใจของคนในสังคม ซึ่งปัจจุบันกระบวนการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนมีส่วนส่งเสริมให้เกิดสันติสุขในสังคมได้ ดังเช่น การนำแนวคิด “บวร” คือ บ้าน วัด และโรงเรียน เพื่อให้วัดมีบทบาทในการพัฒนาคนในสังคมให้เข้มแข็ง น่าจะเป็นทางออกหนึ่งของการพัฒนทุนมนุษย์ทุกช่วงวัยได้ โดยให้บทบาทสถาบันสงฆ์เข้ามาช่วยส่งเสริมคุณธรรมคนในสังคม เพื่อนำสังคมไปสู่สันติสุขแบบยั่งยืน ดังเช่น มหาเถรสมาคมและรัฐบาลได้เห็นชอบร่วมกันในการอนุมัติแผนยุทธศาสตร์การปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ระยะ ๕ ปี และ ๒๐ ปี ซึ่งเกิดจากการระดมความคิด กลั่นกรองและเห็นชอบร่วมกันของ คณะสงฆ์ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ โดยมีวิสัยทัศน์ คือ “พุทธศาสน์มั่นคง ดำรงศีลธรรม นำสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน” อันเป็นการดำเนิน ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติที่ว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” อย่างเป็นรูปธรรม โดยคณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร ได้กำหนดวิสัยทัศน์แผนยุทธศาสตร์ คือ พุทธศาสน์เข้มแข็ง เมืองแห่งความรู้ สังคมน่าอยู่ เชิดชูศีลธรรม แผนการดำเนินการตามหลักอารยวัฒิ (Plan Road Map By Noble Growth)[๖] ได้แก่

๑. ศรัทธา : ปลูกฝังศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้หลักความจริง ความดีงามด้วยเหตุผล

๒. ศีล : ส่งเสริมความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต

๓. สุตะ : ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยพุทธปัญญา

๔. จาคะ : สร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ

๕. ปัญญา : สร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตด้วยพุทธปัญญา

---

[๕] **แผนพัฒนามหาวิทยาลัย-ฉบับที่-12.pdf,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.mcu.ac.th/ [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

[๖] **การขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนกิจการพระพุทธศาสนา,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.buddhism4.com/web/index.php/2017-10-23-10-27-12 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

นอกจากนี้ปัจจุบันมีหน่วยงานเอกชน สถาบันที่ไม่ใช่ส่วนงานราชการ สนใจดำเนินงานพัฒนาสุขภาวะให้คนไทยเป็นจำนวนมาก เช่น วัด และรีสอร์ทหรือสถานที่พักผ่อน ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้หรือประยุกต์ให้เข้ากับวิถีวัฒนธรรมคนไทยที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาจิตและปัญญาผ่านกิจกรรมเสริมสร้างความสุขสำหรับกลุ่มคนวัยต่างๆ จากการสำรวจเบื้องต้น พบว่า มีวัดหลายแห่งมีการจัดกิจกรรมพัฒนาคนเป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน และสถานที่พักผ่อนเป็นลักษณะรีสอร์ท จัดกิจกรรมโดยไม่หวังพึ่งส่วนราชการ มีการปรับปรุงพื้นที่และจัดกิจกรรมให้เข้ากับสภาพวิถีสังคมและชีวิตของคนในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ สำหรับวัยผู้ใหญ่และครอบครัว

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจการศึกษาพื้นที่ต้นแบบสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยผู้ใหญ่ จากศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคมที่มีความโดดเด่นในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนในชุมชนเมือง มีลักษณะการกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยร่วมออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ของเยาวชนในยุค ๔.๐ และได้ศึกษาพื้นที่ต้นแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ใหญ่ในช่วงวัยทำงาน เนื่องจากปัจจุบันต้องใช้ชีวิตแบบรีบเร่งในชุมชนเมือง ที่มีภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำส่งผลต่อสุขภาวะของชีวิตคนในสังคม โดยผู้วิจัยได้ร่วมจัดกิจกรรมบริการวิชาการและบริการสังคมในฐานะเป็นบุคลากรในสถาบันการศึกษา เพื่อร่วมส่งเสริมสุขภาวะคนในสังคมและการถอดบทเรียนแนวปฏิบัติที่ดี นำไปสู่โมเดลต้นแบบในการส่งเสริมสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ รูปแบบกิจกรรมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ผลสัมฤทธิ์โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๑.๓.๒ ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เข้าร่วมโครงการจาก ๒ พื้นที่ได้แก่ ๑) ผู้บริหารศูนย์การเรียนรู้ฯ ครู วิทยากร นิสิตระดับปริญญาโทและปริญญาเอก จำนวน ๖ รูป/คน ๒) กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โครงการจิตประภัสสร ณ อโยธาราวิลเลจ จ.อยุธยา ประกอบด้วย ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่โครงการ พระวิปัสสนาจารย์ วิทยากร และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๑๕ รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ๒ ประเภท

๑) เยาวชนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๖๔ คน

๒) กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม “โครงการจิตประภัสสร” จำนวน ๓๔ คน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ชุมชน ๒ พื้นที่ ในการศึกษานำร่องการทำกิจกรรมภายในใต้โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ มีเกณฑ์คัดเลือกได้แก่ ชุมชนมีกระบวนการมีส่วนร่วมบ้าน วัด โรงเรียน เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมศูนย์การเรียนฯ วัดสุทธิวราราม ภายใต้ชื่อ “โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเยาวชน ๔.๐” มีกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ เมษายน ๒๕๖๒ และโครงการจิตประภัสสรา ณ อโยธาราวิลเลจ จ.อยุธยา ภายใต้ชื่อ “โครงการจิตประภัสสร”ระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๒-มกราคม ๒๕๖๓

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

เดือนมกราคม ๒๕๖๒-มกราคม ๒๕๖๓

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ชุมชนในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ หมายถึง วิถีชีวิตของคนที่อาศัยในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ ๑๒ ซึ่งขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี เพื่อการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย ในที่นี้เน้นการพัฒนาคุณธรรมของคนอันกลไกสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อการพัฒนาประเทศไปสู่ความยั่งยืน

๑.๕.๒ โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมให้มีคุณธรรม จริยธรรมบนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้อื่น และสังคมอย่างมีความสุขด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน สถาบันศึกษา ตลอดจนองค์กรธุรกิจที่มีส่วนร่วมให้การรับใช้สังคม โดยวิธีการถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมภายใต้กรอบภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิตใจ และการพัฒนาทางปัญญา

๑.๕.๓ สุขชีวีวิถีพุทธ หมายถึง การประเมินตนเองของบุคคลที่มีต่อสภาพความสุขในการดำเนินชีวิตภายใต้กรอบหลักภาวนา ๔ วัดโดยแบบวัดความเชิงพุทธที่พัฒนามาจากแบบวัดความสุขเชิงพุทธ ของ พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ (๒๕๕๙) มี ๔ องค์ประกอบดังนี้

๑) สุขทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข การรู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเองและคุณภาพงานที่ดีอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปราศจากมลพิษต่างๆ

๒) สุขทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย

วาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมด้วยปรารถนาดี

๓) สุขทางจิตใจ หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะการมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ คือ (๑) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น (๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น ความพร้อมในการทำงาน การบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงาน (๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดีพร้อมที่จะทำงาน

๔) สุขทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกของบุคคลที่มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ และปล่อยวางต่อทุกเรื่องที่มากระทบได้

๑.๕.๔ การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชน หมายถึง การแสดงออกของเยาวชนที่สามารถในฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพให้มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดีสามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้ ที่เกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้ เข้าใจ เสริมสร้างประสบการณ์ การฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถวัดและสังเกตเห็นได้ ประกอบด้วยมิติการพัฒนาใน ๔ มิติ วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๑) พัฒนาตนด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเอง

๒) พัฒนาตนด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถการแสดงออกถึงการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความ

ร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมด้วยปรารถนาดี บนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม

๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน คือ (๑) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น (๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น (๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดี

๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ วัดได้ด้วยข้อคำถาม ๖ ข้อ (๑) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม (๒) โน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆเพื่อส่วนรวม (๓) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหานั้น (๔) มีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต (๕) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (๖) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

๑.๕.๕ กระบวนการมีส่วนร่วมบ้าน วัด โรงเรียน หมายถึง ขั้นตอนการมีส่วนร่วมของคนในสังคมในการส่งเสริมความสุขในการอยู่ร่วมกัน เชื่อมโยงบุคคลในครอบครัว วัด และโรงเรียนและสถาบันศึกษาที่มาร่วมส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีความสุขทุกช่วงวัยผ่านกิจกรรมที่ศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม และโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ จิตประภัสสร ณ อโยธาราวิลเลจ จ.อยุธยา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ด้านวิชาการ ได้องค์ความรู้ชุดความรู้และพัฒนาเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับบุคคลที่อาศัยชุมชนยุคไทยแลนด์ ๔.๐

๑.๖.๒ ด้านนโยบาย ได้นโยบายและแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมเรียนรู้สุขชีวีวิถีพุทธต้นแบบสำหรับเยาวชนและผู้ใหญ่ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในยุคไทยแลนด์ ๔.๐

๑.๖.๓ ด้านสังคมและชุมชน สามารถนำผลงานวิจัยนี้ไปข้อมูลในการสร้างเครือข่ายเสริมสร้างความเข้าใจอันดีในการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ในการส่งเสริมสุขชีวีตามแนวพระพุทธศาสนาร่วมกัน ในระดับบุคคล ระดับองค์กร ระดับชุมชนเชื่อมโยงกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด หลักการ และแนวปฏิบัติโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) เพื่อออกแบบกิจกรรมและถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๓) นำเสนอโมเดลต้นแบบโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนโดยการเชื่อมโยงองค์ความรู้ระหว่างองค์กร บ้าน วัด ชุมชน มีแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับใช้สังคม

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับบวร

๒.๗ แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม

๒.๘ แนวคิดการประเมินโครงการ

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับใช้สังคม

๒.๑.๑ ความหมายของการรับใช้สังคม

ในที่นี้ผู้วิจัยนำเสนอความหมายของคำที่ใกล้เคียงกัน ๒ คำ ได้แก่ การรับใช้สังคมการบริการสังคม

ฮอลล์ (M. Penelope Hall) อาจารย์ภาควิชาสังคมศาสตร์ของ University of Liverpool ได้กล่าวถึงคำว่าบริการสังคมไว้ในตอนหนึ่งของหนังสือ The SocialServices of Modern England เมื่อหลายสิบปีก่อนว่า บริการสังคมเป็นคำที่ยังมีความหมายคลุมเครือไม่มีนิยามใดนิยามหนึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างเป็นสากลว่าเป็นความหมายหนึ่งเดียวของคำว่า “บริการสังคม” แต่เป้าหมายของสิ่งที่เรียกว่าบริการสังคมก็ตรงกันคือการมุ่งหวังที่จะให้ผู้รับมีความเป็นอยู่ดีขึ้น[๑]

ความหมายการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม เป็นการเรียนรู้จากรูปธรรมไปสู่นามธรรม การรับใช้สังคมมาจากภาษาอังกฤษ คือ Service Learning สำหรับการใช้ภาษาไทยมีการใช้คำแตกต่างกันออกไป เช่น การเรียนรู้ด้วยการบริการสังคม การรับใช้สังคม การเรียนรู้จากบริการ การเรียนรู้โดยการบริการสังคม การเรียนรู้ที่เน้นบริการสังคม

สำหรับบทบาทของสถาบันอุดมศึกษากับบทบาทการบริการสังคม ในทีนี้ขอตัวอย่างเฉพาะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในฐานะมหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้ระบุพันธกิจสำคัญ “การบริการสังคม” ถือว่าเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยนอกจากการผลิตบัณฑิต โดยเชื่อมการผลิตบัณฑิต การทำวิจัยเข้ากับการบริการสังคมเข้าด้วยกัน เพราะการบริการสังคมมีส่วนสำคัญในการจรรโลงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ เนื่องจากจะทำให้มีศาสนทายาทที่มีจิตอาสาทำงานเพื่อสังคมสืบต่อไปดังที่ พระพรหมบัณฑิต, ศ. ดร. กล่าวไว้ว่า “การบริการสังคมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีเป้า ๓ ประการ คือ คณะสงฆ์ ชุมชน และสังคม ซึ่งที่ผ่านมาถือว่าอยู่ในระดับที่ดี อย่างเช่น การเปิดค่ายเยาวชน เปิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับบุคคลทั่วไป และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยคราวน้ำท่วมจนทำให้เกิดเอ็มซียูโมเดลจนการมีคำแนะนำให้มีการต่อยอดโดยทำเป็นยุทธศาสตร์ต่อเนื่อง” อธิการบดี มจร. กล่าวและว่า อย่างไรก็ตามผู้ให้การบริการสังคมจำเป็นจะต้องมีความรู้มียุทธศาสตร์ที่ดี เพราะไม่เช่นนั้นแล้วก็จะเป็น

---

[๑] Hall, M. Penelope, **The Social Services of Modern England**, (Rout ledge & Kegan Pual Ltd., 1955); ประจักษ์ น้ำประสานไทย, “การจัดการบริการสังคมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภาคตะวันออก”, **วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร,** ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๕๘): ๘๕-๑๒๑.

เหมือนกับพระนักเทศน์ชื่อดังแต่พื้นฐานความรู้ไม่แน่น เพราะว่าจบการศึกษาเพียงระดับนักธรรมตรี นักธรรมโทก็เทศน์แล้ว ตั้งตัวเป็นเกจิอาจารย์ เป็นนักสักยันต์แล้ว เพราะมีใจรักในการช่วยเหลือสังคม แต่การบริการสังคมของพระนั้นแตกต่างจากนักสังคมสงเคราะห์กับพระที่ต้องรู้จักให้ธรรมะ ดังนั้น ความรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างน้อยๆ ควรมาเรียนที่ มจร. แล้วถึงทำหน้าที่เป็นนักเทศน์[๒]

แผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย ๒๐ ปี ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ ไว้ว่า พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติภายใต้กระบวนการสร้างและพัฒนาศักยภาพของบุคลากร ให้เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา จนเป็นผู้นำด้านการเผยแผ่และให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาตามที่ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับกับประชาชนในสังคมโลกประกอบด้วย ๒ เป้าประสงค์ ๕ ตัวชี้วัด ๕ กลยุทธ์[๓]

๒.๑.๒ หลักการและรูปแบบการรับใช้สังคม

ปริญญา เทวานฤมิตรกลุ และชาลี เจริญลาภนพรัตน์[๔] ได้อธิบายหลักการสำคัญของการรับใช้สังคมดังนี้

๑) การเชื่อมต่อหลักสูตร (Curricular Connection) การเรียนรู้ต้องสามารถทำให้ผู้เรียนได้รับเนื้อหาครบถ้วนตามวตัถุประสงค์ของหลักสูตร

๒) กระบวนการที่มีประสิทธิภาพ (Effective Process) การเรียนรู้อาศัยกระบวนการ ที่ได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม สามารถนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ด้วยกลุ่มผู้เรียนเอง

---

[๒] คมชัดลึก ออนไลน์, **‘มจร’ ระดมสมองทำแผนบริการสังคม,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.komchadluek.net/news/lifestyle/143764 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

[๓] **แผนพัฒนามหาวิทยาลัย-ฉบับที่-12.pdf,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.mcu.ac.th [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

[๔] ปริญญา เทวานฤมิตรกุล และชาลี เจริญลาภนพรัตน์, **“การสอนคุณธรรมจริยธรรมผ่านการเรียนแบบ Service Learning”, ๒๕๕๕, หน้า ๔,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.rtafa.ac.th/index.php [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

๓) เสียงของนักเรียน (Student Voice) ผู้เรียนมีส่วนสำคัญในการกำหนดโครงการการลงพื้นที่ การดำเนิเนินโครงการ และการประเมินผล โดยผ่านขั้นตอนการเตรียมพร้อมที่เหมาะสม

๔) การสะท้อนกลับ (Reflection) การสรุปและถอดบทเรียนต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นแบ่งปันสิ่งที่ค้นพบและเขียนประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ รวมถึงการร่วมกันสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

๕) ความร่วมมือกับชุมชน (Community Partnership) ความร่วมมือกับชุมชนรอบมหาวิทยาลยัจะส่งเสริมให้โครงงานตรงกับความต้องการของชุมชน การลงพื้นที่เพื่อสำรวจปัญหา และเชื่อมโยงกับชุมชนเป็นขั้นตอนสำคัญ ที่จะทำให้โครงงานมีผลสัมฤทธิ์ในระยะยาวและเกิดประโยชน์กับทุกฝ่าย

ทิศนา แขมมณี[๕] ได้อธิบายถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมไว้ว่า นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือสังคมโดยตรงแล้ว ประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับยังสามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกในการช่วยเหลือสังคม และสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เรียนได้อย่างดี การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น เป็นการเรียนรู้จากความเป็นจริง ตามสภาพที่แท้จริง จึงเป็นการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตและสังคมได้จริง

เดล์ฟมินท์ซ และสจ๊วด[๖] (Delve, Mintz and Stewart) นำเสนอรูปแบบการเรียนรู้โดยการรับใช้สังคมเพื่อพัฒนาจริยธรรม มีขั้นตอน ๕ ขั้น ดังนี้

๑) การสำรวจประสบการณ์ (Exploration) หมายถึง การที่ผู้เรียนมีโอกาสครั้งแรกที่ประสบกับเหตุการณ์หรือโอกาสต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกตื่นเต้นเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้อื่นประสบและผู้เรียนพยายามมองหาโอกาสที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีอารมณ์เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือปัญหาของชุมชน

---

[๕] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอน,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓๒.

[๖] Delve, I. Cecilia, Suzanne, D. Mintz, & Greig, M. Stewart, **Community Service as Values Education,** (San Francisco: Jossey – Bass, 1990).

๒) การแจกแจง (Clarification) หมายถึง การที่ผู้เรียนเริ่มศึกษาโอกาสต่าง ๆ และตัดสินใจว่าจะสามารถทำสิ่งใดได้บ้าง ในกิจกรรมที่รับใช้สังคม หลังจากที่เขามีประสบการณ์พร้อมกับเพื่อน ๆ ผู้เรียนจะสามารถแจกแจงและแยกแยะสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตนเองได้

๓) การตระหนัก (Realization) หมายถึง ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะเริ่มตระหนักว่าประสบการณ์การรับใช้สังคมมีความหมายอย่างไรสำหรับตนเอง และสามารถมุ่งความสนใจไปยังบุคคลหรือปัญหาที่ประสบอย่างชัดเจน และมีความมั่นใจมากขึ้นในความเชื่อของตน

๔) การกระตุ้น (Activation) หมายถึง การที่ผู้เรียนจะพัฒนาจากการมีความรู้ ความเข้าใจเป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมในการอภิปรายในปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นในสังคม เพราะมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับประชาชนที่เข้าไปร่วมงานด้วย และเรียนรู้จากกิจกรรมการรับใช้สังคมมากขึ้น

๕) การซึมซับหรือการทำให้เป็นของตนเอง (Internalization) หมายถึง ผู้เรียนที่สามารถบูรณาการประสบการณ์การรับใช้สังคมของตนเข้าไปในชีวิต และทำให้วิถีชีวิตและการตัดสินใจในชีวิตมุ่งไปที่คุณค่าที่ได้รับมาจากประสบการณ์นั้น

ไวเกิร์ท (Weigert)[๗] ได้อธิบายหลักการสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม ดังนี้

๑) ผู้เรียนเป็นผู้จัดการรับใช้สังคมอย่างมีความหมาย หมายถึง กิจกรรมรับใช้สังคมที่ทำนั้นต้องสอดคล้องกับความต้องการของสังคม กิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อผู้เรียนและชุมชน กิจกรรมจะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของชุมชน จึงไม่สามารถกำหนดเวลาที่แน่นอนได้

๒) การรับใช้สังคมต้องเป็นความต้องการที่จำเป็นของชุมชนที่แท้จริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ผู้เรียนสร้างขึ้นมาเอง

๓) การรับใช้สังคมต้องเป็นความต้องการจากสมาชิกของชุมชน ชุมชนเป็นผู้แสดงความต้องการให้เกิดกิจกรรมรับใช้สังคมในรูปแบบที่ชุมชนต้องการ โดยคำนึงถึงความสามารถทักษะ เจตคติและการเตรียมการของผู้เรียน

๔) กิจกรรมรับใช้สังคมมาจากจุดประสงค์ของรายวิชาที่เรียนของผู้เรียน ผู้สอนจะต้องตั้งจุดประสงค์ของรายวิชา และบูรณาการกิจกรรมการรับใช้สังคมให้สอดคล้องกับจุดหมายของสิ่งที่เรียน

---

[๗] Kathleen M. Weigert, “Academic Service Learning: Its Meaning and Relevance”, **Academic service learning,** (1998): 3-10.

ในการตั้งจุดมุ่งหมายของรายวิชาจึงต้องสำรวจสภาพชุมชนก่อน เพื่อนำมาออกแบบหลักสูตรรายวิชาให้เหมาะสมกับชุมชน

๕) กิจกรรมรับใช้สังคมบูรณาการอยู่ในงานตามจุดประสงค์ของรายวิชาต้องให้โอกาสผู้เรียนได้สะท้อนความคิดจากกิจกรรมการรับใช้สังคม ว่าได้ผลตามจุดประสงค์ของรายวิชาหรือไม่อย่างไร เช่น ให้เขียนรายงาน การอภิปราย การนำเสนอผลงาน การรับใช้สังคม จึงเป็นส่วนหนึ่งของงานในรายวิชา

๖) การวัดผลในการรับใช้สังคม ต้องวัดประเมินผลอย่างเหมาะสมกับจุดประสงค์ของรายวิชา คือ ต้องวัดผลการเรียนรู้ ไม่ใช่วัดการรับใช้สังคม วัดผลการแสดงออกถึงการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมรับใช้สังคม ผู้สอนกับชุมชนจะเป็นผู้ร่วมมือกันวัด และประเมินผลผู้เรียน

สรุป งานวิจัยนี้ เป็นลักษณะการถอดบทเรียนจากโครงการต้นแบบที่มีกิจกรรมรับใช้สังคมสำหรับเยาวชนและสำหรับผู้ใหญ่อย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมบูรณาการภายใต้โครงการรับใช้สังคม ประยุกต์ใช้ในการให้บริการสังคมเพื่อเสริมสร้างความสุขให้คนในชุมชนเมือง

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้

งานวิจัยนี้ได้ศึกษากลุ่มเป้าหมาย ๒ กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ขอนำเสนอแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้เชิงจริยธรรม

๒.๒.๑ ความหมายของการเรียนรู้

สุชา จันทร์เอม กล่าวว่า การเรียนรู้หมายถึง กระบวนการเจริญงอกงามของอินทรีย์ หรือพัฒนาการของอินทรีย์ ทำให้อินทรีย์สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นหรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ผลดี[๘]

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า การเรียนรู้ คือกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมสืบเนื่องมาจากประสบการณ์[๙]

---

[๘] สุชา จันทร์เอม, **จิตวิทยาส่งเสริมการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๑.

[๙] ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, **จิตวิทยาการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙.

สุรางค์ โค้วตระกูล ได้ให้ความหมายว่า “การเรียนรู้” (Learning) เป็นการแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัดรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงปริมาณความรู้ของบุคคล[๑๐]

โรห์เวอร์ และโฮวี (Rohwer & Howe, 1980) ให้ความหมายการเรียนรู้ ว่าการเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาที่ค่อนข้างถาวร และสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงนั้นได้จากพฤติกรรมของบุคคล[๑๑]

ลักขณา สริวัฒน์ กล่าวว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการแสดงออก ซึ่งมีผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกหัด การเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการปรับตัวของมนุษย์ ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาขึ้น[๑๒]

ทิศนา แขมมณี ได้ให้ความหมายว่าการเรียนรู้ (Learning) คือ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ แนวคิดและพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ ซึ่งควรเป็นการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น[๑๓]

ดังนั้น **การเรียนรู้** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างถาวรทั้งภายในและภายนอก อันเป็นผลมาจากประสบการณ์และการกระทำฝึกฝนปฏิบัติของบุคคล อันเนื่องมาจากแรงจูงใจเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือการแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมา ซึ่งผลของการเรียนรู้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ความรู้ (Knowledge) เช่น ความคิด ความเข้าใจ และความจำในเนื้อหาสาระต่างๆ เป็นต้น ๒) ทักษะ (Skill) เช่น

---

[๑๐] สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

[๑๑] Rohwer, W.D., Rohwer, C.P., and B-Howe, J.R., **Educational Psychology: Teaching for Student Diversity,** (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1980).

[๑๒] ลักขณา สริวัฒน์, **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน,** (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

[๑๓] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอนเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕.

การพูด การกระทำ และการเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นต้นและ ๓) ความรู้สึก (Affective) เช่น เจตคติ จริยธรรม และค่านิยม เป็นต้น

๒.๒.๒ องค์ประกอบของการเรียนรู้

นรา สมประสงค์ และโกศล มีคุณ กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ ประการที่ ๑ เป็นเรื่องของกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วยสิ่งเร้า (Stinmulus) แรงขับ (Drive) การตอบสนอง (Response) และสิ่งเสริมแรง (Reinforcement) ประการที่ ๒ เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบประสาทและสมอง ระดับสติปัญญา การจำและการลืม อารมณ์ แรงจูงใจ ความเหนื่อยล่า การเชื่อมโยงการเรียนรู้ เนื้อหา สภาวการณ์ และการฝึก เป็นต้น และอาจกล่าวได้ว่า ในการที่จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดี รวดเร็ว มีประสิทธิภาพและมีความคงอยู่ของการเรียนรู้นานนั้น จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังกล่าว และมีการจัดการสนับสนุนส่งเสริมต่างๆ ที่เหมาะสมด้วย[๑๔] ซึ่งการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ

๑) คน ประกอบด้วยผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชนหรือองค์กร และผู้ที่มีความรู้ และความชำนาญเฉพาะด้านในชุมชน

๒) ความรู้ ประกอบด้วย ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ความรู้ทางวิชาการ หรือที่มาจากภายนอก และชุดความรู้หรือประสบการณ์ที่ชุมชน และองค์กรได้สะสมพัฒนาขึ้น

๓) ทรัพยากร หมายถึง ทรัพยากรวัตถุ เช่น เงินทุน ที่ดิน ป่าไม้ แหล่งน้ำ พืช สัตว์ และผลผลิตของชุมชน

องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะเป็นตัวกำหนดรูปแบบกระบวนการ ตลอดจนเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ของชุมชน การศึกษาที่เกิดขึ้นจึงสอดคล้องกับวิถีชีวิตใช้ประโยชน์ได้จริง และเป็น

---

[๑๔] นรา สมประสงค์ และ โกศล มีคุณ, **ประมวลชุดวิชาการพัฒนาระบบการสอน หน่วยที่ ๕-๘,** (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

กระบวนการเดียวกันกับการพัฒนาชุมชน[๑๕] แต่สิ่งที่ขาดหายไปคือสังคมควรจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้การเรียนรู้สมบูรณ์

ชูชีพ อ่อนโคกสูง กล่าวว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้จะต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานอย่างน้อยที่สุด ๔ ประการด้วยกัน ดังนี้[๑๖]

๑) แรงจูงใจ (Motive) ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ร่างกายย่อมมีความต้องการต่างๆ เมื่อใดร่างกายที่มีความต้องการหรือความไม่สมดุลขึ้น จะมีแรงขับ (Drive) แรงจูงใจ (Motive) เกิดภายในอินทรีย์ผลักดันให้สิ่งที่หายไปนั้นมาให้ร่างกายอยู่ภาวะพอดี แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้ เพราะเป็นตัวสำคัญหรือเป็นต้นตอที่แท้จริงของพฤติกรรม

๒) สิ่งจูงใจ (Incentive) สิ่งจูงใจเป็นสิ่งลดความเครียดและนำไปสู่ความพอใจ นักจิตวิทยาเชื่อว่าสิ่งจูงใจจะเป็นศูนย์กลางหรือหัวใจของการเรียนรู้เขาถือว่าแรงจูงใจ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะภายในของอินทรีย์และกิจกรรมต่างๆ ล้วนเกิดขึ้นจากสิ่งจูงใจทั้งสิ้น

๓) อุปสรรค (A Barrier or Block) นับเป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งของการเรียนรู้ เพราะอุปสรรคของสิ่งกีดขวางย่อมทำให้เกิดปัญหา การที่ผู้เรียนย่อมทำให้เกิดปัญหา การที่ผู้เรียนเกิดปัญหาจะทำให้ผู้เรียนพยายามทำซ้ำๆ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อจะฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไปสู่เป้าหมายให้ได้

๔) กิจกรรม (Activity) กิจกรรมหรือการตอบสนองของอินทรีย์ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราทราบว่าใครเกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ช้าหรือเร็วอย่างไร และเป็นสิ่งที่ใช้อ้างอิง (Infer) ไปจนถึงความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจที่ซ้อนเร้นอยู่ เราจะสังเกตเห็นว่าคนเรามักจะชอบประกอบกิจกรรมที่มีความสำเร็จหรือความพอใจมาให้ซ้ำๆ อยู่เสมอ แม้ว่าจะไม่เจอปัญหาใหม่ๆ ส่วนกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ไม่เคยนำความสำเร็จมาให้นั้นมักจะหลีกเลี่ยง

---

[๑๕] วิชิต นันทสุวรรณ และจำนง แรกพินิจ, **แนวทางพัฒนาสังคมชนบทฐานรากภูมิปัญญาและวัฒนธรรมชุมชน,** (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๕.

[๑๖] อารี พันธ์มณี, **จิตวิทยาการเรียนการสอน,** (กรุงเทพมหานคร: ต้นอ้อ, ๒๕๓๔), หน้า ๘๙.

สุชา จันทน์เอม กล่าวถึงองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้[๑๗] ๑) แรงจูงใจ ๒) เป้าหมาย ๓) ความตึงเครียด ๔) การเลือกหาการกระทำที่เหมาะสม และ ๕) การยึดถือการกระทำที่เหมาะสมไว้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

ทรงพล ภูมิพัฒน์ กล่าวถึงองค์ประกอบในการเรียนรู้ที่เป็นรากฐานของการเรียนรู้ทั้งหลาย[๑๘] ได้แก่ ๑) อินทรีย์ (ตัวผู้เรียน) O-organism ๒) สิ่งเร้า S-stimullus และ ๓) ปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้า R-response

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการเรียนรู้ประกอบด้วยสิ่งเร้า (Stinmulus) แรงขับ (Drive) การตอบสนอง (Response) สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) แรงจูงใจ กิจกรรมเหมาะสม นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติสอดคล้องกับวิถีชีวิตนำไปใช้ได้จริง

---

[๑๗] สุชา จันทร์เอม, **จิตวิทยาส่งเสริมการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒-๑๖.

[๑๘] ทรงพล ภูมิพัฒน์, **จิตวิทยาทั่วไป,** (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๐), หน้า ๗๗.

๒.๒.๓ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้

จิตวิทยาพัฒนาการ คือ ศาสตร์สาขาที่ศึกษาเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์[๑๙]

พัฒนาการ Developmental หมายถึง การเจริญเติบโต (Growth) คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การมีวุฒิภาวะ (Maturation) คือการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้บุคคลมีความสามารถพอที่จะกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเหมาะสมในแต่ละวัย และการเรียนรู้ (Learning) คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์

จิตวิทยาพัฒนาการ Developmental Psychology คือ สาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง และอิทธิพลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในพัฒนาการของมนุษย์

ระยะพัฒนาการ

พัฒนาการของมนุษย์แบ่งตามช่วงอายุได้เป็น ๘ ระยะ[๒๐] ดังนี้

๑) ระยะก่อนเกิด (Prenatal Stage) คือตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงระยะคลอด

๒) วัยทารก เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ ๒ ปี

๓) วัยเด็ก เริ่มตั้งแต่อายุ ๒-๑๒ ปี

๔) วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น ปกติหญิงเฉลี่ยมีอายุ ๑๒ ปี ชายเฉลี่ยมีอายุ ๑๔ ปี

๕) วัยรุ่น ตั้งแต่อายุ ๑๔-๒๑ ปี

๖) วัยผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ ๒๑-๔๐ ปี

๗) วัยกลางคน ตั้งแต่อายุ ๔๐-๖๐ ปี

๘) วัยสูงอายุ ตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ในทุกช่วงอายุมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์ การที่อวัยวะมีการเจริญเติบโต มีการพัฒนาโครงสร้างและหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะเหล่านั้นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมี

---

[๑๙] Lefrancois, G. R., **Psychology for Teaching,** (California: Wadsworth Pub Co., 1996). 8.

[๒๐] สุชา จันทน์เอม, **จิตวิทยาพัฒนาการ,** (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๒-๓.

ผลทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งรูปร่าง หน้าตา ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงออกบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย การมีวุฒิภาวะในแต่ละวัยและการเรียนรู้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัย ๔ ประการ[๒๑] ดังนี้

๑) ปัจจัยด้านชีวภาพ (Biological Forces) ปัจจัยทางชีวภาพที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่ในระยะก่อนคลอดคือ พันธุกรรมและปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

(๑) พันธุกรรม (Genetic) คือการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งในครอบครัวเดียวกัน หรือในเชื้อสายเดียวกัน เช่น สีของนัยน์ตา สีผม ลักษณะรูปร่างหน้าตา รวมถึงความผิดปกติหรือโรคต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น ตาบอดสี โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

(๒) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health - related Factors) โดยเฉพาะสภาวะแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์มารดา ปัจจัยด้านชีวภาพทำให้ทารกในครรภ์มารดาหรือในวัยก่อนคลอดมีความผิดปกติได้เช่น การมีโรคทางพันธุกรรม หรือมีความผิดปกติของการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อันเนื่องมาจากการใช้ยา หรือจากการติดเชื้อโรคต่างๆ ของมารดา และสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้พัฒนาการของทารกทางด้านร่างกายผิดปกติ และอาจส่งผลไปสู่ความผิดปกติของพัฒนาการด้านอื่นๆ ต่อไป

๒) ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Forces) ปัจจัยด้านจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในช่วงอายุนั้นๆ มี ๔ ปัจจัย ดังนี้

(๑) ปัจจัยการรับรู้ภายในตนเอง (Internal Perceptual Factors) เช่น การรับรู้เรื่องเพศของตนในระยะวัย ๕-๖ ปี เด็กชายหญิงเริ่มมีการรับรู้บทบาทของเพศที่แตกต่างกัน

(๒) ปัจจัยด้านความคิด (Cognitive Factors) มีผลมาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่ในวัยแรกเกิด และวัยเด็ก การให้ความรักความอบอุ่น การใช้เหตุผลในการอบรมเลี้ยงดู การเล่นของเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านความคิดจะส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านความคิด และสติปัญญาของเด็กต่อไปในอนาคต

---

[๒๑] Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C., **Human Development: A Life-Span View,** 7th ed., (Boston: Cengage Learning, 2010), pp. 12-22.

(๓) ปัจจัยด้านอารมณ์ (Emotional Factors) การได้รับความมั่นคงทางอารมณ์จากบิดามารดาตั้งแต่ในวัยแรกเกิดจะมีผลให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์เป็นไปอย่างเหมาะสม

(๔) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (Personality Factors) การเป็นต้นแบบด้านบุคลิกภาพที่ดีของบิดามารดาจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

ปัจจัยเหล่านี้มีผลส่งให้บุคคลมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น การเป็นคนที่มีลักษณะสนุกสนานร่าเริงเนื่องจากมีการพัฒนาความนึกคิดและอารมณ์ที่เป็นไปในด้านบวกอยู่เสมอ หรือการมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง เป็นต้น

๓) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural Forces) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย ๔ ปัจจัย ดังนี้

(๑) ปัจจัยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Factors) เริ่มตั้งแต่ภายในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก ความเอื้ออาทร ความห่วงใย เด็กจะรู้สึกมั่นใจในการปรับตัวกับสังคมภายนอกและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลทั่วไป

(๒) ปัจจัยด้านสังคม (Societal Factors) ตั้งแต่ในวัยเด็กการอบรมเลี้ยงดูส่งเสริมให้เด็กมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในสังคม โดยเปิดโอกาสและกระตุ้นให้เด็กได้ซักถามเรื่องราวของสังคมภายนอกบ้านและอธิบายให้เข้าใจความแตกต่างของสังคมภายนอกบ้านของเด็ก ตามความสามารถการรับรู้ในแต่ละวัย ปลูกฝังค่านิยมที่ดีงามให้กับเด็ก เด็กจะเริ่มมีการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวได้ดีขึ้น

(๓) ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural Factors) มีผลทำให้พัฒนาการของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป เช่น เด็กไทยส่วนใหญ่มีลักษณะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่เนื่องจากถูกอบรมให้เชื่อฟังและปฏิบัติตามที่ผู้ใหญ่ได้แนะนำสั่งสอนแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงความคิดเห็น มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้อย่างมีเหตุผล

(๔) ปัจจัยด้านมนุษย์วิทยา (Ethnic Factors) ลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มชนที่อยู่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ เช่น ความแตกต่างด้านลักษณะรูปร่าง การดำรงชีวิตของคนผิวดำในประเทศอเมริกา ทำให้มีคนอเมริกันบางกลุ่มรังเกียจคนผิวดำ ความแตกต่างในการนับถือ

ศาสนาของประชาชนชาวอินเดียทำให้มีการแบ่งชนชั้นในสังคม หรือความแตกต่างในการดำรงชีวิตของบุคคลในครอบครัว เช่น ครอบครัวที่มีมารดาเป็นคนไทยแต่มีบิดาเคร่งครัดในขนบธรรมเนียมประเพณีจีน ย่อมส่งผลให้บุตรหลานต้องยึดถือและปฏิบัติตามประเพณีของจีนด้วยเช่นกัน

๔) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวงจรชีวิต (Life-cycle Forces) ความหมายของวงจรชีวิต (Life-cycle Forces) หมายถึงการที่บุคคลจะแปลความหมายของเหตุการณ์ใด ๆ ว่ามีผลอย่างไรต่อตนเองนั้น ขึ้นอยู่กับความคิดและประสบการณ์เดิมของบุคคล ประกอบกับเวลาที่เกิดขึ้นของเหตุการณ์ คือในสถานการณ์เดียวกันบุคคลแต่ละคนอาจจะแปลความหมายของสถานการณ์นั้นๆ ไม่เหมือนกันเนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล สรุปได้ว่า ปัจจัยวงจรชีวิตนี้ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านชีวภาพ ปัจจัยทางด้านจิตใจ และปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมนั่นคือความแตกต่างระหว่างบุคคลมีพื้นฐานมาตั้งแต่ระดับของพันธุกรรมสิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว เมื่อมีสถานการณ์ใด เกิดขึ้นบุคคลจึงให้ความหมายของสถานการณ์นั้น แตกต่างกันไปตามความคิดและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมและปัจจัยวงจรชีวิต ส่งผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ บุคคลแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกันเริ่มตั้งแต่ในครรภ์มารดา การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์ และเมื่อมีการเจริญเติบโตขึ้นมีการพัฒนาทางด้านร่างกายขณะเดียวกันก็มีการพัฒนาการทางด้านจิตใจ สติปัญญา สังคมและวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมในครอบครัว สัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัว และการประเมินตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต สิ่งเหล่านี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้ศึกษาต้องเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยต่อไป๒๒

---

๒๒ Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C., **Human Development: A Life-Span View,** 7th ed., pp. 39-432.

สรุปได้ว่า ในทุกช่วงวัยของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เช่น ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยวงจรชีวิต ส่งผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ทุกช่วงวัยผู้วิจัยนำเสนอ ได้แก่

๒.๒.๔ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน[๒๓]

อิริคสัน (1902) เป็นนักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อของอเมริกาและจัดอยู่ในกลุ่มฟรอยด์รุ่นใหม่ เกิดที่เมืองแฟรงก์เฟิร์ต ประเทศเยอรมันต่อมาได้ย้ายไปอยู่ประเทศอเมริกาในปี ค.ศ. 1933 และเป็นผู้วิเคราะห์เกี่ยวกับเด็กเป็นคนแรกในนครบอสตัน เห็นว่าการจะทำความเข้าใจพฤติกรรมเด็ก จะต้องศึกษาจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพสังคม และความเป็นอยู่ของเด็ก ปัญหาที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะอธิบายเชื่อมโยงระหว่างจิตวิทยากับสังคมวิทยาใน รูปแบบของมนุษย์วิทยาซึ่งมีแนวความคิดว่ามนุษย์ต้องพึ่งสังคมและสังคมก็ต้องพึ่งมนุษย์มนุษย์มีวิวัฒนาการที่สลับซับซ้อนและผ่านขั้นตอนต่างๆ ของธรรมชาติหลายขั้นตอน

---

[๒๓] มัณฑรา ธรรมบุศย์, **ทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสัน,** จิตวิทยาสำหรับครู (๕๐๒ ๒๐๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/psychologybkf1/home/citwithya-phathnakar/thvsdi-cit-sangkhm-khxng-xi-rik-san [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

อีริคสัน Psychosocial แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น ๘ ขั้น

ทฤษฎีนี้ได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เป็น ๘ ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนบอกระยะอายุไว้อย่างสังเขป ระยะอายุนี้เป็นการแบ่งอย่างคร่าวๆ เพราะแตกต่างไปในรายบุคคลและแตกต่างไปตามอิทธิพลของสังคม-วัฒนธรรม สี่ขั้นตอนแรกเป็นระยะวัยทารกและวัยเด็ก ขั้นตอนที่ห้าเป็นระยะวัยรุ่น สามขั้นตอนสุดท้ายเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่

คำว่า ขั้นตอน (Stage) หมายความเช่นเดียวกันกับทฤษฎีของฟรอยด์ คือ มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาการเป็นขั้นๆ จากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่งเหมือนการขึ้นบันได ไม่มีการข้ามขั้นพัฒนาการลำดับต้น ย่อมมีผลกระทบสืบเนื่องต่อพัฒนาการลำดับต่อๆ ไป มีลักษณะขัดแย้งทางสังคม-จิตใจเป็นคู่ๆ ทั้ง ๘ ขั้นตอน ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ ลักษณะขัดแย้งที่เป็นคู่นี้จะต้องพัฒนาให้พึงมีพึงเป็นในโครงสร้างบุคลิกภาพอย่างสมดุลกัน บุคคลจึงจะมีบุคลิกภาพอย่างมั่นคงคือ มีอีโก้ที่เข้มแข็ง ตามลำดับดังนี้[๒๔]

ขั้นที่ ๑ ระยะทารก (Infancy Period) อายุ ๐-๒ ปี : ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้านตลอดจนความรัก และสอนให้ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ๆ กอดรัดสัมผัสพูดคุยเล่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะในวัยนี้ทารกจะมีความรู้สึกไวมากที่บริเวณปาก เมื่อได้ดูดนม ได้อาหาร ได้รับสัมผัสอันอ่อนโยน อบอุ่น ได้รับความรักความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็น คนแรกในทางตรงข้ามถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้วทารกจะมีอาการหวั่นกลัว ไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

ขั้นที่ ๒ วัยเริ่มต้น (Toddler Period) อายุ ๒-๓ ปี : ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and Doubt) ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกลอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้าม

---

[๒๔] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๑,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,๒๕๕๓), หน้า ๓๖-๔๐.

ถ้าพ่อแม่เคร่งครัด เจ้าระเบียบ ให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (Over Protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ขั้นที่ ๓ ระยะก่อนไปโรงเรียน (Preschool Period) อายุ ๓-๖ ปี : ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน และในขั้นนี้เด็กจะย่างเข้าสู่ความรู้สึกไวในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ฉะนั้น เด็กจะติดอยู่ที่ปมออดิปุส ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่างๆ จากทั้งพ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความแยบคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

ขั้นที่ ๔ ระยะเข้าโรงเรียน (School Period) อายุ ๖-๑๒ ปี : ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry vs Inferiority) ระยะนี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ย่อมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

ขั้นที่ ๕ ระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) อายุ ๑๒-๒๐ ปี : ขั้นการเข้าใจอัตลักษณะของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs Role Confusion) เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณะของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง

ขั้นที่ ๖ ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early Adult Period) อายุ ๒๐-๔๐ ปี : ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงานและชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการ

แสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

ขั้นที่ ๗ ระยะผู้ใหญ่ (Adult Period) อายุ ๔๐-๖๐ ปี : ขั้นการอนุเคราะห์เกื้อกูลกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกคิดถึง หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอย่างไร้ความสุข

ขั้นที่ ๘ ระยะวัยสูงอายุ (Aging Period) อายุประมาณ ๖๐ ปีขึ้นไป : ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุป ทฤษฎีของอีริคสัน เป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา อีริคสันเชื่อว่า วัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้น และวัยต่อ ๆ มาก็สร้างจากรากฐานนี้ ถ้าหากในวัยทารกเด็กได้รับการดูแลอย่างดีและอบอุ่น ก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อถือในผู้อื่นที่อยู่รอบ ๆ ตั้งแต่บิดามารดา บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเขา จะช่วยให้เด็กช่วยตนเอง มีความตั้งใจที่จะทำอะไรเอง และเมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าตนเองมีสมรรถภาพที่จะทำอะไรได้ นอกจากนี้ จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองได้และผู้อื่นสามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่น ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามโดยสนิทใจ โดยไม่มีความอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัวดูแลผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เช่น ลูกหลาน หรือคนรุ่นหลังต่อไป และเมื่ออยู่ในวัยชราก็จะมีความสุข เพราะว่าได้ทำประโยชน์และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว อีริคสันถือว่าชีวิตของคนเรา แต่ละวัยจะมีปัญหา บางคนก็สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามขั้น แต่บางคนก็แก้ปัญหาเองไม่ได้ อาจจะต้องไปพบจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาช่วยเพื่อแก้ปัญหา แต่บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคนมีโอกาสที่จะแก้ไขบุคลิกภาพ

ของตน และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

ในแต่ละขั้นตอนของพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่อีริคสันเสนอไว้มีโอกาสที่จะพัฒนาไปได้ไม่ทางบวก ก็ทางลบ ซึ่งมี ๘ ขั้นตอนด้วยกัน อีริคสันมีความเห็นว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากคนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้น จึงเน้นที่สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและสังคมในแต่ละขั้นของการพัฒนาจะมี “ช่วงวิกฤต” (Critical Period) สำหรับที่จะพัฒนาเรื่องนั้น ซึ่งอีริคสันหมายถึง ผู้ที่มีบุคลิกภาพจิตดี ซึ่งจะเป็นลักษณะของคนที่สามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหาทั้งปัญหาที่เกิดจากภายในตนเองและปัญหาจากภายนอก ด้วยการที่สามารถจัดระบบระเบียบความคิดและสามารถตัดสินใจได้

สำหรับงานวิจัยนี้ได้ศึกษาบุคคล ๒ กลุ่ม ได้แก่ เยาวชน และวัยผู้ใหญ่ จึงขอนำเสนอการประยุกต์ใช้ทฤษฎีของอีริคสันดังนี้

ประยุกต์ใช้ทฤษฎีของอีริคสันสำหรับเยาวชน ในที่นี้ได้ศึกษาเยาวชนช่วงวัยรุ่น (Adolescent) ช่วงอายุ ๑๒-๑๘ ปี ช่วงระยะวัยรุ่นทั่วไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อยเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่น ถ้าเป็นไปทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการในหลายทศวรรษที่ผ่ามาเรีกกว่า เป็น วัยวิกฤตเช่น แอริคสัน (Erikson, 1968) แสดงทัศนะว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ[๒๕] ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพ โดยบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นผลของการเลี้ยงดู และการส่งเสริมแต่ละช่วงวัย ในการจัดการเรียนการสอนครูควรให้จัดให้มีกิจกรรมให้เด็กได้แสดงออกทั้งในด้านของความคิด ด้านสติปัญญา ด้านความสามารถ ให้อิสระทางความคิดต่อเด็ก ให้เด็กได้สร้างผลงานต่างๆ ด้วยตนเอง ให้เด็กเกิดความภูมิใจในตัวเอง ครูต้องให้ความเชื่อใจและไว้วางใจในตัวเด็กเพื่อให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง มีความเชื่อว่าตัวเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ โดยการได้ทดลองได้

---

[๒๕] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

เรียนรู้จะทำให้เด็กได้รู้จักตนเองว่าตนมีความชอบหรือมีความสนใจในด้านไหน และครูควรคอยส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาในสิ่งที่ตนชอบ ในการอยู่ร่วมกันในสังคมครูควรมีการจัดให้เด็กใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยให้เด็กแต่ละคนมีหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง เพื่อให้เด็กรู้สึกมีส่วนร่วมในสังคมดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมให้เยาวชนได้มีโอกาสเสริมทักษะชีวิตสอดคล้องกับความชอบของตัวเองร่วมกับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม สามารถให้เยาวชนรู้เท่าทันใช้ชีวิตให้มีความสุขได้

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีของอิริคสันสำหรับผู้ใหญ่ ในที่นี้เป็นช่วงอายุ ๒๐ ขึ้นไป ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงที่ยาวนานที่สุด นักจิตวิทยาได้แบ่งไว้ ๓ ระยะกว้างๆ ได้แก่ ๑) ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่ ช่วงอายุ ๒๐-๒๕ ปี ถึง ๔๐ ปี พัฒนาการทางกายเจริญเต็มที่เป็นะระยะทดลองเพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการและพอใจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่น เช่น อาชีพ เพื่อน คู่ครองและอื่นๆ ระยะนี้เรียกว่า ระยะสำรวจ (Exploratory Period) ๒) ระยะวัยกลางคน ได้แก่บุคคลอายุยาวๆ ๔๐ ปี ถึง ๖๕ ปี เมื่อเริ่มระยะวัยนี้แบบแผนชีวิตเข้ารูปเกือบเข้ารูปเข้ารอยแล้ว บุคคลผู้มีพัฒนาการสมวัยที่ผ่านมาจะประสบสำเร็จในชีวิตด้านอาชีพระดับและในแนวทางตามประสบการณ์ที่ตนได้สะสมตั้งแต่ระยะวัยทารกสืบมา อาจเรียกว่า ยุคสุดยอดของชีวิต หรือยุคความสำเร็จสุดยอด และระยะวัยสูงอายุ ได้แก่ บุคคลอายุ ๖๐-๖๕ ปี ขึ้นไป วัยนี้ปรากฏความเสื่อมถอยทางร่างกายและอาจมีความเสื่อมถอมทางสังคม ทางอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย การเตรียมตัวและการปรับตัวเตรียมรับภาระ ความเสื่อมถอยต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญเพื่อเป็นบุคคลเพื่อเป็นบุคคล[๒๖] ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ เพื่อให้วัยผู้ใหญ่ผ่านวิกฤตของชีวิตแต่ละช่วงและส่งเสริมภาวะคุณภาพชีวิตให้มีลักษณะการเป็นลักษณะของคนที่สามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหาทั้งปัญหาที่เกิดจากภายในตนเองและปัญหาจากภายนอกและส่งเสริมสุขภาวะ ดังเช่น การฝึกสมาธิ การฝึกสติ การใช้ชีวิตตามวิถีพุทธจะช่วยส่งเสริมให้วัยนี้มีความเข้มแข็งทางจิตใจและใช้ชีวิตให้มีความสุขได้

๒.๒.๕ พฤติกรรมเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีเรียนรู้เบนจามิน บลูม

แนวคิดของบลูม (Boom, 1956) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ จุดมุ่งหมายทางด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) หรือด้านความรู้ความเข้าใจ จุดมุ่งหมาย

---

[๒๖] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒,** หน้า ๔๑๔.

ทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) หรือด้านปฏิบัติการกระทำ และจุดมุ่งหมายทางด้านจิตพิสัย (Affective Domain) หรือ

ด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และเจตคติ[๒๗] จากแนวคิด ทฤษฎีหลักการสอนของบลูม (Bloom) ข้างต้น แสดงให้เห็นได้ว่า กระบวนการปลูกฝังค่านิยม เป็นการมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตพิสัย โดยทิศนา แขมมณี และคณะ ได้เสนอรูปแบบการสอนเพื่อปลูกฝังค่านิยมตาม แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของแครทโวล บลูม และมาเซีย (Bloom) สามารถดำเนินตามลำดับขั้นของวัตถุประสงค์ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การรับรู้ค่านิยม (Receiving/Attending)

การที่บุคคลจะเกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยใดๆได้ บุคคลนั้นจะต้องมีโอกาสได้รับรู้และใส่ใจในสิ่งนั้นๆมาก่อน ดังนั้น ถ้าต้องการจะพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมใดๆให้แก่บุคคล จึงต้องพยายามจัดสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ช่วยให้บุคคลนี้เกิดการรับรู้และความสนใจในคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมนั้น[๒๘] ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยม เช่น เสนอกรณีตัวอย่างที่เป็นประเด็นของปัญหา ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ดังนี้

(๑) การรู้ตัว (Awareness)

(๒) การเต็มใจรับรู้ (Willingness)

(๓) การควบคุมการรับรู้ (Responding)[๒๙]

ขั้นที่ ๒ การตอบสนองต่อค่านิยม (Responding)

แม้ว่าบุคคลได้รับรู้และเกิดความสนใจในสิ่งนั้นแล้ว แต่หากไม่มีโอกาสได้ตอบสนอบสิ่งเร้านั้น ความสนใจนั้นก็จะไม่ได้รับการพัฒนาไปจนถึงระดับการพัฒนาเป็นลักษณะนิสัย ดังนั้น ในการสอนจึงจำเป็นต้องพยายามให้บุคคลนั้นมีโอกาสตอบสนองต่อสิ่งนั้นและเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งจะ

---

[๒๗] Bloom, B.S., **Taxonomy of Educational Objectives,** (New :York: David Mickay, 1956), อ้างถึงใน ทิศนา แขมมณี, **การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ,** (กรุงเทพฯ: เมธีทิปส์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๔.

[๒๘] อ้างแล้ว.

[๒๙] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

ช่วยให้บุคคลนั้นพัฒนาความสนใจที่มีอยู่ให้มากขึ้น[๓๐] ดังนั้น ผู้สอนควรจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนมีโอกาสตอบสนองต่อค่านิยมนั้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ให้พูดแสดงความคิดเห็นต่อค่านิยม การให้สัมภาษณ์หรือพูดคุยกับผู้ที่มีค่านิยมนั้น[๓๑]

ขั้นที่ ๓ การเห็นคุณค่าของค่านิยม (Valuing)

หากบุคคลมีโอกาสตอบสนองต่อสิ่งใดแล้ว ได้รับผลเป็นที่พึงพอใจ บุคคลนั้นก็จะเริ่มเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ดังนั้น หากเราสามารถจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลนั้นจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตามคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมนั้นก็จะช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ และเต็มใจที่จะปฏิบัติเช่นนั้นต่อไป[๓๒]ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น เช่น การให้ลองปฏิบัติตามค่านิยมได้รับการตอบสนองในทางที่ดีเน้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนหรือบุคคลอื่นที่ปฏิบัติตาม[๓๓]

ขั้นที่ ๔ การจัดระบบค่านิยม (Organization)

การที่บุคคลเห็นคุณค่าของคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมใดๆแล้ว จะสามารถพัฒนาขึ้นไปเป็นลักษณะนิสัยได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องมีการนำไปปฏิบัติหรือนำไปใช้ในระบบชีวิตของตน การจัดระเบียบหรือระบบในการปฏิบัติตนตามคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมนั้นๆ ได้ ก้าวไปสู่ขั้นสูงสุดของการพัฒนาทางด้านจิตพิสัย คือ ขั้นการพัฒนาเป็นลักษณะนิสัย[๓๔] ผู้เรียนเห็นคุณค่าของค่านิยม และเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้น และมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นมาใช้ในชีวิตของตน[๓๕]

---

[๓๐] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๔๕.

[๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

[๓๒] อ้างแล้ว.

[๓๓] อ้างแล้ว.

[๓๔] ทิศนา แขมมณี, **การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ,** หน้า ๔๕.

[๓๕] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,** หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

ขั้นที่ ๕ การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by Values)

บุคคลที่สามารถปฏิบัติตนตามคุณธรรม จริยธรรม หรือค่านิยมที่ยึดถือในวิถีการดำเนินชีวิตของตนอย่างสม่ำเสมอ ในที่สุดก็จะพัฒนาถึงขั้นการเป็นลักษณะนิสัยของตน นับว่าเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาจิตพิสัย[๓๖] ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอโดยติดตามผลการปฏิบัติ และให้ข้อมูลป้อนกลับ และการเสริมแรงเป็นระยะ จนกระทั่งผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

๑) การมีหลักยึดในการตัดสินใจ (Generalization Set)

๒) การปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (Characterization)

การดำเนินการตามขั้นตอนทั้ง ๕ ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยเวลาโดยเฉพาะในขั้นที่ ๔ และ ขั้นที่ ๕ ต้องการเวลาในการปฏิบัติ ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน[๓๗]

๒.๒.๖ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑

สถานการณ์โลกในศตวรรษที่ ๒๑ มีความแตกต่างจากศตวรรษที่ ๒๐ และ ๑๙ ทำให้ระบบการศึกษาจำเป็นต้องมีการพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับภาวะความเป็นจริง ในประเทศสหรัฐอเมริกาแนวคิดเรื่อง “ทักษะแห่งอนาคตใหม่: การเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑” ได้ถูกพัฒนาขึ้น โดยภาคส่วนที่เกิดจากวงการนอกการศึกษา ประกอบด้วย บริษัทเอกชนชั้นนำขนาดใหญ่ เช่น บริษัทแอปเปิ้ล บริษัทไมโครซอฟ บริษัทวอล์ดิสนีย์ องค์กรวิชาชีพระดับประเทศ และสำนักงานด้านการศึกษาของรัฐ รวมตัวและก่อตั้งเป็นเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ (Partnership for 21st Century Skills) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า เครือข่าย ๒๑

หน่วยงานเหล่านี้มีความกังวลและเห็นความจำเป็นที่เยาวชนจะต้องมีทักษะสำหรับการออกไปดำรงชีวิตในโลกแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ที่เปลี่ยนไปจากศตวรรษที่ ๒๐ และ ๑๙ จึงได้พัฒนาวิสัยทัศน์และกรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ขึ้น สามารถสรุปทักษะสำคัญอย่างย่อๆ

---

[๓๖] ทิศนา แขมมณี, **การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ,** หน้า ๔๖.

[๓๗] ทิศนา แขมมณี, **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,** หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

ที่เด็กและเยาวชนควรมีได้ว่า ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม หรือ 3R และ 4C ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

- 3 R ได้แก่ Reading (การอ่าน), การเขียน (Writing) และคณิตศาสตร์ (Arithmetic) และ

- 4 C (Critical Thinking - การคิดวิเคราะห์, Communication – การสื่อสาร, Collaboration - การร่วมมือ และ Creativity - ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงทักษะชีวิต และอาชีพ และทักษะด้านสารสนเทศสื่อ และเทคโนโลยี และการบริหารจัดการด้านการศึกษาแบบใหม่[๓๘]

ในศตวรรษที่ ๒๑ การให้การศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom´s Taxonomy of Learning) จะเปลี่ยนไป เน้นทักษะการเรียนรู้ขั้นที่สูงขึ้น (Higher Order Learning Skills) โดยเฉพาะทักษะการประเมินค่า (Evaluating skills) จะถูกแทนที่โดยทักษะการนำเอาความรู้ใหม่ไปใช้อย่างสร้างสรรค์ (Ability to Use New Knowledge in a Creative Way) ในอดีตที่ผ่านมานักเรียนไปโรงเรียนเพื่อใช้เวลาในการเรียนรายวิชาต่างๆ เพื่อรับเกรด และเพื่อให้จบการศึกษา แต่ในปัจจุบันจะพบปรากฏการณ์ใหม่ที่แตกต่างไป เช่น การเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนได้เตรียมตัวเพื่อใช้ชีวิตในโลกที่เป็นจริง (Life in the Real World) เน้นการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ด้วยวิธีการสอนที่มีความยืดหยุ่น (Flexible in How We Teach) มีการกระตุ้นและจูงใจให้ผู้เรียนมีความเป็นคนเจ้าความคิดเจ้าปัญญา (resourceful) ที่ยังคงแสวงหาการเรียนรู้แม้จะจบการศึกษาออกไป

แนวคิดทักษะแห่งอนาคตใหม่ : การเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ และกรอบแนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ เป็นการกำหนดแนวทางยุทธศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ โดยร่วมกันสร้างรูปแบบและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ โดยเน้นที่องค์ความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญและสมรรถนะที่เกิดกับตัวผู้เรียน เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมแห่งความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน โดยจะอ้างถึงรูปแบบ (Model) ที่พัฒนามาจากเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อทักษะแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ (Partnership For 21 st Century Skills) ที่

---

[๓๘] กระทรวงศึกษาธิการ, **การเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.moe.go.th/ [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

มีชื่อย่อว่า เครือข่าย P21 ซึ่งได้พัฒนากรอบแนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑โดยผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะด้าน ความชำนาญการและความรู้เท่าทันด้านต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อความสำเร็จของผู้เรียนทั้งด้านการทำงานและการดำเนินชีวิต[๓๙]

ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช[๔๐] ได้ระบุหลักการหรือปัจจัยสำคัญด้านการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ไว้ ๕ ประการคือ

๑) Authentic Learning การเรียนรู้ที่แท้จริงอยู่ในโลกจริงหรือชีวิตจริง การเรียนวิชาในห้องเรียนยังไม่ใช่การเรียนรู้ที่แท้จริง ยังเป็นการเรียนแบบสมมติ ดังนั้น ครูเพื่อศิษย์จึงต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ศิษย์ได้เรียนในสภาพที่ใกล้เคียงชีวิตจริงที่สุด กล่าวในเชิงทฤษฎีได้ว่า การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับบริบทหรือสภาพแวดล้อมในขณะเรียนรู้ ห้องเรียนไม่ใช่บริบทที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ในมิติที่ลึก เพราะห้องเรียนไม่เหมือนสภาพในชีวิตจริง การสมมติโจทย์ที่คล้ายจะเกิดในชีวิตจริงก็ได้ความสมจริงเพียงบางส่วน แต่หากไปเรียนในสภาพจริงก็จะได้การเรียนรู้ในมิติที่ลึกและกว้างขวางกว่าสภาพสมมติ การออกแบบการเรียนรู้ให้ศิษย์เกิด “การเรียนรู้ที่แท้” (Authentic Learning) เป็นความท้าทายต่อครูเพื่อศิษย์ ในสภาพที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและทรัพยากรอื่นๆ รวมทั้งจากความเป็นจริงว่า เด็กนักเรียนในเมืองกับในชนบทมีสภาพแวดล้อมและชีวิตจริงที่แตกต่างกันมาก

๒) Mental Model Building การเรียนรู้ในระดับสร้างกระบวนทัศน์อาจมองอีกมุมหนึ่งว่า เป็น Authentic Learning แนวหนึ่ง ผมมองว่านี่คือ การอบรมบ่มนิสัย หรือ การปลูกฝังความเชื่อหรือค่านิยมในถ้อยคำเดิมของเรา แต่ในความหมายข้อนี้เป็นการเรียนรู้วิธีการนำเอาประสบการณ์มาสั่งสมจนเกิดเป็นกระบวนทัศน์ (หรือความเชื่อ ค่านิยม) และที่สำคัญกว่านั้นคือ สั่งสมประสบการณ์ใหม่ เอามาโต้แย้งความเชื่อหรือค่านิยมเดิม ทำให้ละจากความเชื่อเดิมหันมายึดถือความเชื่อหรือกระบวนทัศน์ใหม่นั่นคือ เป็นการเรียนรู้ ไปพร้อมๆ กัน ทำให้เป็นคนที่มีความคิดเชิงกระบวนทัศน์ชัดเจน และเกิดการเรียนรู้เชิงกระบวนทัศน์ใหม่ได้ แต่การจะมีทักษะหรือความสามารถขนาดนี้

---

[๓๙] อ้างแล้ว.

[๔๐] วิจารณ์ พานิช, **วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ ในศตวรรษที่ ๒๑,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรีสฤษดิ์วงศ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๗.

จำต้องมีความสามารถรับรู้ข้อมูลหลักฐานใหม่ ๆ และนำมาสังเคราะห์เป็นความรู้เชิงกระบวนทัศน์ใหม่ได้

๓) Internal Motivation การเรียนรู้ที่แท้จริงขับดันด้วยฉันทะ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวคน ไม่ใช่ขับดันด้วยอำนาจของครูหรือพ่อแม่ เด็กที่เรียนเพราะไม่อยากขัดใจครูหรือพ่อแม่จะเรียนได้ไม่ดีเท่าเด็กที่เรียนเพราะอยากเรียน เมื่อเด็กมีฉันทะและได้รับการส่งเสริมที่ถูกต้องจากครู วิริยะ จิตตะ และวิมังสา (อิทธิบาท ๔) ก็จะตามมาทำให้เกิดการเรียนรู้ในมิติที่ลึกซึ้งและเชื่อมโยง

๔) Multiple Intelligence เวลานี้เป็นที่เชื่อกันทั่วไปแล้วว่า มนุษย์เรามีพหุปัญญา (MultipleIntelligence) และเด็กแต่ละคนมีความถนัดหรือปัญญาที่ติดตัวมาแต่กำเนิดต่างกัน รวมทั้งสไตล์การเรียนรู้ก็ต่างกัน ดังนั้น จึงเป็นความท้าทายต่อครูเพื่อศิษย์ในการจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน และจัดให้การเรียนรู้ส่วนหนึ่งเป็นการเรียนรู้เฉพาะตัว (Personalized Learning) เรื่องนี้มีการวิจัยและการออกแบบการเรียนรู้ได้มากมาย ดังตัวอย่าง Universal Design for Learning ซึ่งก็คือ เครื่องมือสร้างความยืดหยุ่นหลากหลายในการออกแบบการเรียนรู้นั่นเอง

๕) Social Learning การเรียนรู้เป็นกิจกรรมทางสังคม หากยึดหลักการนี้ ครูเพื่อศิษย์ก็จะสามารถออกแบบกระบวนการทางสังคมเพื่อให้ศิษย์เรียนสนุก และเกิดนิสัยรักการเรียน เพราะการเรียนจะไม่ใช่กิจกรรมส่วนบุคคลที่หงอยเหงาน่าเบื่อ

นอกจากนี้ยังได้ระบุว่าทักษะของคนในศตวรรษที่ ๒๑ ที่คนทุกคนต้องเรียนรู้ตั้งแต่ชั้นอนุบาลไปจนถึงมหาวิทยาลัย และตลอดชีวิต คือ 3R x 7C

3R ได้แก่

- Reading (อ่านออก)
- (W) Writing (เขียนได้) และ
- (A) Rithmetics (คิดเลขเป็น)

7C ได้แก่

- Critical Thinking & Problem Solving (ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา)
- Creativity & Innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม)

- Cross-cultural Understanding (ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์)

- Collaboration, Teamwork & Leadership (ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ)

- Communications, Information & Media Literacy (ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ)

- Computing & ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)

- Career & Learning Skills (ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้)

ครูเพื่อศิษย์ต้องฝึกฝนตนเองให้มีทักษะในการเป็นโค้ช และเป็น "คุณอำนวย" (Facilitator) ในการเรียนรู้แบบ PBL (Project-Based Learning) ของศิษย์ ขอย้ำว่าครูต้องเลิกเป็น "ผู้สอน" ผันตัวเองมาเป็นโค้ช หรือ "คุณอำนวย" ของการเรียนของศิษย์ที่ส่วนใหญ่เรียนแบบ PBL นั่นหมายถึง โรงเรียนในศตวรรษที่ ๒๑ ต้องเลิกเน้นสอน หันมาเน้นเรียน ซึ่งต้องเน้นทั้งการเรียนของศิษย์และของครู

๒.๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

ความหมายของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ผู้ที่ริเริ่มแนวคิดนี้คือ เมซิโรว์ (Mezirow) ซึ่งเป็นผู้ที่พัฒนาแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยน ทัศนะต่อโลกและชีวิต กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า "การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบ คือ การขยายการตีความ (Elaboration) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (Frame of Reference) อยู่เดิมการเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุงเปลี่ยนมุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือ ความเคยชินในวิธีคิด (Habits of Mind)"[๔๑] เมซิโรว์ (Mezirow) ให้ความหมาย การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ได้แก่ มุมมองในการให้

---

[๔๑] ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิศร จันทรสุข, **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนกรจิตตปัญญา,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙.

ความหมาย แบบ แผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อที่เราใช้อยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้น ครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีได้ดีขึ้น เปิดรับความคิดเห็นอื่นๆ ได้ดีขึ้น มีการใคร่ครวญ ข้อสรุปต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสอดคล้อง กลมกลืนกับประสบการณ์ ประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้กล่าวคือ การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง หรือ การมองโลก ซึ่งประกอบด้วยสองส่วนเป็นชุดของข้อสรุปในใจ ได้แก่แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) เช่น ระบบคุณธรรม ความเชื่อทางศาสนาอัตตลักษณ์ของตน ขนบธรรมเนียมประเพณี มุมมอง (Point of View) หรือ นิสัยความเคยชินในความคิด เช่น ความคาดหวัง ความเชื่อ ทัศนะ การตัดสิน ความรู้สึกต่อเรื่องต่างๆ ที่เฉพาะเจาะจงลงไป ว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด

Transformative Learning มีคำที่ใช้ในภาษาไทยต่างๆกัน เช่น การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์, การเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังนี้

Boyd กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) คือ การเปลี่ยนแปลงขั้นรากฐานในบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดจากการแก้ไขปัญหาภายในตนเอง และการพัฒนาของจิตสำนึกที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้เกิดการบูรณาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ขึ้นในขณะที่ Cranton กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) เพื่อทบทวนและพัฒนาเป็นกรอบอ้างอิงใหม่ (Frame of Reference) และ Mezirow อธิบายว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงคือ กระบวนการในการเปลี่ยนกรอบอ้างอิง (Frame of Reference) ซึ่งได้แก่มุมมองในการให้ความหมาย แบบแผนความคิด และชุดหรือโครงสร้างความคิดความเชื่อ ที่เราใช้อยู่ประจำโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้ความคิดนั้นครอบคลุมมากขึ้น จำแนกแยกแยะได้ดีขึ้น เปิดกว้างขึ้น มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงและสามารถไตร่ตรองได้ดีขึ้น ทำให้มีความเชื่อและทัศนะที่เป็นจริงและชี้นำการกระทำได้เหมาะสมขึ้นการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของการให้ความหมาย (Meaning Perspective) สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายระดับและสามารถเกิดขึ้นได้ในหนทางใดหนทางหนึ่งในสี่แบบ คือ การขยายตีความ (Elaborate) ของกรอบความคิดที่ใช้อ้างอิง (Frame of Reference) อยู่เดิม การเรียนรู้กรอบอ้างอิงใหม่ โดยการปรับปรุงมุมมอง หรือโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนหรือความเคยชินในวิธีคิด (Habits of Mind)

นอกจากนี้ Mezirow & Wiessner ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงในมุมมองของเขามิได้หมายความถึงการพัฒนาในเชิงคุณภาพสู่ระดับการพัฒนาทางความคิดที่ต่างกันออกไปรวมทั้งไม่ได้เป็นการพัฒนาจิตสำนึก (Development of Consciousness) โดยตรงด้วยแต่เน้นที่กระบวนการทำให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้นและมีศักยภาพที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และเจตนาของตนได้ดีขึ้นเป็นสำคัญและ O'Sullivan กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในเชิงโครงสร้าง ในสมมุติฐานพื้นฐานของความคิดความรู้สึกและการกระทำเป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีที่เราดำรงอยู่ในโลกอย่างใหญ่หลวง โดยจะไม่ย้อนกลับไปเป็นเช่นเดิมอีก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้รวมถึงความเข้าใจตนเอง ความสัมพันธ์กับมนุษยชาติและโลกธรรมชาติ ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจในโครงสร้างทางชนชั้น เผ่าพันธุ์ เพศ การตระหนักรู้ถึงร่างกาย การมองเห็นทางเลือกใหม่ที่แตกต่างในการดำรงชีวิตและความเชื่อมั่นว่าความยุติธรรม สันติภาพ และความสุขของเราเอง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)

Boyd และ Myers อธิบายว่า กระบวนการที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้และแยกแยะได้ (Discernment) ซึ่งประกอบด้วย ๑) การเปิดรับ (Receptivity) ๒) การยอมรับ (Recognition) ๓) การตัดใจ (Grieving) โดยเริ่มจากการเปิดและน้อมรับสารหรือมุมมองที่มีการให้ความหมายที่แตกต่างออกไปจากเดิม (Receptivity) การยอมรับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่มองเห็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง (Recognition) และขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด คือ การตระหนักว่าแบบแผนหรือการรับรู้เก่าๆ ของตนไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จำเป็นจะต้องแก้ไข ปรับปรุง ละทิ้งแบบแผน หรือการรับรู้เดิมนั้น (Grieving) แล้วปรับหรือสร้างวิถีใหม่ขึ้นในตนเองโดยบูรณาการเข้ากับบุคลิกภาพเดิมของตนต่อมา Boyd กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่จะสร้างหรือเปลี่ยนภาพลักษณ์ (Image) ของตนในระดับที่ลึกกว่าจิตสำนึก โดยสรุปการเปลี่ยนแปลงเกิดจากผลร่วมกันของ การคิดไตร่ตรอง (Reflection) การสนทนา (Dialogue) การวิพากษ์ (Critique) การแยกแยะ (Discernment) การจินตนาการ (Imagination) การกระทำ (Action)

Mezirow ได้เสนอกระบวนการเพื่อสร้างกรอบอ้างอิงใหม่ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เป็นขั้นตอน ๑๐ ขั้นตอนดังนี้

๑) ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือมีวิกฤติการณ์ในชีวิต (Disorienting Dilemma) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เริ่มต้นได้อย่างดีเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก หรือมีวิกฤติการณ์ในชีวิต แล้วกระบวนการเรียนรู้ที่ติดตามมาจะทำได้ง่ายและสามารถพิชิตอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญ

๒) การศึกษาวิเคราะห์ตนเอง (Self-examination) เป็นการศึกษาวิเคราะห์กรอบอ้างอิงของตนเอง การยึดถือปฏิบัติของตนเอง เพื่อให้เข้าใจในตนเอง และมองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมรอบข้างซึ่งเป็นมุมมองในการมองโลกของตนเอง กระบวนการศึกษาวิเคราะห์ตนเองนี้ทำให้ได้เห็นภาพระบบความคิดของตนเองที่เป็นระบบภายในแล้วแสดงออกสู่ภายนอก

๓) การประเมินสมมุติฐานเบื้องหลังสถานการณ์ต่างๆอย่างมีเหตุผล (Critical Assessment of Assumption) เป็นการประเมินสมมุติฐานเบื้องต้นของตนเองภายหลังจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเอง โดยอาศัยวิธีการวิพากษ์วิจารณ์สมมุติฐานเบื้องต้น ซึ่งกรอบอ้างอิงสมมุติฐานเบื้องต้นนี้จะเป็นตัวกำหนดทัศนคติส่วนบุคคลและมุมมองต่อโลกของบุคคลนั้น

๔) ตระหนักว่าคนอื่น มีการปรับเปลี่ยนความคิดเช่นเดียวกัน (Recognition that others have shared similar transformations) เกิดขึ้นเมื่อมีการติดต่อสื่อสาร เช่น การสนทนา การร่วมวิพากษ์วิจารณ์สถานการณ์โดยใช้ประสบการณ์เดิม เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่สนทนาซึ่งเชื่อมโยงต่อเนื่องถึงการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วมกัน

๕) การสำรวจค้นคว้าเพื่อกำหนดบทบาทใหม่หรือแนวการปฏิบัติใหม่ (Exploration of New Roles or Action) เกิดจาดความเข้าใจการยึดถือปฏิบัติของตนเองและกลุ่มในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ส่งผลให้เกิดการค้นหาทางเลือกใหม่ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงใหม่ การกระทำใหม่ ๆ เกิดการปรับเปลี่ยนแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เคยยึดถือให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

๖) การวางแผนการปฏิบัติ (Development Plan of Action) เป็นขั้นตอนการวางแผนเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

๗) การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ (Acquisition of Knowledge and Skills for Implementing the Plan) เป็นการเตรียมความพร้อมในองค์ความรู้เพื่อการปฏิบัติและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการ เพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย

๘) การทดลองปฏิบัติตามแผน (Tryout of the Plan) เป็นการทดลองดำเนินการตามแผน ระหว่างและหลังการปฏิบัติการโดยมีการประเมินผลควบคู่กัน เพื่อแก้ไขปรับปรุงได้ทันเมื่อเกิดปัญหาอีกทั้งเป็นการแสวงหาองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เหมาะสมกับแผนการปฏิบัติที่วางไว้

๙) การพัฒนาสมรรถนะและการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่ (Development of Competence and Self-confidence in New Roles) จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้สำเร็จ โดยจะมีความเชื่อมั่นต่อความคิด ความเชื่อใหม่ รวมทั้งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้เกี่ยวข้องและสังคมรอบข้างในแนวทางใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นในการปฏิบัติตามแนวทางใหม่นี้

๑๐) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับการดำเนินชีวิต (Reintegration into Life on the Basis of New Perspective) เมื่อเกิดความเชื่อมั่นขึ้น บุคคลหรือกลุ่มจะผสานสิ่งใหม่เข้าสู่วิถีชีวิตบนพื้นฐานของมโนทัศน์ใหม่ ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้จะเกิดความยั่งยืนของกระบวนการเรียนรู้ในการปฏิบัติในวิถีชีวิตทั้งการแก้ไขปัญหา การพัฒนาตนเองหรือสังคม โดยจะมีการทบทวนอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นขั้นตอนซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ และการปฏิบัติใหม่ได้ในที่สุด

สำหรับการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้ใหญ่ Mezirow อธิบายว่า เป้าหมายของการศึกษาโดยเฉพาะการศึกษาผู้ใหญ่ คือ การช่วยให้บุคคลสามารถคิดได้อย่างอิสระ โดยมีการเรียนรู้ที่จะพิจารณาในการทำตามคุณค่า ความหมายและเป้าหมายของตนเองแทนที่จะรับเอาความคิดเห็นของผู้อื่นมาโดยไม่มีการไตร่ตรองเพื่อช่วยให้เราสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ในฐานะบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจได้ด้วยความคิดที่ชัดเจนและ Mezirow ได้ขยายความว่า กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงมักดำเนินไปโดยเริ่มต้นจากการพบกับความขัดแย้งที่ทำให้ต้องสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ หรือทบทวนกระบวนทัศน์ของตนเองใหม่และพัฒนาต่อมาตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบอ้างอิงเดิม ดังนี้

๑) เกิดความรู้สึกที่รุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิด อับอาย และเกิดการสำรวจตนเอง

๒) เกิดการไตร่ตรองและประเมินข้อสรุปเดิมของตนอย่างมีวิจารณญาณ

๓) การตระหนักความไม่พึงพอใจหรือทุกข์ของตนสามารถทำให้เกิดกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง

๔) เกิดการสำรวจบทบาท ความสัมพันธ์และการกระทำต่าง ๆ ใหม่

๕) วางแผนแนวทางการปฏิบัติ

๖) แสวงหาความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถทำตามแผนนั้นได้

๗) ทดลองบทบาทใหม่ในขั้นต้น

๘) สะสมสมรรถนะและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่ของตน

๙) การบูรณาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเข้าในชีวิตตนบนพื้นฐานของเงื่อนไขที่ถูกกำหนด

ในกระบวนการนี้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลง ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ คือ

๑) ตระหนักว่าสมมุติฐานและแนวคิดต่าง ๆ มีผลต่อกระบวนการคิด ความเข้าใจ และความรู้สึกของตนต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

๒) บุคคลเริ่มปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ลักษณะนิสัย ที่จะช่วยให้เกิดมโนทัศน์ใหม่ที่มีความครอบคลุมชัดเจน และเป็นมโนทัศน์ที่คำนึงถึงองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน

๓) บุคคลปฏิบัติหรือทำการตัดสินใจในเรื่องต่างๆโดยใช้ความรู้ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ หรือใช้มโนทัศน์ใหม่เป็นแนวทางการปฏิบัติ วิธีการที่เกี่ยวข้องให้เกิดมโนทัศน์ที่มีความหมายต่อบุคคล สามารถทำได้หลายวิธี เช่นการตีความหมายต่างๆจากประวัติตนเองที่เป็นจุดเริ่มของกระบวนการวิพากษ์อดีตของตนเอง และนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ต่อไป เพราะการเข้าใจความหมายต่าง ๆ คือ การเรียนรู้นั่นเอง วิธีการที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการนี้ได้แก่ การใช้การวิเคราะห์เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น (Critical Incidents) การเขียนประวัติชีวิตตนเอง การเขียนบันทึกส่วนตัว การวิเคราะห์อิทธิพลต่อความคิดของตนเอง การใช้เอกสารว่ามีผลกระทบต่อความคิดของบุคคลอย่างไร

องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงให้ยั่งยืนตามทัศนะของเมซิโรว์ (Mezirow) ประกอบด้วยแกนหลัก (Core Element) ๖ องค์ประกอบ คือ

๑) ประสบการณ์ (Experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เรียนที่ติดตัวมาจะเป็นจุดเริ่มต้นอันนำไปสู่การตรวจสอบบรรทัดฐาน สมมุติฐาน หรือกรอบอ้างอิง สู่การตีค่า ตัดสิน หรือคาดหวังใหม่ จากการที่ประสบการณ์ถูกตีความและรับรู้ผ่านกรอบอ้างอิง หากกรอบอ้างอิงที่มีอยู่สามารถอธิบายประสบการณ์ได้ดี ประสบการณ์นั้นก็จะกลับไปเสริมกรอบอ้างอิงเดิม แต่ถ้าประสบการณ์นั้นไม่สอดคล้องกับกรอบอ้างอิง เราก็จะต้องขยายกรอบอ้างอิง หรือเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงใหม่ ถ้าประสบการณ์ใหม่นั้นมีความสำคัญ และขัดแย้งกับ

กรอบอ้างอิงเดิมอย่างรุนแรง ดังนั้นประสบการณ์จึงเป็นจุดขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่สามารถนำมาไตร่ตรอง (Reflection) และกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) ได้

๒) การสนับสนุนการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Promoting Critical Reflection) เป็นคุณลักษณะเด่นของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เกี่ยวโยงถึงการตั้งคำถามของการเป็นหนึ่งเดียวของสมมุติฐานหรือกรอบอ้างอิงและความเชื่อที่ตั้งอยู่บนฐานของประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งมักเกิดขึ้นอย่างทันทีเมื่อมีการตอบสนองต่อการตระหนักรู้ในข้อขัดแย้งทางความคิด ความรู้สึก การกระทำ ในห้วงเวลาหนึ่งซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมอง มีการสะท้อนความคิด ๓ แบบในการเปลี่ยนมุมมองคือ เนื้อหา (สะท้อนความคิดว่าเรารับรู้ คิด รู้สึก และกระทำอะไร) กระบวนการ (สะท้อนความคิดว่าเราปฏิบัติหน้าที่ของการรับรู้นั้นอย่างไร) การสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน (การตระหนักรู้ว่าทำไมเรารับรู้เช่นนั้น) การสะท้อนความคิดสรุปข้อเสนอในสมมุติฐานเป็นพื้นฐานของการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) ที่เกี่ยวโยงถึงการตรวจสอบสมมุติฐานเบื้องต้นภายใต้โลกของความรู้ของเรา ปัจจุบันนี้การสะท้อนความคิดขั้นสรุปข้อเสนอในสมมุติฐาน (Premise Reflection) ถูกกำหนดให้เป็นวัตถุประสงค์ที่จำเป็นในการสะท้อนความคิดโดยเฉพาะในผู้ที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือผู้ใหญ่

๓) การสนทนา (Dialogue) มีความสำคัญในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) เป็นสื่อกลางสำคัญที่สนับสนุนและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากการสนทนาให้คำปรึกษาในชีวิตประจำวัน การสนทนาต้องเป็นการตั้งคำถามต่อความเข้าใจ ความจริง ความเหมาะสม (สัมพันธ์กับบรรทัดฐาน) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง การสนทนาเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งที่เรารู้สึกเกี่ยวข้องอยู่ขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือของผู้ที่กล่าวประโยคนั้น ๆ ประสบการณ์ที่ถูกสะท้อนออกมา ต่อจากนั้นสมมุติฐานและความเชื่อจะถูกตั้งคำถามแล้วนิสัยความเคยชินจะเปลี่ยนไป การสนทนาไม่ได้เป็นการวิเคราะห์ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยแต่การสนทนาจะเน้นความสัมพันธ์และความเชื่อใจในการสื่อสาร

๔) ความสอดคล้องกันอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Orientation) สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ด้านอารมณ์และความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมเหตุผลในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านการสนทนาในการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ ผู้เรียนบางคนอาจเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยากผ่านกระบวนทางเหตุผล (วิเคราะห์-คิด-เปลี่ยน) เพียงอย่างเดียว แต่อาจเปลี่ยนได้ง่ายกว่าผ่าน

กระบวนการทางอารมณ์ (เห็น-รู้สึก-เปลี่ยน) ดังนั้นการคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกสอดคล้องอย่างเป็นองค์รวมกับการมีเหตุผลจึงมีความสำคัญในการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง

๕) การตระหนักรู้ของบริบท (Awareness of Context) การเห็นคุณค่าและการเข้าใจในตัวบุคคล องค์ประกอบทางสังคมวัฒนธรรม มีบทบาทและอิทธิพลต่อกระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงสภาพแวดล้อม สถานะของบุคคล ความเชี่ยวชาญ ภูมิหลัง รสนิยม ทั้งบริบทที่หล่อหลอมโดยสังคม ความสำคัญของบริบทยิ่งมีมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านวิกฤต ปัจจัยด้านบริบทที่จะช่วยลดเวลาของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

๖) ความสัมพันธ์ที่แท้จริง (Authentic Relation) ความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นทางบวกเป็นปัจจัยสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงผ่านความเชื่อใจในความสัมพันธ์และสร้างความมั่นใจด้วยการจัดการระดับอารมณ์ของผู้เรียน ความสัมพันธ์ที่แท้จริงยังมีผลต่อการตั้งคำถาม การแบ่งปันข้อมูลกันอย่างเปิดกว้าง ความเข้าใจร่วมกันที่หากปราศจากความสัมพันธ์นี้แล้วการสะท้อนความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) จะไม่เกิดขึ้น และขาดการสนทนาที่แท้จริงซึ่งจำเป็นต่อการสะท้อนความคิดอย่างลึกซึ้ง

นอกจากนี้แนวคิดของการเรียนรู้ตามรูปแบบ List Model เป็นรูปการทำวิจัยที่ออกแบบโดย พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พัฒนามาจากผลงานวิจัย เรื่อง การวิจัยการศึกษา : องค์ประกอบ รูปแบบ และกระบวนการสร้างเครือข่าย การวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ กับแนวคิดการพัฒนายั่งยืน มาประยุกต์ใช้ในการสร้าง Model เพื่อเป็นฐานการคิดสำหรับนักวิจัยนำไปบูรณาการให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑[๔๒]

ความสำคัญของ List Model

List Model มองว่าการวิจัย การสร้างสรรค์ และการพัฒนาสังคมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการแสวงหาความรู้ การสร้างนวัตกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างดุลยและการสร้างดุลยภาพ

---

[๔๒] พระสุธีรัตนบัณฑิต (อาภากโร) และพระพรหมบัณฑิต(ธมฺมจิตฺโต), “การวิจัยการศึกษา: องค์ประกอบ รูปแบบ และกระบวนการสร้างเครือข่าย การวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๖๒): ๙๒๓-๙๓๗.

ของสังคมท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจสังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม สังคมใดมีการเรียนรู้ มีการสร้างสรรค์นวัตกรรมไม่ว่าจะเป็นนวัตกรรมทางสังคมหรือนวัตกรรมทางเทคโนโลยี สังคมนั้นย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่ความรู้ ความดีงามและพาสังคมนั้นไปสู่ความสมดุลและยั่งยืน โดย List Model เป็นแบบจำลองของแนวคิดและกระบวนการที่เชื่อมโยงเข้าหากันเพื่อให้เกิดกระบวนการวิจัย การสร้างสรรค์และการพัฒนาสังคม และมีหลักการสำคัญว่า แนวคิด ความรู้ และกระบวนการที่บุคคลและสังคมได้ดำเนินการนั้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ และการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเรียนรู้ การสร้างสรรค์และการเปลี่ยนแปลงของบุคคลและสังคมโดยตระหนัก ถึงความยั่งยืน ความสุข และการสร้างประโยชน์ร่วมกัน

องค์ประกอบของ List Model

List Model เป็นแนวคิด กระบวนการ และเทคนิคในการวิเคราะห์ การประเมินผลวิจัย การพัฒนาสังคมรวมทั้งการสร้างนวัตกรรมทางเทคโนโลยีและสังคม ประกอบด้วยหลักการสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่

๑) Learning การเรียนรู้ ในการวิจัยและการพัฒนาสังคมนั้น จุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การสร้างองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับบุคคล องค์กร และสังคม เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดความเข้าใจและมีแนวปฏิบัติในการที่จะพัฒนาตนเองและสังคมให้มีความก้าวหน้า เกิดการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน ดังนั้น การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ที่เชื่อมโยงจากอดีต สู่ปัจจุบันและอนาคตจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา การค้นหาข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น (วิจัย) เพื่อนำไปสู่กระบวนการและวิธีการวิธีการที่เหมาสมกับการวิจัย การพัฒนาสังคม และการสร้างความสุขอย่างสร้างสรรค์

๒) Innovation นวัตกรรม หลังจากที่ทุกฝ่ายได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกฝน วิเคราะห์และพัฒนาตนเองดังกล่าว สิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ ต่อยอด จะออกผลเป็น ผลงานการสร้างสรรค์หรือ “นวัตกรรม” ของบุคคลและสังคม ผลงานและนวัตกรรมดังกล่าว จะกลายเป็นสิ่งสำคัญที่สร้างกระบวนการใหม่ แนวคิดใหม่ ที่มีประสิทธิผลและมีพลังการเปลี่ยนแปลงมากกว่า หรือกลายเป็นสินค้าและบริการได้ แต่เหนืออื่นใด คือ การได้ใช้ความ ความคิด และจินตนาการที่เป็นกระบวนการทางปัญญา ดังนั้น การมีผลงานและวัตกรรมเกิดขึ้น จึงเป็นเสมือนว่าทุกฝ่ายได้ใช้ความรู้ ความคิด จินตนาการที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการปฏิบัติได้จริงในชีวิต

๓) Sustainable Action การปฏิบัติการเพื่อความยั่งยืน ปัจจุบันโลกมีปัญหาความไม่ยั่งยืนทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม เทคโนโลยี และการเรียนรู้ของผู้คน การตระหนักต่อความรับผิดชอบ และการมีกระบวนการที่นำไปสู่ความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติและความเป็นธรรมในสังคม จะทำให้สังคมและระบบนิเวศเกิดดุลยภาพ ดังนั้น การสร้างสรรค์นวัตกรรมและพลังการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่คำนึงถึงคนรุ่นต่อไป และอนาคตของโลกที่มีความสมดุลในระบบนิเวศ การมีเทคโนโลยีที่เหมาะสม จะทำให้สังคมมีการพัฒนาที่สมดุลเกื้อกูลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพของสังคม

๔) Transformation การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ ที่ผ่านมาผู้ในสังคมส่วนมากมักจะเป็นผู้รับการเปลี่ยนแปลงจากความคิดและการสร้างสรรค์ของบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครูอาจารย์ เพื่อน เป็นต้น แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ทุกคนสามารถที่สร้างการพลังและการเปลี่ยนแปลงให้เกิดในตัวเองได้และสามารถที่จะสร้างพลังนั้นให้เกิดขึ้นกับผู้อื่นได้ การเป็นผู้ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงสังคมร่วมกันย่อมจะเป็นสิ่งที่ทรงพลังมากกว่า ดังนั้น การทำให้บุคคลและสังคมมีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์จะนำไปสู่การเป็นสังคมที่มีคุณภาพ เป็นส่งคมที่ทุกคนมีความรับผิดชอบร่วมกัน สมารถสร้างความเสมอภาคยุติธรรม และสร้างการแบ่งปันให้เกิดขึ้นได้ การคำนึงถึงผลประโยชน์แต่เพียงฝ่ายเดียวมิใช่การสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนและความสุขของผู้คนในสังคม การเปลี่ยนแปลงที่แท้เกิดจากการมีความรัก ความเมตตา และปัญญาสาธารณะ (Universal Intelligence) ที่ทำให้ทุกฝ่ายมีอนาคตที่ดีร่วมกัน

จากแนวคิด ทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขชีวิวิถีพุทธตามกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ออกแบบเพื่อสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคม และรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมเมือง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมและความร่วมมือในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเมืองให้มีคุณภาพชีวิตและมีความสุขต่อไป

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการใช้คำที่เกี่ยวข้องกับความสุขอยู่หลายคำ เช่น ความสุข (Happiness) ยูไดโมเนีย (Eudaimonia) ความผาสุก (Bliss) เฮโดนิกส์ (Hedonic) เฮโดนิซึม (Hedonism) การมีสุขภาวะ (Well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) อารมณ์ทางบวก (Positive Emotions) สุขภาวะเชิงอัตวิสัย เป็นต้น

๒.๓.๑ นิยามของความสุขตามแนวคิดทางจิตวิทยา

Aristotle นักคิดชาวกรีก นิยามความสุขว่า “is a sumnum bonum” หรือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นคุณค่าที่เพียงพอเมื่อมีความสุขแล้วไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกแล้ว และความสุขเป็นสิ่งที่สุดของทุกอย่าง ที่สิ่งอื่นๆ เป็นเครื่องมือนำไปสู่ความสุข ขณะที่นักจิตวิทยาผู้บุกเบิกงานด้านนี้เป็นคนแรกๆ คือ Bradburn[๔๓] ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ (Positive Affect and Negative Affect) และให้ความหมายคำว่าความสุขว่าเป็นสภาวะสมดุลระหว่างความรู้สึกสองประเภท (ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ) ซึ่งต่อมานักวิชาการที่สำคัญผู้หนึ่งที่ศึกษาสุขภาวะเชิงอัตวิสัยอย่างต่อเนื่องคือ Ed Diener[๔๔] ได้ให้นิยามสุขภาวะเชิงอัตวิสัยว่า เป็นความสัมพันธ์ของ ๓ ส่วนคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ด้านความรู้สึกด้านบวก (Positive Affect) และด้านความรู้สึกด้านลบ (Negative Affect) ขณะที่ Veenhoven[๔๕] นิยามสุขภาวะเชิงอัตวิสัยว่าเป็นระดับที่บุคคลตัดสินว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของเราอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจหรือไม่เพียงใด หรือบุคคลชอบชีวิตของเขาเพียงใด นักจิตวิทยาที่ส่วนใหญ่อธิบายว่าบุคคลควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นอิสระจากความทุกข์และเข้าถึงความสุข ซึ่งหนทางในการเข้าให้ถึงความสุขนั้นแต่ละแนวคิดต่างกันออกไป เริ่มมาตั้งแต่ยุคของนักปรัชญาชาวกรีกโบราณ ดัง อริสโตเติลนำเสนอแนวคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึม (Eudaimonism) โดยแนวคิดนี้ได้เป็นรากฐานให้เกิดการศึกษาคุณลักษณะที่สร้างความสุข หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being: PWB) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดของความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism) ที่เน้นในเรื่องของการทำให้เกิดความสุขสูงสุดในบุคคล เป็นสภาวะของความสุข (State) หรือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกับการประเมินผลโดยรวมของอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีในขณะนั้น ซึ่งเป็นรากฐานของการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) โดยประกอบด้วยการวัด ๓ มโนทัศน์คือ การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction), การมีอารมณ์

---

[๔๓] Bradburn, N. M., **The Structure of Psychological Well-being,** (Chicago: IL: Aldine, 1969), [Online], Source: scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?Refe renceID=1628191 [13 June 2019].

[๔๔] Diener, E., “ Subjective Well-being”: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, **American Psychologist,** vol. 55 (2000): 34-43.

[๔๕] Veenhoven, R., **Conditions of Happiness,** (Boston: Reidel, 1984), pp.357-358 .

ทางบวก (Positive Mood) และการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ (Negative Mood) [๔๖] Argyle และ Martin[๔๗] ได้นิยามไว้ว่า ความสุข หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดีและการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ[๔๘] กล่าวว่า ความสุข คือ การที่บุคคล มีประสบการณ์ที่ดีในชีวิต มีความสนุกสนานยินดี มีแนวโน้มที่จะรับรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ในชีวิตของตนทั้งในบริบทที่เกี่ยวข้องกับตนเองและในบริบทของความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ว่ามีความ พึงพอใจและน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลประเมินว่าตนมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามบุคลที่ไม่มีความสุขจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่พึงปรารถนา ไม่พึงพอใจ

ชุติมา พงศ์วรินทร์[๔๙] ได้สรุปความสุขตามคิดจิตวิทยาครอบคลุมทั้ง (๑) ภาวะอารมณ์หรือความรู้ทางบวก (๒) ความพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากการพิจารณาตัดสินทางความคิดและประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดต้องอาศัยปัจจัยส่งเสริมจากภายนอก อาทิเช่น การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น การได้รับสนับสนุนทางสังคมและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ทั้งนี้ความสุขขึ้นอยู่กับภาวะจิตใจของคนๆ หนึ่งมากกว่าสถานการณ์ภายนอก

จากการทบทวนวรรณะกรรมดังกล่าว ความสุข เป็นภาวะของบุคคลที่มีการประเมินตนเองมีความรู้สึกด้านบวก มีความพึงพอใจต่อชีวิต มีความรู้สึกอารมณ์ด้านบวกมากว่าด้านลบ มีความพึงพอใจ

---

[๔๖] Nave, C.S., Sherman, R.A., & Funder, D.C., “Beyond Self-report in the Study of Hedonic and Eudaimonic Well-being: Correlations with Acquaintance Reports, Clinician Judgments and Directly Observed Social Behavior”, **Journal of Research in Personality,** vol. 42 (2008): 643-659.

[๔๗] Argyle, M., **The Psychology of Happiness**, (Bungay and Suffolk: Refine Catch Limited, 1987), pp. 8-11.

[๔๘] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, “ความสุขของบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยของรัฐ: สร้างสังคมและส่งเสริมสุขภาวะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก”, **รายงานวิจัย,** (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๑๓-๔๒๐.

[๔๙] ชุติมา พงศ์วรินทร์, “ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา,** (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗.

ภาพรวมของชีวิตตามเกณฑ์ที่ตัวเองกำหนด พยายามทำชีวิตให้มีความหมาย ในทางตรงข้ามคนที่ไม่มีความสุขจะประเมินความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก ไม่มีความพึงพอใจต่อชีวิต

๒.๓.๒ นิยามของสุขตามหลักพระพุทธศาสนา[๕๐]

การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข คือ จุดมุ่งหมายในหลักพระพุทธศาสนา หลักการของพุทธธรรมคือ มนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการฝึกฝนและพัฒนา เป็นต้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึกและการพัฒนาเพื่อให้คนเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง[๕๑]

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ[๕๒] ความสุขโดยทั่วไปหมายถึง ประสบการณ์และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวมจนเกิดได้จริงและทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สุรพล ไกรสราวุฒิ[๕๓] กล่าวว่า ความสุข คือ สิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ซึ่งความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวาง แต่หากกล่าวเฉพาะความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้เป็นความรู้สึก (=เวทนา) สบายกายหรือสบายใจที่ทำให้เกิดความยินดีและพอใจเมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลสัตว์สิ่งของ รวมไปถึงรูปเสียงกลิ่นรสสิ่งต้องกาย และค่านิยมความคิดความจำ หรือความรับรู้ต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่า “อารมณ์” (=สิ่งที่จิตรับรู้)

---

[๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๔-๑๔๕.

[๕๑] พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร, “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”, **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลยนเรศวร**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๑-๙๙.

[๕๒] ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ, **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒.

[๕๓] สุรพล ไกรสราวุฒิ, **ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑-๕.

พระมหาสุทิตย์อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ[๕๔] กล่าวว่า พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุข และความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้โดยมิได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี "ความสุข" ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมี ความสุขคือ สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย หมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า "ความทุกข์" คือสภาพที่ทนได้ยาก เป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ เช่น นักเรียนแม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสืออดข้าวบ้างบางมื้ออิ่มบ้างบางมื้อก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้ หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนักแม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้เป็นต้น ความสุขในที่นี้จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ ส่วนความสุขนั้นโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อยความอร่อยนั้นเราทนได้เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข ส่วนการทานอาหารไม่อร่อยไม่ถูกปากไม่ถูกใจเราทนความไม่อร่อยไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์เป็นต้น[๕๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๕๖] กล่าวว่า ความสุขที่กล่าวถึงในพุทธศาสนา หมายถึงความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นปัจจัยนำให้เกิดความสุขที่แท้สภาพที่ทน

---

[๕๔] พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น), "การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย", **รายงานการวิจัย,** (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙-๒๑.

[๕๕] พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมฺโม และคณะ, **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อย่างมีความสุขเชิงพุทธ,** (สำนักบริหารโครงการวิจัยอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยแห่งชาติ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๕๔).

[๕๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕๓๐.

ได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก จากความหมายนี้อธิบายได้ว่า สภาพที่ทนได้ง่ายเช่น การนั่งบนเก้าอี้ไม้ กับการนั่งบนโซฟา การนั่งบนโซฟาย่อมสบายกว่า เพราะให้สัมผัสที่แตกต่างกัน จึงสามารถที่จะนั่งได้นานกว่าและมีความพึงพอใจมากกว่า ดังนั้น ความสุขในทางพุทธจิตวิทยาที่หมายถึงสภาพที่ทนได้ง่ายเป็นความสุขเพราะประสบกับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก เป็นต้น อันมีความหมายตรงกันข้ามกับความทุกข์ซึ่งแปลว่าสภาพที่ทนได้ยาก เพราะเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ย่อมเกิดความขัดเคือง ไม่พอใจขึ้นมาได้ จึงได้ชื่อว่าเป็นทุกข์[๕๗] และอีกความหมายของความสุข หมายถึง ความปราศจากทุกข์ จากภาวะที่หมดกิเลสทั้งปวง หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ความสุขในความหมายนี้จึงหมายถึง ความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง

๒.๓.๔ ระดับของความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การพัฒนาความสุขว่าเป็นการพัฒนาธรรมะโลกและสังคมและความหมายของความสุขมีในหลายระดับทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระโดยแยกย่อยได้ถึง ๑๐ ระดับซึ่งสามารถสรุปย่อเป็นแค่ ๓ ระดับ คือ กามสุขฌานสุขและนิพพานสุขโดยความสุขระดับล่างๆยังมีทุกข์มาปนอยู่มาก (ในกามสุขเองยังมีขั้นหยาบ ขั้นดีขั้นดีเลิศ) แต่ความสุขระดับบนจะประณีตขึ้นเรื่อยๆ และผู้ที่รู้จักความสุขอันประณีตแล้วจะไม่วกกลับมาหาความสุขแบบหยาบอีกแต่จะมุ่งสู่ความสุขที่ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับสำหรับคนทั่วไป เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายอาจจัดแบ่งระดับความสุขเป็นเพียง ๓ ระดับหลักได้ดังต่อไปนี้

๑) ความสุขที่ต้องหา เป็นความสุขจากการสนองความอยากที่มาจากตัณหา ความอยากได้อยากมี ทำเพื่อตัวตนของตนเองเป็นกามสุขการทำงาน จะเป็นการทำเพื่อหวังผลภายใต้ระบบเงื่อนไขของโลก

๒) ความสุขที่สร้างขึ้นเองได้ เป็นความสุขที่ตอบสนองต่อฉันทะ ซึ่งก็คือความชอบหรือความอยากรู้อยากทำในสิ่งที่ดีงามเพื่อสิ่งนั้นเอง

---

[๕๗] นิกร ศิริกุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสุขของมนุษย์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

๓) ความสุขอันมีอยู่ทุกเวลา เป็นความสุขอิสระไม่ต้องตอบสนองต่อความอยากไม่ต้องขึ้นกับกับฉันทะ (แต่มีฉันทะอยู่เต็มเปี่ยม) ความสุขที่ต้องแสวงหาจากภายนอกมักทำให้เกิดทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและภายนอก จึงควรเรียนรู้วิธีการสร้างสุขที่ถูกต้องที่ไม่ต้องแสวงหา เป็นชีวิตที่มีความสุขอยู่ในตัวเองเป็นอิสระสงบเย็น มีความรู้เท่าทันจะไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น อันจะทำให้มีชีวิตที่เกื้อกูลแก่กันและกันในสังคมมากขึ้นตามลำดับ การพัฒนาความสุขจึงเป็นการพัฒนาคนและสังคมที่รวมถึงด้านจิตใจและปัญญาด้วย[๕๘]

ในการจัดแบ่งเป็นระดับอย่างละเอียดพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแบบด้วยกัน แต่แบบที่เป็นลำดับชัดเจน คือแบ่งเป็น ๑๐ ขั้น คือความสุข ๑๐ ขั้นดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) สรุปเอาไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับขยายความไว้ดังนี้

๑) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕

๒) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งวัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

๓) ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา

๔) คติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยคติยฌานสุขซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา

๕) จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถาฌานซึ่งประกอบด้วย อุเบกขาและเอกัคคตา

๖) อากาสากัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิฆสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

๗) วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

๘) อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

---

[๕๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ความคิด: แหล่งสำคัญของการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓).

๙) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุขสุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๑๐) สัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด[๕๙]

๒.๓.๕ ประเภทของความสุข

พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกายหรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า“กามคุณ ๕” (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ) ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และ สุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระ หรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมิได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี อีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุข หรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

---

[๕๙] พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น), ดร. และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”**, รายงานวิจัย,** (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๒.

๑) ความสุขทางกาย (Physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัยเช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาดไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคม หรือ ศีล (Moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตสีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ (Emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้นผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา (Intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล”บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้วบุคคลผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะสุขหรือเป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสกามความสุขของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลาย ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตตระสุข ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนาน เป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพฤติธรรมหรือพระอริยบุคคล อันได้แก่ นิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง[๖๐]

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม[๖๑] ได้แบ่งความสุขตามหลักพุทธศาสนาไว้หลายแบบ แบบแรกแบ่งตามจุดกำเนิดของความสุข แบ่งเป็น ๒ ประเภทได้แก่

---

[๖๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๒๓-๑๐๒๕.

[๖๑] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๑๓/๑๐๑.

๑) กายิกสุข ความสุขเกิดที่กาย หรือความสุขจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ การได้เห็นของสวยงาม ได้ลิ้มรสของอร่อย ได้กลิ่นอันหอมหวน ได้ยินเสียงอันไพเราะ และได้สัมผัสความสบาย หรือเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางกายภาพ หรือความสุขภายนอก เช่น การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒) เจตสิกสุข ความสุขเกิดที่ใจ มีความสุขในจิตใจ เป็นมิติความสุขภายในบุคคลเป็นความรื่นเริงอิ่มเอิบ ปีติในจิตใจแบบที่สอง แบ่งตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข แบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๒.๑) สามิสสุข คือ สุขของอามิสหรือเหยื่อล่อ เป็นสุขจากการได้วัตถุ หรือสุขจากกามคุณ เป็นความสุขที่เป็นผลจากการได้หรือมีบางสิ่ง เป็นความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบริโภคขึ้นกับสิ่งภายนอกมาสนองความอยากได้ อยากมีนั้น ทำให้เกิดความสุขที่ได้สมความปรารถนา

๒.๒) นิรามิสสุข คือ สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ขึ้นกับวัตถุภายนอก สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบหรือได้รู้แจ้งตามจริง เป็นความสุขอันบริสุทธิ์ไม่ได้เป็นผลจากการได้หรือมีสิ่งใด เป็นความสบายที่ปราศจากความอยากได้อยากมี

ท่านพุทธทาสภิกขุ[๖๒] ได้กล่าวถึงความสุขว่า เป็นความสงบในจิตใจสงบจากความอยากได้อยากมี ซึ่งความสุขนั้นมีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑) ความสุขทางฝ่ายโลก หมายถึง ความสงบลงของความอยาก ความปรารถนา ความจาง หรือความดับของความปรารถนาแห่งจิตใจของคน ด้วยการหาสิ่งมาตอบสนองความต้องการหรือปรารถนานั้นเพื่อให้ความต้องการนั้นลดลง จัดเป็นความสุขเทียม เปรียบได้กับความสุขอิงอามิสที่ต้องอาศัยสิ่งล่อมาตอบสนอง

๒) ความสุขทางฝ่ายธรรม หมายถึง ความสงบ อันเนื่องมาจากปราศ จากความต้องการอยากได้ อยากมี เมื่อความอยากเกิดขึ้นแทนที่จะหาสิ่งสนองความอยากมาป้อนให้กลับหาวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะตัดรากของความอยากอันนั้นเสีย ไม่มีต้นตอของความอยากอีกต่อไป นี้เป็นความสุขอีกแบบหนึ่งคือจัดเป็นความสุขที่แท้ ตรงกันข้ามกับความสุขอย่างแรกซึ่งเป็นความสุขเทียม เปรียบได้กับนิรามิสสุขหรือสุขไม่อิงอามิส ไม่ต้องอาศัยวัตถุใดมาตอบสนองความปรารถนา เนื่องจากไม่มีความปรารถนานั้น

---

[๖๒] พุทธทาสภิกขุ, **ความสงบคือพุทธธรรม,** ปาฐกถาพิเศษวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๔๘๕, พุทธสมาคม, กรุงเทพมหานคร.

สรุปได้ว่า ความสุขของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ มิติไปพร้อมกัน การพัฒนาด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้ว ย่อมจะได้ความสุข ได้แก่ ๑) ความสุขทางกาย (Physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี ๒)ความสุขทางสังคม หรือ ศีล (Moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ๓) ความสุขทางจิตใจ (Emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ และ ๔) ความสุขทางปัญญา (Intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม

จากการทบทวนวรรณกรรม ความสุขยังเกี่ยวข้องกับคำว่า สุภาวะ และสุขภาวะองค์รวม ดังนี้

๒.๔.๑.ความหมายสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อมที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาวะ จึงหมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ มลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติภัยสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆ ฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับ สังคม[๖๓] นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น”

ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม

---

[๖๓] บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข,** (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

(Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด[๖๔]

กล่าวโดยสรุปความหมาย สภาพที่บุคคลมีความพึงพอใจต่อชีวิต ครอบคลุมสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านได้แก่ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา หรือจิตวิญญาณฯภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”[๖๕] พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง[๖๖] หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังข้อความว่า “..ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังโดยผลนี้คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”[๖๗] ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”[๖๘] การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คาว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ[๖๙] คำว่า อโรคฺยา อีกนัยหนึ่งหมายถึง ภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอ

---

[๖๔] ประเวศ วะสี, **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข,** (กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

[๖๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

[๖๖] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๖๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

[๖๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

[๖๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

หาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น[๗๐]

๒.๔.๑.ความหมายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า "สุขภาวะ" หรือ "สุขภาพ" เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง "ว" เป็น "พ" เป็นคำว่า "สุขภาพ" เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า "องค์รวม" ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต[๗๑] โดยคำว่า "สุข" แปลว่า ความสบาย ความสำราญ[๗๒] "สุฏฺฐุ ขณตีติ สุขํ" แปลว่า "ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี คือ ความสุข" ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า "ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก"[๗๓] นอกจากนี้ คำว่า "สุข" หมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถานี้ว่า "ธรรมชาติใดย่อมเคี้ยวกินอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า "ความสุข"[๗๔] เมื่ออิ่มใจ กายจะสงบ เมื่อกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น[๗๕] ส่วนคำว่า "ภาว" แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า"ภวนํ ภาโว" แปลว่า "ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ" หรือ

---

[๗๐] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๗๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), "สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ", **พุทธจักร,** ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๔๘): ๕–๑๐.

[๗๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๒.

[๗๓] วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๙.

[๗๔] พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก", **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

[๗๕] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

“ตเถว ภวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”[๗๖] ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

นอกจากนี้ คำว่า สุขภาวะ (Well-being) คือ การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” สำหรับ “การมีสุขภาวะที่ดีตามแนวทางของพุทธศาสนา จะต้องเป็นการพัฒนาที่สมดุลครบถ้วนทั้งด้านกายภาพ สังคม จิตใจ และปัญญา ตามความหมายของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” ในมุมมองตามหลักพุทธศาสนาแล้ว สุขภาพไม่ใช่เรื่องของการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ วิชชา-ความสว่าง วิมุตติ-ความเสรี วิสุทธิ-ความสะอาด และสันติ-ความสงบ การพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์จึงต้องพัฒนาทั้งระดับภายในตัวบุคคล ท่าทีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และการชี้วัดว่าบุคคลมีสุขภาวะอย่างไรนั้น ให้ดูจากผลของการพัฒนาด้านต่างๆ ที่เรียกว่า “ภาวนา ๔” คือ จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ศีลภาวนา และ กายภาวนา[๗๗] และแนวทางปฏิบัติในการสร้างสุขภาพดี วีถีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องมีเครื่องมือประกอบการสร้างวินัยให้เกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมือดังกล่าวมีหลายชนิด และใช้ผสมผสานกับกิจวัตรต่างๆ ที่จำเป็นจะต้องกระทำในวันหนึ่งๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สอดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูและความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ พักผ่อน เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เป็น

---

[๗๖] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๕.

[๗๗] **รายงานสุขภาพคนไทย ๒๕๕๗,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thaihealth.or.th/Books/391/ [๒๘ มกราคม ๒๕๖๓].

ปกตินิสัย อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้สุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดีตามไปด้วย [๗๘]

พระไพศาล วิสาโล[๗๙] ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคม ที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคม และธรรมชาติ โดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมว่า “การคิดแบบองค์รวม” เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึง ศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณ์ทุกๆ ด้าน โดยเน้นความเข้าใจวิธีคิดของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลาย ที่บูรณาการขึ้นเป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้น สุขภาพองค์รวม จึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ส่งเสริมการจัดตั้งสถานบำบัดธรรมชาติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๘๐] เมื่อมีสุขภาพดีก็มองแค่ว่าร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคปลอดโรค ก็คือหายทุกข์ทีนี้เราบอกใหม่ว่าให้มีความสุขด้วย คือ เน้นไปที่ความสุขด้วย เป็นอันว่าจะมองทั้งในแง่หมดทุกข์ และมีสุขตามหลักพุทธในการที่เราจะมีสุขภาวะ หรือแม้แต่จะมีความสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่งนั้นยังมีภาวะด้านอื่น ประกอบอยู่ด้วยได้แก่

๑) ความเสรี ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็น อิสระ (วิมุตติ)

๒) ความสงบ ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกาย และจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบ อยู่ตัวของมัน (สันติ)

---

[๗๘] คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ, **แนวทางการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบลหลักสูตรวิทยากรสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วีอินดี้ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๕.

[๗๙] พระไพศาล วิสาโล, **เริ่มชีวิตใหม่.เริ่มที่ใจของเรา**, (กรุงเทพมหานคร: ๑๐๘ สุดยอดไอเดีย, ๒๕๔๙).

[๘๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕-๖.

๓) ความสะอาด หรือความบริสุทธิ์ หมดจดสดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่แค่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรม แต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง (วิสุทธิ)

๔) ความสว่าง กระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วตลอด (วิชชา) องค์ประกอบดังกล่าวเป็นลักษณะของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต และยังเป็นเครื่องตรวจสอบความสุข

ประเวศ วะสี[๘๑] กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนววิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกายทางใจทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหมายถึง ภาวการณ์เข้าถึงจิตขั้นสูงคือ จิตที่ลดความเห็นแก่ ตัวจิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ ภาวะสะอาด (วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสรเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ (สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะคือ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้อธิบายสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ คือ การพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ คำว่า “ภาวนา” (ในภาษาบาลีให้ความหมายว่า “วฑฺฒนา” คือวัฒนาอันเดียวกับพัฒนานั่นเอง) แปลว่าการทำให้เจริญทำให้เป็นทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรมแปลง่ายๆ ว่าการพัฒนาหรือการเจริญภาวนา ๔ คือ การพัฒนา (Development) ๔ ด้าน ดังนี้

๑) กายภาวนาหมายถึง การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ

๒) ศีลภาวนาหมายถึง การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม Social Development คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีวะสุจริตไม่ใช้กาย

---

[๘๑] ประเวศ วะสี, **การเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤต,** (กรุงเทพมหานคร: ร่วมด้วยช่วยกัน, ๒๕๕๐).

วาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

๓) จิตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจคือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุข สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คืองอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญูเป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หมั่นขยัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิเป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบเป็นสุข

๔) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญาคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

การพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา มุ่งให้เกิดพัฒนาจิตและปัญญาที่เป็นองค์รวมทั้งนี้มีผลการศึกษาจากงานสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่าในการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก ต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญาในลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่องของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน

๑) พัฒนาด้านกายภาพ การแสดงออกที่มีต่อสภาพแวดล้อมทั้งในส่วนที่เป็นวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การเรียนรู้จักการบริโภคการดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม

๒) พัฒนาด้านพฤติกรรมหรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ คุณธรรม จริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม

๓) พัฒนาด้านจิตใจเป็นเรื่องของ ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตที่ดีงาม รวมไปถึงความสุขที่มาจากด้านในไม่อิงแอบกับโลกมายา

๔) พัฒนาด้านปัญญา คือความรู้ความเข้าใจการมองโลกตามความเป็นจริงสามารถแก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์หาเหตุและพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทั้งในเชิงกายภาพและจิตภาพส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ตามแนวตะวันตกก็ได้แสดงแนวทางไว้ในลักษณะเดียวกัน อาทิเช่น แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ ที่กล่าวว่าเมื่อมนุษย์เร่งพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพแล้ว การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่าน และทำให้มนุษย์ได้พบกับความสุขในชีวิต กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวางจุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนา และแนวคิดนักวิชาการตะวันตกก็สอดคล้องไปในทางเดียวกัน คือเรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรม จริยธรรมพื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม[๘๒]

---

[๘๒] ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, **รายงานวิจัย,** (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๘๓-๑๘๔.

ในที่นี้ผู้วิจัยขอนำเสนอหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแนวพุทธสำหรับทุกช่วงวัย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๘๓] ได้เสนอหลักการในการพัฒนาพฤติกรรมแนวพุทธโดยใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการเชื่อมโยงผลต่อกัน โดยสามารถมองการทำงานได้เป็น ๒ ภาพหลัก คือ

๑) การมองภาพรวมของระบบใหญ่ เรียกว่ารอบใหญ่ โดยการพัฒนาแบบนี้จะเห็นศีล สมาธิ และปัญญา เด่นขึ้นมาทีละอย่างตามลำดับ คือข้างแรกเด่นที่ศีล ก็เป็นขั้นศีล ขั้นที่สองเด่นสมาธิ ก็เป็นขั้นสมาธิ ช่วงที่สามเด่นที่ปัญญา ก็เป็นขั้นปัญญา แต่ในทุกขั้น ก็จะมีองค์อีก ๒ อย่างทำงานรวมอยู่ด้วยโดยตลอด

๒) การมองการทำงานในช่วงสั้นๆ เรียกว่า รอบเล็ก เป็นการพัฒนาในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จะเห็นศีล สมาธิ ปัญญานั้นทำงานด้วยกัน และสัมพันธ์กันตลอดเวลา ซึ่งการฝึกแบบนี้สามารถเริ่มจากจุดไหนก่อนก็ได้ เช่น ถ้าเด็กวัยรุ่นมีความพอใจ จิตแนบสนิทกับพฤติกรรมอย่างใด (สมาธิ) ก็จะมีความโน้มเอียงไปสู่การทำพฤติกรรมนั้น (ศีล) หรือ ถ้าเด็กวัยรุ่นพิจารณาโดยเหตุผลว่าพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งดีกว่าเห็นว่าทำอย่างนั้นจะดีกว่า เป็นประโยชน์กว่า (ปัญญา) เราก็จะทำพฤติกรรมตามที่เราคิดว่าดีกว่านั้น (ศีล) แต่บางที่อาจจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้นก่อน เช่น พ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ โรงเรียน หรือ สถาบัน-องค์กรทางสังคม ได้จัดระเบียบความเป็นอยู่คือมีการวางระเบียบวินัยเป็นกฎเกณฑ์กติกาขึ้นมาแล้ว เด็กวัยรุ่นนั้นเมื่อเข้าไปอยู่ในหมู่ในพวกก็ต้องทำตามไป (ศีล) ต่อมาจากความเคยชินในการทำพฤติกรรมอย่างนั้นไปเรื่อย โดยไม่ขัดขืนฝืนใจ เราก็เกิดความพอใจสนิทกับพฤติกรรมนั้น (สมาธิ) แล้วบางทีก็เลยมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เป็นระเบียบหรือกฎเกณฑ์กติกาของพฤติกรรมนั้นว่าดีมีประโยชน์ (ปัญญา) พอปัญญาเห็นคุณค่าของพฤติกรรมอย่างนั้นแล้วก็ยิ่งมีความสุขความพอใจสนิทใจกับพฤติกรรมนั้นมากขึ้น (สมาธิ) ฯลฯ เพราะเหตุที่มีการโยงผลต่อกันไปมาอย่างนี้ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมตามแนวพุทธ ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่บูรณาการและเป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ นำไปสู่ความสุขแบบยั่งยืน มีกระบวนการและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑. หลักไตรสิกขา

---

[๘๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๑๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบาย กระบวนการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา ในหนังสือพุทธธรรมมีสาระสำคัญของการศึกษา คือ สิกขา มีองค์ประกอบ ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ การปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านการประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์ รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและปัญญา

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักฝึกสมาธิ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในทางที่เป็นเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี สดชื่น เบิกบาน[๘๔]

กรมวิชาการ[๘๕] ได้นำเสนอวิธีสอนแบบไตรสิกขาไว้ดังนี้

วิธีการสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีสอนที่ประกอบด้วยขั้นตอนในการศึกษาขั้นนี้ ร่างกายพร้อมที่จะเรียนรู้ ดังนี้

๑) ขั้นศีล (ศีลสิกขา) คือ การควบคุมให้ผู้เรียนอยู่ในระเบียบวินัย ทั้งกาย และวาจา ให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย เป็นปกติ ร่างกายพร้อมที่จะเรียน

---

[๘๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พัฒนการแบบองค์รวมของเด็กไท**ย, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

[๘๕] กรมวิชาการ, **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕.

๒) ขั้นสมาธิ (จิตตสิกขา) คือ การฝึกสมาธิขั้นต้นในการควบคุมสติ ให้นักเรียนรวมจิตใจ ความคิดแน่วแน่เป็นจุดเดียว นักเรียนตัดสิ่งรบกวนอื่นๆออกจากการคิดและจิตใจ

๓) ขั้นปัญญา (ปัญญาสิกขา) คือ ขั้นนักเรียนใช้สมาธิ ความมีจิตใจที่แน่วแน่ ทำความเข้าใจในปัญหา การหาเหตุปัญหาเพื่อการแก้ไข พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจนเกิดความรู้แจ้งเข้าใจและแก้ปัญหาได้ เกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาขึ้นในตนเอง มีมโนทัศน์ในเรื่องนั้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

สำหรับการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิต ที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา รายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) ทมะ : ในพระพุทธศาสนาให้ความหมายไว้ว่า การฝึกฝน[๘๖] อันหมายถึงการฝึกตนในที่นี้หมายถึง การสำรวมอินทรีย์มีตาและการข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น[๘๗] หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นให้บุคคลมีการฝึกฝนพัฒนาตนเอง บุคคลใดฝึกฝนตนเองให้เป็นคนหนักแน่นเยือกเย็น สามารถระงับใจระงับอารมณ์ของตนได้นั้น ก็แสดงว่าได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนเองมาดีแล้วในระดับหนึ่ง มีการฝึกฝนพัฒนาตนโดยใช้หลักของทมะ จะเน้นการฝึกด้านจิตใจเป็นสำคัญ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจชั่วก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น”[๘๘] เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธศาสนาเลยเน้นหนักถึงการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ เพราะเมื่อจิตใจดีแล้ว การกระทำทุกอย่างย่อมดีตามมาแน่นอน การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้[๘๙]

---

[๘๖] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๒๐๗.

[๘๗] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๗.

[๘๘] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

[๘๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๙๐] กล่าวว่า ทมะ แปลว่าการฝึก เป็นคำที่มาจากการที่เรามองมนุษย์โยเทียบกับสัตว์ทั้งหลายในแง่ของการฝึกมี ๒ ขั้นตอน คือ

๑) เป็นการฝึกแง่ของการปราบพยศ ทำให้หมดสัญชาติป่า เป็นแง่ลบ

๒) เป็นการมองในแง่บวก เป็นการฝึกให้ทำอะไรต่ออะไรได้อย่างพิเศษ หรือที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทมะ เป็นการฝึก ถ้าเป็นคนก็เป็น ทมะ แปลว่า ผู้ที่จะต้อง (ได้รับการ) ฝึกสำหรับพระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลที่มีปัญญาจะต้องรู้จักรักษาจิต[๙๑] เพราะเหตุนั้น องค์ประกอบของการพัฒนาตนที่ว่าด้วยหลักของ ทมะ นี้จึงเป็นหลักในการพัฒนาตน พัฒนาบุคคลและมนุษย์ทุกๆ คนประการหนึ่ง ในด้านให้รู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักข่มใจตนเอง เพราะปกติคนเราหากปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ จิตใจย่อมฟุ้งซ่าน หวั่นไหว ไม่ยั้งคิด การดำเนินชีวิตก็จะเกินฐานะเกินกำลังของตัว ทั้งในการกินการอยู่การเที่ยวเตร่ ต้องดิ้นรนขวนขวายมาปรนเปรอใจตนเองอยู่ร่ำไป ทั้งนี้เพราะขาดการข่มใจในเบื้องต้นเพียงอย่างเดียวหรือหากขาดความยับยั้งใจ เพราะข่มไว้ไม่ได้เมื่อถลำไปลองสิ่งใด อันเป็นความชั่วความผิดเข้า ก็มักถลำลึกจนถอนตัวลำบาก กลายเป็นคนติดเหล้า ติดการพนัน ติดเที่ยว ติดผู้หญิงเป็นไปได้ทั้งนั้นสำหรับคนขาดความยั้งคิด ฉะนั้น หลักทมะนี้จึงเป็นหลักในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพเพื่อพัฒนาสังคมให้เจริญอีกทางหนึ่งด้วย

ดังนั้น ทมะ คือ การฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

๑) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ ๒) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป เป็นต้น

๒) สิกขา[๙๒] เป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ในการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์นั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียนกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือเป็นระบบการศึกษาที่

---

[๙๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**, พิมพ์เดือนสิงหาคม, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙-๕๐.

[๙๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

[๙๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**, หน้า ๔๗-๔๘.

ให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ รายละเอียดต่อไปนี้

(๑) ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรม ซึ่งวินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เป็นต้น

(๒) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส หรือเรียกสั้นๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิต

(๓) ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง คิดการต่าง ๆ โดยเฉพาะเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง เป็นต้น

๓) ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนาประกอบด้วย ๔ ประเภท คือ

(๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(๒) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

(๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข็มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส

(๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา [๙๓]

๒. หลักสัปปายะ

ความหมาย

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายคำว่า[๙๔] “สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาปละปฏิบัติ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความหมายคำว่า[๙๕] “สัปปายะ” หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่าง

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สบาย สภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สิ่ง สถาน หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ[๙๖]

พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายคำว่า “สัปปายะ” หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดี และการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย[๙๗]

จากพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย มีสมัยที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ สมาธินั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้ความสงบระดับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่ม ห้ามกิเสลด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะน้อมจิตไป

---

[๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ: การศาสนา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๑.

[๙๔] องฺ.สตฺตก.อ. ๓/๓๘/๑๗๙.

[๙๕] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Bducational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐.

[๙๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๑.

[๙๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๙.

เพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสม ที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ” จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวอธิบาย “สมัย” ไว้ หมายถึง กาลที่ได้รับสัปปายะ ความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ๑) อุตุสัปปายะ ๒) อาหารสัปปายะ ๓) เสนาสนะสัปปายะ ๔) ปุคคละสัปปายะ ๕) ธัมมัสสวนะสัปปายะ[๙๘] สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ ถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการศึกษาปฏิบัติธรรมว่า “เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน”[๙๙] ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิต”เข้าสู่สมถะ และวิปัสสนา[๑๐๐]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า สัปปายะ ๗ หมายถึง สิ่งที่เหมาะกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อม ได้แก่ ๑) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะกัน เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ) ๒) โคจรสัปปายะ (ที่หาอาหารที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป) ๓) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณ) ๔) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ) ๕) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก) ๖) อุตุสัปปายะ (ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะกัน เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น ๗) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะกัน เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่งตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี[๑๐๑]

---

[๙๘] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๒๕๔.

[๙๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๘๙/๒๒๗.

[๑๐๐] องฺ.นวก.อ. ๓/๑/๒๘๕.

[๑๐๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๘๖.

สรุปความหมายของสัปปายะ หมายถึง การสร้างสภาพเอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติและปฏิบัติ เพื่อเป็นการช่วยให้การพัฒนาตนเองได้รับผลอย่างเต็มที่จนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักทางพุทธศาสนา

ลักษณะของสัปปายะ ๗

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องสัปปายะ ๗ และ อสัปปายะ ๗ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งสามารถอธิบาย เป็นลำดับดังต่อไปนี้

๑) อาวาส (เสนาสนะ) อาวาส หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอาวาสใดนิมิตที่ยังไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อาวาสนี้นับเป็น อสัปปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอาวาสใด นิมิตเกิดและภาวะด้วย สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานิยติสสเถระผู้อยู่ ณ ราคบรรพต อาวาสนี้นับ เป็น สัปปายะ เพราะเหตุนั้นในวิหารใด อาวาสที่อยู่มีหลายแห่งโยคาวจรพึงลอยอยู่ในอาวาสเหล่านั้นเพราะความที่มีอาวาสเป็นสัปปายะแท้ ๆ ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้อยู่ในถ้ำจูฬนาคในตัมพปัณณิทวีป ถือเอากัมมัฏฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจูฬนาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตในถ้ำจูฬนาคนั้นมีประมาณมิได้ แม่ในอาวาสสัปปายะแห่งอื่น ๆ เช่น จิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน[๑๐๒]

๒) โคจร หรือโคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โคจรอสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึงเลือกโคจร-คามสัปปายะ

---

[๑๐๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๑.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนู หรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทิศใต้ เป็นที่มีภิกขาสมบูรณ์หาง่ายหมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ[๑๐๓] ที่ว่าอสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ (๑) ไกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก (๒) เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ (๓) บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓) ภัสสะ (การพูดคุย)

ภัสสะ หมายถึง การพูดคุย หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัสสะอสัปปายะ คือการพูดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัสสะสปัปายะ คือการพูดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวจอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิตในวิปัสสนานัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตอยู่เสมอในขณะประจบกับอารมณ์ ๖[๑๐๔]

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาณ ๖ รับรู้อารมณ์ ๖เพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพูดน้อย ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีจองหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาคนิมิต[๑๐๕]

---

[๑๐๓] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**, หน้า ๑๐๒.

[๑๐๔] พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคัมธสาราภิวงศ์, เรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐-๒๑.

[๑๐๕] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๒.

๔) บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติด้วย และ ปุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติ โยคาจรพึงเลือกคบปุคคลสัปปายะเพื่อความมั่นแห่งจิตของตนในขณะกำลังปฏิบัติ

๕) โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลสุขภาพ ฉันยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร และโภชนสัปปายะ คืออาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภชนของโยคาวจรเพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

๖) ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่างได้แก่ อุตุอสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอาการธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและอุตุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมเช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

๗) อิริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งมี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาปถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาปถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคสวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจนิวรณ์จะได้ไม่เกิด[๑๐๖]

๓. หลักสังควัตถุ ๔

การสงเคราะห์ช่วยเหลือกันนั้นมีได้หลากหลายวิธีการ ทั้งการให้วัตถุสิ่งของ การใช้แรงการให้เป็นประโยชน์ หรือการพูดจาให้เกิดความรู้ เกิดสัมพันธภาพที่ดี และที่สำคัญที่จะทำให้เข้าถึงผู้ที่ต้องการการสงเคราะห์ช่วยเหลือนั้น คือ ต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา วางตนวางใจเสมอเป็นบุคคล

---

[๑๐๖] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๑๐๒/๒๕.

เดียวกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันดังที่พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักในการสงเคราะห์ช่วยเหลือกันของมนุษย์ไว้ในสังคหวัตถุ ๔[๑๐๗] คือ

๑) ทาน คือการให้ การแบ่งปันในรูปสิ่งของหรือความรู้

๒) ปิยวาจา คือการใช้คำพูดสุภาพ อ่อนหวาน ก่อให้เกิดไมตรี

๓) อัตถจริยา คือการขวนขวายประพฤติตน บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น

๔) สมานัตตตา คือการวางตนเสมอต้น เสมอปลายให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อม

ในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า “สังคหธรรมเหล่านี้แลช่วยอุ้มชูโลกเหมือนลิ่มสลักที่ยึดคุมรถซึ่งแล่นไปไว้ได้ฉะนั้น”[๑๐๘]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)สังคหวัตถุ ๔ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสงเคราะห์ - bases of sympathy; acts of doing favors; principles of service; virtues making for group integration and leadership)

๑) ทาน หมายถึง การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

๒) ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ หมายถึง วาจาเป็นที่รัก วาจาดูดดื่มน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม

๓) อัตถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

---

[๑๐๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๓.

[๑๐๘] องฺ. จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๒/๕๑.

๔) สมานัตตตา หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอกันในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละ[๑๐๙]

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) กล่าวว่า สังคหวัตถุ ๔ นี้ พระพุทธเจ้าทรงอุปมาเหมือนกับพาหนะที่จะนำคนไปสู่ความสุขความเจริญในโลก เพราะสังคมของมนุษย์เราจำเป็นต้องอิงอาศัยธรรมะทั้งสี่ประการนี้ ทรงชี้อีกมุมที่ตรงกันข้ามว่า ถ้าหากว่าสังคมปราศจากเสียซึ่งธรรมทั้งสี่ประการแล้ว แม้มารดา บิดา ก็จะไม่ได้รับการนับถือบูชาจากบุตรธิดา โลกจะอยู่ไม่ได้เลย จึงเรียกว่าธรรมเป็นเครื่องสงเคราะห์ การสงเคราะห์ก็มีอยู่ ๒ ฝ่าย คือ

๑) อามิสสังคหะ คือ สงเคราะห์ด้วยวัตถุสิ่งของ

๒) ธัมมสังคหะ คือ สงเคราะห์โดยธรรม ถ้าเรามองในแง่ของคนที่แสวงหาที่พึ่ง

สิ่งนี้ก็เป็นการสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของคน เช่น ต้องการความรักและได้รับความรักความอบอุ่น ความปลอดภัย ต้องการที่พึ่งพำนักอาศัย ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ หรือว่าต้องการร่วมกิจกรรมต่างๆ กัน เป็นต้น ก็ต้องมีธรรมะ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หลักที่จะให้เกิดการยึดเหนี่ยวทางใจกันขึ้น มาสรุปรวมอยู่ที่สังคหวัตถุ[๑๑๐]

จากข้อความข้างต้น สังคหวัตถุ ๔ คือ หลักธรรมที่ต้องใช้เมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม คนหลายคนอาศัยอยู่รวมกัน ความต้องการอาจแตกต่างกันไปบ้าง การจะบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อสังคมโดยส่วนรวมจึงต้องมีหลักในการสงเคราะห์ช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือ ต้องรู้จักวิธีการให้ การใช้คำพูด การประพฤติตน และการวางตนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม จึงจะสามารถผูกมิตรประสานน้ำใจ ทำให้บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นได้อย่างเข้าถึงความต้องการอย่างแท้จริง

---

[๑๐๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism),** พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๗-๑๖๘.

[๑๑๐] พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖๒.

๔. โยนิโสมนสิการ

ความหมายโยนิโสมนสิการ คำว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึงการพิจารณาโดยแยบคาย[๑๑๑] การทำไว้ในใจโดยอุบาย โดยถูกทาง กล่าวคือ การนึก การผูกใจ การใฝ่ใจ การทำไว้ในใจ ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ได้เห็นสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา[๑๑๒]

คำว่า โยนิโสมนสิการ เป็นคำสมาส แบ่งออกเป็น ๒ คำ คือ โยนิโส กับ มนสิการ คำว่า โยนิโส มาจาก ศัพท์ว่า โยนิ ซึ่งแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบายวิธี ทาง[๑๑๓] หรือ กำเนิด และความรู้[๑๑๔] คำว่า มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึงถึง ใส่ใจ พิจารณาการทำไว้ในใจโดยอุบายแยบคาย[๑๑๕] การพิจารณาโดยแยบคาย การศึกษาเรื่องโยนิโสมนสิการ[๑๑๖] และได้ประมวลองค์ความรู้มาประกอบเข้ากับวิธีคิดแต่ละวิธีของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)[๑๑๗] เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้นดังนี้

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา

---

[๑๑๑] ขุ.ป (ไทย) ๓๑/๓/๕๔๓.

[๑๑๒] องฺ.จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๕๐/๘๑.

[๑๑๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๖๙.

[๑๑๔] พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), และจำลอง สารพัดนึก, รศ.ดร., **พจนานุกรมบาลี – ไทย** (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๓๘), หน้า ๔๐๑.

[๑๑๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๗๐.

[๑๑๖] สุมน อมรวิวัฒน์, **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๐), หน้า ๖๒-๑๑๘.

[๑๑๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๖๒๑-๖๘๑.

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๖) วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก

๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

๘) วิธีคิดแบบเร้ากุศล

๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

๑๐) ฝึกวิธีคิดแบบวิภัชชวาท

อนึ่งเมื่อพูดเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่พระธรรมปิฎก[๑๑๘] สรุปว่าวิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๑) โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญามุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะเน้นที่การขจัดอวิชชาเป็นฝ่ายวิปัสสนามีลักษณะเป็นการส่องสว่างทำลายความมืดหรือชำระล้างสิ่งสกปรกให้ผลไม่จำกัดกาลนำไปสู่ โลกุตรสัมมาทิฏฐิ

๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิตมุ่งปลุกเร้ากุศลธรรมเน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหาเป็นฝ่ายสมถะมีลักษณะเป็นการเสริมสร้างคุณธรรม พลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดข่มทับหรือกำกับฝ่ายชั่วไว้ให้ผลขึ้นแก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกียสัมมาทิฏฐิ

สรุปคำว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นการคิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง รอบคอบคอยเอาใจใส่ตลอดเวลาใช้หลักเหตุและผล คำนึงถึงส่วนดี ส่วนเสียเป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตก็คือการทำกรรมทั้ง ๓ ประการ ผู้ที่ทำกรรม ๓ อย่างนี้ได้อย่างถูกต้อง ก็ย่อมดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดี ดังนั้นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือ การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด เรียกง่ายๆ ว่า คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น และเต็มไป

---

[๑๑๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **รุ่งอรุณของการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑-๑๒.

ด้วยเรื่องของการรับรู้ และเสวยรสของสิ่งรู้หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เรียกรวม ๆ ว่าอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งผ่านเข้ามา หรือปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งต้องกาย และรู้อารมณ์ในใจ หรือ ดู ฟัง ดม ชิม/ลิ้ม ถูกต้อง/สัมผัส และคิดหมาย ท่าทีและปฏิกิริยาของบุคคลในการรับรู้อารมณ์เหล่านี้ มีผลสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตจิตใจและวิถีชีวิตหรือ ชะตากรรมของเขา ถ้าเขารับรู้ด้วยท่าทีของความยินดียินร้าย หรือชอบชัง วงจรของปัญหาก็จะตั้งต้น แต่ถ้ารับรู้ด้วยท่าทีแบบบันทึกข้อมูล และเห็นตามเป็นจริง หรือมองตามเหตุปัจจัย ก็จะนำไปสู่ปัญญาและการแก้ปัญหา นอกจากท่าทีและปฏิกิริยาในการรับรู้แล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่านั้น ก็คือ การเลือกรับรู้อารมณ์ หรือเลือกอารมณ์ที่จะรับรู้

การดำเนินชีวิตในความหมายของการรับรู้แบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านรับรู้ เช่น เห็น ได้ยิน เป็นต้น กับ ๒) ด้านเสพ เช่น ดู ฟัง เป็นต้น การปฏิบัติที่ถูกต้องในการเสพหรือบริโภคนี้ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะกำหนดหรือปรุงแต่งวิถีชีวิตและทุกข์สุขของมนุษย์ ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือ การรู้จักเสพ รู้จักบริโภค ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม ก็หมายถึงการรู้จักคบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ ก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้ เรียกว่า กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็น เป็นต้น[๑๑๙] จะเห็นว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้น ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตนั้น มากมายหลายแง่หลายด้านด้วยกัน กล่าวโดยสรุป คือ

๑) ในแง่ของการล่วงพ้นปัญหา ได้แก่ แก้ปัญหาเป็น

๒) ในแง่ของการทำกรรม ได้แก่ คิดเป็น พูดเป็น/สื่อสารเป็น ทำเป็น

๓) ในแง่ของการรับรู้ ได้แก่ ดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น

๔) ในแง่ของการเสพหรือบริโภค ได้แก่ กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา-คบหาเป็น

การปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวมานี้ รวมเรียกว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือ การรู้จักดำเนินชีวิต เป็นต้น การรู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็น

---

[๑๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (ปัญญาประดิษฐาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑-๒.

องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สำหรับคำว่า “ดำเนินชีวิตเป็น” จึงใช้คำว่า ดำเนินชีวิตพอดี คือ ดำเนินชีวิตพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างไร้โทษไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้จริง[๑๒๐]

สรุปได้ว่า จากวิธีคิด ๑๐ ประการข้างต้น เป็นวิธีคิดที่เป็นปัจจัยภายใน ที่อาศัยปัจจัยภายนอกคือ ปรโตโฆสะ เป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้ผู้ศึกษาไม่หยุดนิ่งอยู่แค่สัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะ หากแต่ทำให้ก้าวผ่านไปสู่องค์ประกอบภายใน คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดที่สามารถสกัดกั้นกิเลส ที่เข้ามาครอบงำในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีคิดที่หลากหลายในการแก้ปัญหาหลายแง่มุม เพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดปัญญา การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และดีงามในสังคมได้อย่างแท้จริง ในทางพระพุทธศาสนา คือ มัชฌิมา หรือความพอดี ในทีนี้ก็คือ จุดที่คุณภาพชีวิตกับความพึงพอใจมาบรรจบกัน หมายความว่า เป็นการได้รับความพึงพอใจด้วยการตอบสนองความต้องการคุณภาพชีวิต

๕. อิทธิบาท ๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๑๒๑] ได้ให้ความหมายอิทธิบาท ๔ ว่า คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมี ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป ๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย ๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ ๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง

สรุปได้ว่า อิทธิบาท ๔ หมายถึง หนทางแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยความถูกต้อง และการเข้าถึงประโยชน์สุขทำให้ผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่การงานของบุคคล ๔ ประการ ได้แก่ ฉันทะ คือความรักความพอใจในหน้าที่การงาน วิริยะ

---

[๑๒๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, หน้า ๓.

[๑๒๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๑๖๐/๒๓๑.

คือมีความยันหมั่นเพียรพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จเสร็จตามเวลา จิตตะ คือ การเอาใจใส่ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตจดจ่ออยู่กับหน้าที่ที่ทำ ไม่คิดฟุ้งซ่าน อันจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย และวิมังสาคอยตรวจสอบหาส่วนที่ผิดพลาด แล้วนำมาแก้ไขด้วยสติปัญญาของตน

ลักษณะของหลักอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ ใช้เป็นแนวทางในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงสดับไว้อย่างแยบคาย อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ทั้ง ๔ ขั้นตอนต่อเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ การที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยปราศจากภัยอันตรายใด ๆ ตามหลักพุทธศาสนาต้องอาศัยธรรมสุภาษิตที่ว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน การที่จะปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองนั้นต้องอาศัยหลักธรรมในหมวด ๔ ที่สำคัญ คือ อิทธิบาท ๔ แปลว่า “ทางแห่งความสำเร็จ” เป็นหลักธรรมหรือวิธีการที่คนจะพึงใช้เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต[๑๒๒] โดยมีความหมายว่า เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย (Path of Accomplishment; Basis for Success) ประกอบด้วย

๑) ฉันทะ คือ (ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป - will; aspiration) ประโยชน์ของฉันทะ ฉันทะนี้เป็นข้าศึกโดยตรงกับความเบื่อหน่าย เมื่อมีฉันทะแล้วทำให้ไม่เบื่องาน ไม่รู้สึกท้อแท้ในการทำงาน และโทษของการขาดฉันทะ ก็ทำให้คนขาดกำลังใจ เบื่องานอันเป็นหน้าที่ของตน[๑๒๓]

๒) วิริยะ (ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย - energy; effort; exertion) ประโยชน์ของวิริยะโดยตรงก็คือ การจัดความเกียจคร้านเสียได้ ถ้าพิจารณาให้ยาวความไปเราจะเห็นว่างานต่างๆ ที่จะสำเร็จได้ผลดี ผู้ทำจะต้องทำให้ถูกต้องตามหลักวิชา ถูกตามจังหวะ และเหตุการณ์แวดล้อมของแต่ละงาน และโทษของการขาดวิริยะ คือ จะ

---

[๑๒๒] ปิ่นมณี ขวัญเมือง, หลักอิทธิบาท ๔: เส้นทางสู่ความสำเร็จ, **บทความปริทัศน์ วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗).

[๑๒๓] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๒.

เป็นคนอ่อนแอ หนีที่ยากบากไปหาแต่ที่ง่ายไม่มีทางทำอะไรสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน และนั่นก็หมายความว่า เขาจะขาดความก้าวหน้าในงานของตน ผลร้ายอย่างหนึ่งที่จะตามมา

๓) จิตตะ (ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป - thoughtfulness; active thought) ประโยชน์ของจิตตะ เรื่องการทำงานนั้นเป็นทฤษฎีพิเศษ คืองานแทบทุกอย่างมักมีความเปลี่ยนแปลง หรือแปรสภาพไป ผิดจากที่ผู้ทำคาดการณ์ไว้ ทั้งนี้เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายประการ คนที่มีอิทธิบาทข้อจิตตะ คือเอาใจใส่ตรวจตราอยู่เสมอ จริงอยู่ความเสียหายบางอย่างย่อมอยู่นอกวิสัย แม้เราจะตรวจตราอยู่อย่างไรก็เสียหายจนได้ แต่ถ้ามีจิตตะเอาใจฝักใฝ่อยู่แล้ว และโทษของการขาดจิตตะ คืองานที่ตนลงทุนลงแรงทำไว้นั้นจะเสียหายโดยไม่รู้ตัว หรือรู้ตัวเมื่อมันสายเกินแก้เสียแล้ว

๔) วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น - investigation; examination; reasoning; testing)[๑๒๔] ประโยชน์ของวิมังสา วิมังสาก็คือ ปัญญา เป็นแสงสว่างพอใจ ถอยออกมาเทียบกับสิ่งภายนอกเสียก่อนก็ได้ คนเรามักจะมีมือมีเท้าสมบูรณ์ แต่ก็ยังจำเป็นต้องมีอวัยวะเครื่องเห็นอีกอย่างหนึ่งคือ ตา เวลาทำงานเราจะต้องอาศัยลืมตาดูด้วย เราจึงจะรู้ว่าตัวหนังสือที่เขียนนั้นเรียบร้อยหรือไม่ และแม้มีตาแล้วในที่บางแห่งยังต้องมีแสงสว่างช่วยให้มองเห็นอีกด้วย จึงจะทำไม่ผิด วิมังสาถ้าจะเปรียบก็เหมือนตาหรือเหมือนแสงสว่างนั่นเอง นอกจากช่วยให้เราทำงานไม่ผิดแล้วยังช่วยให้เรามองเห็นลู่ทางที่จะทำงานให้ได้ผลดีขึ้นด้วย ชี้ให้เห็นความเจริญของโลกในส่วนรวมด้วยก็ได้

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าลักษณะของหลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมหรือวิธีการที่คนจะพึงใช้เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิตใช้เป็นแนวทางในการเรียน และการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีแนวปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ ฉันทะ (ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป) วิริยะ (ความเพียร ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย) จิตตะ (ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด) วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ

---

[๑๒๔] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๑๓.

ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง) ซึ่งทั้ง ๔ ข้อจะต้องต่อเนื่องหนุนเสริมกัน

หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับเยาวชนและผู้ใหญ่บูรณาการกับแนวคิด ทฤษฎีทางตะวันตก และได้สร้างตัวชี้วัดผลของการพัฒนาความสุขภายใต้กรอบภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับบวร

ความหมายของบวร

คำว่า “บวร” จึงเป็นคำย่อโดยการนำเอาพยัญชนะต้นของคำว่า บ้านวัดโรงเรียนมาบัญญัติเป็นคำใหม่คือซึ่งมีองค์ประกอบของ “บวร” ดังต่อไปนี้

๑) สถาบันทางสังคม (บ้าน) ซึ่งประกอบไปด้วยกำนันผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน อบต. สาธารณสุขตำบล เกษตรตำบลเป็นต้น รวมทั้งระบบกลไกในการบริหารที่มาจากรัฐในรูปอื่น ๆ ที่จะจะพัฒนาทางด้านสภาพแวดล้อมทางด้านกายภาพต่าง ๆ ภายในหมู่บ้านหรือชุมชน

๒) สถาบันศาสนา (วัด) หน่วยทางสังคมอีกหน่วยหนึ่งที่สาคัญยิ่ง ประกอบด้วยเจ้าอาวาส พระภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกา ในอดีตวัดคือศูนย์รวมของทุก ๆ สิ่งตั้งแต่เกิดจนตาย เกิดก็ไปวัดให้พระตั้งชื่อ หากเป็นชายก็จักให้บวชเรียนเขียนอ่าน พอโตหน่อยจะออกเหย้าออกเรือน พระก็เป็นผู้ดูฤกษ์พานาทีให้อีกไปจนวาระสุดท้ายของชีวิต

๓) สถาบันการศึกษา (โรงเรียน) หน่วยทางสังคมสุดท้ายที่กล่าวถึงประกอบด้วยครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ คณะครู นักวิชาการ และบุคคลากรทางการศึกษาอื่น ๆ ทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และองค์กรทางการศึกษาอื่น ๆ

ประชาสังคม (บ้าน วัด โรงเรียน) เป็นหน่วยทางสังคมที่มีความสำคัญทั้งหมด วัด บ้าน และโรงเรียนให้การอุปถัมภ์ค้ำชูทำนุบำรุงพระศาสนา บ้านก็มีวัดคอยให้สติเตือนใจรวมทั้งจิตวิญญาณ และโรงเรียนคอยสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน โรงเรียนมีวัดที่ให้การสนับสนุนอบรมสั่งสอนในศีลธรรม และมีบ้านที่คอยให้การสนับสนุนผู้ที่มีความรู้ความสามรถเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา โดย

อาจเป็นครูภูมิปัญญาให้ความรู้ในเรื่องที่เป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้น ๆ และกรรมการสถานศึกษาก็มีพระมีผู้นำชุมชนเป็นส่วนหนึ่งในการบริหารงานในโรงเรียนคำว่า **"บวร"** คำนี้ไม่ได้เป็นแค่คำพูดสละสลวยคำหนึ่ง แต่เป็นถึงการรวมตัวของหน่วยทางสังคมที่สำคัญที่สุดเพื่อความเจริญงอกงามบ่งบอกถึงวัฒนธรรมอันจะเกิดจากความดีงามของคนทุกคนที่จะร่วมกันพัฒนาทั้งสามสิ่งไปพร้อม ๆ กัน

ดังนั้นประชาสังคมแบบ **"บวร"** จึงเป็นการนำเอาสถาบันหลักในชุมชนมาเป็นกลไกในการพัฒนาและสร้างชุมชนให้เข้มแข็งทำหน้าที่เป็นแกนกลางในการเชื่อมสัมพันธ์พัฒนาติดสินใจแก้ปัญหาตนเองกำหนดแผนแม่บทชุมชนด้วยการร่วมกันคิดสร้างและบริหารจัดการชุมชนของคนในท้องถิ่นที่ร่วมกันเป็นเจ้าของอันจะนำไปสู่ "การพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน" ตลอดไป[๑๒๕]

พลังบวร: การขับเคลื่อนชุมชนเมืองในยุคไทยแลนด์ ๔.๐[๑๒๖]

"การขับเคลื่อนชุมชนคุณธรรมโดยพลังบวร (บ้าน วัด โรงเรียน) สู่สังคมคุณธรรมที่มั่นคงมั่งคั่งและยั่งยืน" เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ของรัฐบาลและยังเป็นนโยบายสำคัญของกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวคือ ในกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปีได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า "ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง" เพื่อให้คนไทยมีความสุข สำหรับกระทรวงวัฒนธรรมได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ โดยมีวิสัยทัศน์ "วัฒนธรรมไทยเข้มแข็งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคน สังคมและเศรษฐกิจของประเทศอย่างยั่งยืน" โดยเน้นสร้างคนดี สังคมดี มีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งจะมีการเสริมสร้าง "ชุมชนคุณธรรม องค์กรคุณธรรม" ตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงวัฒนธรรมที่ต้องการส่งเสริมให้ศาสนามีบทบาทนำในการเทิดทูนสถาบันหลักของชาติ คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนส่งเสริมความเข้าใจอันดีและความสมานฉันท์ของทุกศาสนา รวมทั้งต้องการสืบสาน สร้างสรรค์ งานด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยใช้ศาสนา ศิลปะ

---

[๑๒๕] ราเชนทร์ นพณัฐวงศกรและคณะ, "กระบวนการประชาสังคม"บวร"หลักในการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน", **บทความวิชาการ, การประชุมวิชาการระดับชาติสหวิทยาการเอเชียอาคเนย์ ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๓.**

[๑๒๖] ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ การมการศาสนา, **การขับเคลื่อนแหล่งเรียนรู้ศีลธรรมของชุมชน,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.dra.go.th/site.2560/about.Thai-29-224-0-0.0.html [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

วัฒนธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอม ยึดเหนี่ยว สร้างคุณค่าทางสังคมและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสถาบันครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติให้เกิดความเข้มแข็ง เกิดค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิตอย่างรู้รักสามัคคี และยังสามารถนำทุนทางวัฒนธรรมมาเพิ่มมูลค่าให้เศรษฐกิจชุมชน

กระทรวงวัฒนธรรมได้มอบหมายภารกิจให้กรมการศาสนาดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย และยุทธศาสตร์ชาติดังกล่าว โดยการสร้างเสริมให้เกิดชุมชนคุณธรรม สังคมคุณธรรมจากการใช้พลังบวร คือ บ้าน-วัด-โรงเรียน ผ่านโครงการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ (ศพอ.) ซึ่งเป็นโครงการสำคัญที่สนองนโยบายกระทรวงวัฒนธรรม ที่มีคณะสงฆ์เป็นกำลังสำคัญในการนำพระพุทธศาสนามาพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นคนดี มีคุณธรรม ซึ่งเป็นการวางรากฐานให้กับเด็กเยาวชนได้อย่างดียิ่ง เนื่องจากคนไทยกับพระพุทธศาสนาเป็นของคู่กัน คนไทยมีความใกล้ชิดผูกพันกับวัดอย่างแยกไม่ออก วัดคือศูนย์รวมจิตใจของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ จึงเป็นองค์กรทางพระพุทธศาสนาหนึ่งในชุมชนที่พระคุณเจ้าได้จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งบ่มเพาะปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็ก เยาวชนและประชาชนเป็นเสมือนสถาบันพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กเยาวชนและประชาชน ซึ่งศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ได้รับการส่งเสริมให้มีบทบาทเพิ่มขึ้นทุกปีเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งจากภาคคณะสงฆ์ ภาครัฐ และภาคเอกชนในพื้นที่ ได้ให้ความร่วมมือในการพัฒนา (ศพอ.) ให้มีคุณภาพ ทำให้ (ศพอ.) มีบทบาทในการพัฒนาชุมชน โดยมีสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเป็นหน่วยปฏิบัติในพื้นที่ที่ดูแลเอาใจใส่และมีส่วนผลักดันและพัฒนาศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์มาอย่างต่อเนื่อง ขณะนี้ (ศพอ.) มีจำนวนถึง ๔,๐๐๐ กว่าศูนย์ฯ กระจายครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศเป็น (ศพอ.) ที่มีบทบาทสำคัญต่อชาติบ้านเมือง โดยเฉพาะเป็นโครงการที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

นอกจากบทบาทของศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ได้มีการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนา อบรมคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็ก เยาวชนแล้ว ยังมีบทบาทการสร้างเสริมรายได้ให้กับคนในชุมชน รวมทั้งร่วมสร้างชุมชนคุณธรรมให้มากขึ้น ภายใต้กลไกประชารัฐ และอาศัย “คุณธรรม”เป็นพื้นฐาน โดยมี (ศพอ.) เป็นฐานปฏิบัติการ ปรับเพิ่มบทบาทของ (ศพอ.) ที่เข้มแข็งอยู่แล้วให้เป็นศูนย์กลางของชุมชนที่มีหลายบทบาทในเวลาเดียวกันและสามารถส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับคนในชุมชนแบบครบวงจร กล่าวคือ เป็นแหล่งเรียนรู้ศีลธรรม เป็นศูนย์การเรียนรู้

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน เป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม เป็นศูนย์พิพิธภัณฑ์ของชุมชน และเป็นศูนย์ฝึกวิชาชีพในวัด โดยการสนับสนุนของกรมการศาสนาอย่างใกล้ชิด เพื่อให้สอดรับกับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยมีพลังที่สำคัญในชุมชน คือ บ้าน- วัด - โรงเรียน หรือ บวร มีส่วนร่วมดำเนินการ เพื่อให้ (ศพอ.) เป็นศูนย์ต้นแบบของชุมชน ที่สามารถเกื้อกูล (ศพอ.) อื่นๆ ให้ทำหน้าที่เสริมสร้าง “ชุมชนคุณธรรม” ให้เกิดขึ้นทั่วประเทศ ด้วยพลังของ บวร (บ้าน วัด โรงเรียน) อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สำหรับความหมายของ “ชุมชนคุณธรรม” คือ ชุมชนที่พึ่งตนเองได้ คนในชุมชนมีคุณธรรมจริยธรรมยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีความเป็นสากล รู้คุณค่าความเป็นไทย พัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมทางศาสนา ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และวิถีวัฒนธรรมไทย มีความปรองดองสมานฉันท์ มีความสุขมีความมั่นคง เสมอภาค และเป็นธรรม ซึ่งเป็นชุมชนที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วน (บวร) ภายใต้ระบบประชารัฐ

๒.๗ แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม

ความหมายการมีส่วนร่วม

นิรันดร์ จงวุฒิเวศน์ กล่าวว่าการมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าไปเกี่ยวข้อง (Involvement) ทางความคิด, ทางจิตใจ, ทางอารมณ์ และทางกาย การมีส่วนร่วมมีความหมายมากกว่าการเป็นส่วนหนึ่ง (Sense and Belonging) การมีส่วนร่วมมีความหมายทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ (Quantitative and Qualitative) การมีส่วนร่วมครอบคลุมทั้งมิติด้านความสามารถ เวลา และโอกาสที่จะมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมเป็นการกระทำ (Action) จึงมีทั้งผู้กระทำ (The Actor) ผู้ถูกกระทำหรือผู้รับผล (The Recipient) และสาธารณชน (The Public) ผู้เป็นบริบทของการกระทำ[๑๒๗]

Cohen & Uphoff (1981) ได้นำมาพัฒนาและสรุปความหมายของการมีส่วนร่วมที่สะท้อนถึงองค์ประกอบของการมีส่วนร่วม กล่าวคือ การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่สมาชิกของชุมชนต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ๔ มิติ ได้แก่ ๑) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไร

---

[๑๒๗] นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์, **แนวคิดแนวทางการพัฒนาชุมชน,** (กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๐).

และอย่างไร ๒) การมีส่วนร่วมเสียสละในการพัฒนาโดยการลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจร่วมกัน ๓) การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน และ ๔) การมีส่วนร่วมในการประเมินผลโครงการหรือผลการดำเนินงานที่ทำมาเพื่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนา[๑๒๘] และการมีส่วนร่วมที่ United Nations อธิบายไว้ การมีส่วนร่วมคือการเข้าร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีพลังของประชาชนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ในการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคมและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ[๑๒๙]

Putti J.M. (1987) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานของกิจกรรมทุกกิจกรรม กระบวนการตัดสินใจของกลุ่มจะเกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ซึ่งปัจจัยสำคัญของการมีส่วนร่วมมี ๔ ประการ คือ

๑) เป็นความพยายามที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจและความรู้สึก

๒) เป็นการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ

๓) เป็นการให้บุคคลรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงาน

๔) เป็นการพัฒนาการมีส่วนร่วม ซึ่งคำนึงถึงความสมดุล การมีส่วนร่วมที่แท้จริงกับการมีส่วนร่วมมากเกินไป[๑๓๐]

Davis & Newstrom (1989) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ว่า การมีส่วนร่วมเป็นเรื่องของความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน ที่มีต่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งของกลุ่ม หรือเป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยทำให้มีความสำเร็จ ซึ่งเป็นเป้าหมายของกลุ่ม หรือเป็นความรับผิดชอบต่อกิจกรรมร่วมกันด้วยการเข้าไปเกี่ยวข้อง (Involvement) ช่วยเหลือ (Contribution) และร่วมรับผิดชอบ (Responsibility)

---

[๑๒๘] Cohen, John M. and Uphoff, Norman T., **Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation**, (New York: the Rural Development Committee Center for international studies, Cornell University, 1977). 6.

[๑๒๙] United Nations, **Yearbook of International Trade Statistics,** (United Nations: UN Press, 1981).

[๑๓๐] Joseph M. Putti, “Work Values and Organizational Commitment: A Study in the Asian Context”, **Human Relations,** Vol. 42 No. 3 (November, 1989): 275-288.

ดังนั้นการมีส่วนร่วมจึงหมายถึง การที่กลุ่มบุคคลมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มคน ร่วมคิด ร่วมมือ ร่วมปฏิบัติ ร่วมแรง ร่วมใจ และร่วมรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดการดำเนินการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลง เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ที่ผู้บริหารต้องการ เพราะเมื่อบุคคลได้เข้ามามีส่วนร่วมแล้ว จะไม่ค่อยเกิดการต่อต้าน รวมทั้งช่วยลดความขัดแย้งและความเครียดจากการทำงาน ทำให้บุคคลได้ร่วมเข้ามามีส่วนร่วมแล้วจะไม่ค่อยเกิดการต่อต้าน รวมทั้งช่วยลดคงวามขัดแย้งและความเครียดจากการทำงาน ทำให้บุคคลได้ร่วมกันพิจารณาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน บุคคลจะรู้สึกพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้น และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความมุ่งมั่นในการสร้างความสำเร็จให้กับองค์กร เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและผูกพันกับองค์กร เพื่อนำไปสู่เป้าหมายขององค์กร และสามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้[๑๓๑]

ประชุม สุวัติถี[๑๓๒] ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นของการมีส่วนร่วมของบุคคลเกิดจากพื้นฐาน ๔ ประการ คือ เป็นบุคคลที่จะต้องมีความสามารถที่จะเข้าร่วม คือ จะต้องเป็นผู้มีศักยภาพจะเข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น จะต้องมีความสามารถในการค้นหาความต้องการ วางแผนการบริหารจัดการ การบริการองค์กร ตลอดจนการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เป็นบุคคลที่มีความพร้อมที่เข้ามามีส่วนร่วม กล่าวคือ ผู้นั้นจะต้องมีสภาพทางเศรษฐกิจวัฒนธรรม และกายภาพที่เปิดโอกาสให้เข้ามามีส่วนร่วมได้เป็นบุคคลทีมีความประสงค์จะเข้าร่วมกล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความเต็มใจสมคัรใจที่จะเข้าร่วมเล็งเห็นผลประโยชนข์องการเข้าร่วม จะต้องไม่เป็นการบังคับหรือผลักดันให้เข้าร่วมโดยที่ตนเองไม่ประสงคจ์ะเข้าร่วม

ประเภทการมีส่วนร่วม

---

[๑๓๑] กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหงปีการศึกษา, **การมีส่วนร่วมในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง,** (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗).

[๑๓๒] ประชุม สุวัติถี, **การตลาดอุสาหกรรมการท่องเที่ยว,** (กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๑).

เฉลียว บุรีภักดี และคณะ[๑๓๓] สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน แบ่งได้ออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

๑) การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (Marginal Participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่เท่าเทียมกันกล่าวคือ ฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยอำนาจกว่า มีทรัพยากรหรือความรู้ด้อยกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

๒) การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (Partial Participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากการกำหนดนโยบายของรัฐ โดยไม่รู้ความต้องการของประชาชน ดังนั้น การมีส่วนร่วมจึงเป็นเพียงประชาชนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนบางเรื่องเท่านั้น

๓) การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (Full Participation) เป็นการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนาด้วยความเท่าเทียมกันทุกฝ่าย จัดเป็นการมีส่วนร่วมในการพัฒนาอย่างแท้จริงของประชาชนตามแนวความคิดและหลักการพัฒนาชุมชน เมื่อนำมาใช้ในการเรียนรู้จะสนับสนุนและส่งเสริมให้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สุชาดา จักรพิสุทธิ์[๑๓๔] สรุปการศึกษาทางเลือกของชุมชน แบ่งได้ออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) ลักษณะการมีส่วนร่วมจากความเกี่ยวข้องทางด้านเหตุผล โดยการเปิดโอกาสให้สังคม องค์กรต่างๆ ในชุมชน ประชาชนมีบทบาทหลักตามสิทธิ หน้าที่ในการเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตั้งแต่การคิดริเริ่ม การพิจารณาตัดสินใจ วางแผน การร่วมปฏิบัติและการรับผิดชอบในผลกระทบที่เกิดขึ้น รวมทั้งส่งเสริม ชักนำ สนับสนุนให้การดำเนินงานเกิดผลประโยชน์ต่อชุมชนตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดด้วยความสมัครใจ

๒) ลักษณะการมีส่วนร่วมจากความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ เป็นการมีส่วนร่วมของชุมชนที่การเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ อารมณ์ รวมทั้ง ค่านิยมของประชาชนเป็นเครื่องชี้นำตนเองให้เข้ามามี

---

[๑๓๓] เฉลียว บุรีภักดี และคนอื่นๆ, **ชุดวิชาการวิจัยชุมชน,** กระทรวงศึกษาธิการ, ชุดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักมาตรฐานการศึกษาสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๔๕).

[๑๓๔] สุชาดา จักรพิสุทธิ์, “การศึกษาทางเลือกของชุมชน”, **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,** ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๔ (มิถุนายน-สิงหาคม, ๒๕๔๗): ๑๘-๒๓.

ส่วนร่วม แสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การกระทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทำให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม เกิดความผูกพัน มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อกิจกรรมที่ดำเนินงานด้วยความสมัครใจ[๑๓๕]

เมตต์ เมตต์การุณ์จิต[๑๓๖] ได้กล่าวถึงประเภทของการมีส่วนร่วมโดยสามารถจำแนกการมีส่วนร่วมออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑) การมีส่วนโดยตรง การมีส่วนร่วมในการบริหารเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการตัดสินใจเป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมโดยตรง เช่น ผู้บริหาร หัวหน้าโครงการ มักจะเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในรูปของกรรมการที่ปรึกษาที่ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ เพราะกิจกรรมบางอย่างอาจมีอุปสรรค ไม่สารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงจำเป็นต้องให้บุคคลอื่นเข้ามาร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้ผลการตัดสินใจเป็นที่ยอมรับแก่คนทั่วไปหรือเกิดผลงานที่มีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมโดยตรงจึงมีสาระสำคัญอยู่ที่ว่า เป็นการร่วมอย่างเป็นทางการและมักทำเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น คำสั่งแต่งตั้ง หนังสือเชิญประชุม บันทึกการประชุม เป็นต้น

๒) การมีส่วนร่วมโดยอ้อม การมีส่วนร่วมโดยอ้อมเป็นเรื่องของการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายอย่างไม่เป็นทางการ โดยไม่ได้ร่วมในการตัดสินใจในกระบวนการบริหาร แต่เป็นเรื่องของการให้การสนับสนุน ส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายเท่านั้น เช่น การบริจาคเงิน ทรัพย์สิน วัสดุอุปกรณ์ แรงงาน เข้าช่วยสมทบ ไม่ได้เข้าร่วมประชุมแต่ยินดีร่วมมือ เป็นต้น

ขั้นตอนของการมีส่วนร่วม

Cohen, J.M., & Uphoff, N.T[๑๓๗] ได้อธิบายขั้นตอนของการมีส่วนร่วมดังนี้

ขั้นที่ ๑ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้น ประการแรกสุดที่ต้องกระทำ คือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ

---

[๑๓๕] วชิรวัชร งามละม่อม และนักวิชาการและนักวิจัย สถาบัน TDRM, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: file.siam2web.com›trdm›journal [๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

[๑๓๖] เมตต์ เมตต์การุณ์จิต, **การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม : ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับปรับปรุง, (กรุงเทพมหานคร: บุ๊ค พอยท์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘๗.

[๑๓๗] Cohen, John M. and Uphoff, Norman T., **Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation.**, (New York: the Rural Development Committee Center for international studies, Cornell University, 1977). 6.

และเลือกนโยบายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง การตัดสินใจนี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องดำเนินการไปเรื่อยๆ ตั้งแต่การตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงดำเนินการวางแผน และการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ ๒ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) เป็นส่วนขององค์-ประกอบการดำเนินงานโครงการ ซึ่งได้มาจากคำถามว่าใครจะทำประโยชน์ให้แก่โครงการได้บ้างและจะทำประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารการงานและการประสานงานและการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) เป็นส่วนที่เกี่ยวกับผลประโยชน์นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังต้องพึงพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้รวมทั้งผลที่เป็นประโยชน์ทางบวกและผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อบุคคล และสังคมด้วย

ขั้นที่ ๔ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) การมีส่วนร่วมในการประเมิน ผลนั้นถือว่าเป็นเรื่องสำคัญจะต้องสังเกต คือ ความเห็น (Views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ ได้[๑๓๘]

จากแนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ทรรศนะไว้ในเบื้องต้นที่กล่าวมา มีความหลากหลายในประเด็นมากพอสมควร แต่อย่างไรก็ตาม หากนำมาประมวลให้เป็นลักษณะที่เป็นระบบตามแนวคิดของ Cohen, J.M., & Uphoff, N.T. (1980) จะเห็นว่า มีความเป็นระบบในเรื่องของประเด็นสำคัญ โดยเขาได้มีการนำเอากระบวนการมีส่วนร่วมจากนักวิชาการทั้งหลายมาประมวลเป็นแนวคิดหลัก และได้จำแนกรูปแบบกระบวนการมีส่วนร่วม ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้น ประการแรกสุดที่ต้องกระทำ คือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ

---

[๑๓๘] Cohen. J and Uphoff. D., **Rural Development Participation: Concept and Measures for Project Design Implementation and Evaluation Rural Development Center**, (New York: Cornell University, 1980), pp. 219-222.

ต่อจากนั้นก็เลือกนโยบายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง การตัดสินใจนี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องดำเนินการไปเรื่อยๆ ตั้งแต่การตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงดำเนินการวางแผน และการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ ๒ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการดำเนินงานโครงการนั้นได้มาจากคำถามว่าใครจะทำประโยชน์ให้แก่โครงการได้บ้าง และจะทำประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารการงานและการประสานงาน และการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ในส่วนที่เกี่ยวกับผลประโยชน์นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังจะต้องพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้รวมทั้งผลที่เป็นประโยชน์ทางบวกและผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อบุคคลและสังคมด้วย

ขั้นที่ ๔ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) การมีส่วนร่วมในการประเมิน ผลนั้นสิ่งสำคัญจะต้องสังเกต คือ ความเห็น (Views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ ได้

กระบวนการเสริมสร้างพลังการมีส่วนร่วม

สุรพล พยอมแย้ม[๑๓๙] การมีส่วนร่วมเป็นการแสดงออกถึงสมรรถภาพ (Competence) ที่มีในแต่ละคน เบื้องต้นของการของการแสดงสมรรถภาพในการมีส่วนร่วม (Participatory Competence) สรุปได้เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑) แสดงออกถึงความภาคภูมิใจหรือความพึงพอใจในตนเองเพิ่มจากเดิมในทุกครั้ง หรือทุกเรื่องของการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ไม่ทำให้ตนเองอึดอัดกังวลใจ หรือทำให้รู้สึกละอาย สิ่งที่ได้ทำนั้นสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น ซึ่งผลทำให้สามารถกล่าวถึงตนเองในด้านบวก หรือเชื่อมั่นในตัวเองว่าเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน

---

[๑๓๙] สุรพล พะยอมแย้ม, **จิตวิทยาในงานชุมชน**, (กรุงเทพมหานคร: บางกอก คอมเทคอินเตอร์เทรด จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๑-๙๔.

๒) มีความเข้าใจอย่างถี่ถ้วนและเป็นเหตุเป็นผลในสิ่งแวดล้อม และการเมืองในชุมชนของตนสามารถรับรู้และทำความเข้าใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้น โดยเฉพาะการวิเคราะห์ตรวจสอบและประเมินข้อมูลข่าวสารที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตแต่ละคน

๓) ประสบผลสำเร็จในกิจกรรมที่ตนเองมีส่วนร่วมทั้งด้านสังคมและด้านการเมือง ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคมและการเมืองทุกระดับ ล้วนประสบผลตามเป้าหมายและมีความพึงพอใจเสมอ

โดยขั้นตอนในกระบวนการสรุปไว้ ๓ ขั้นตอน ได้แก่

๑) การมีจุดเริ่มต้นและการทำความเข้าใจกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อกำหนดให้มีการเพิ่มพลังความเข้มแข็งในชุมชนขึ้น บุคคลในแต่ละคนต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน

๒) เริ่มเปลี่ยนแปลงและลดอุปสรรคหรือการต่อต้าน ดังนั้นผู้นำการเปลี่ยนแปลงจะต้องเตรียมป้องกันหรือหาแนวทางลดอุปสรรค์เหล่านั้น

๓) สร้างและกลั่นกรองการเพิ่มอำนาจนั้น ๆ การเพิ่มพลังความเข้มแข็งเป็นผลงานที่ประเมินได้ยาก ดังนั้นจำเป็นต้องมีการทบทวนหรือการติดตามผลการเพิ่มความเข้มแข็งให้มีคุณค่าตามที่ชุมชนตั้งเป้าหมาย

๒.๘ แนวคิดการประเมินโครงการ

ความหมายของโครงการ

ความหมายของโครงการ คำว่า “โครงการ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒[๑๔๐] ได้ให้ความหมายว่า เป็นแผนหรือเค้าโครงตามที่กำหนดไว้ เยาวดี รางชัยกุล วิบูลย์ศรี[๑๔๑] ให้ความหมายว่า โครงการหมายถึง งาน หรือ ส่วนหนึ่งของงานที่ต้องกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายภายในระยะเวลาและวงเงินงบประมาณที่กำหนดไว้ โดยให้สอดคล้องกับข้อกำหนดอื่น

---

[๑๔๐] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๐.

[๑๔๑] เยาวดี รางชัยกุล วิบูลย์ศรี, **การประเมินโครงการ : แนวคิดและแนวปฏิบัติ,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๙.

ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย ในขณะที่ สมคิด พรมจุ้ย [๑๔๒] ให้ความหมายของโครงการว่า หมายถึง หน่วยของแผนงานหรือกลุ่มของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อการบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ มีลักษณะเด่นชัด มีระยะเริ่มต้นและสิ้นสุดที่แน่นอน และมักจะเป็นงานพิเศษที่ต่างไปจากงานประจำ โครงการจะประกอบด้วยงานและกิจกรรม ประชุม รอด ประเสริฐ[๑๔๓] สรุปว่า โครงการเป็นแผนงานที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยประกอบด้วยกิจกรรมย่อยหลายกิจกรรมที่ต้องใช้ทรัพยากรในการดำเนินงานและคาดหวังที่จะให้ผลตอบแทนอย่างคุ้มค่า จะต้องมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดในการดำเนินงาน มีจุดประสงค์ที่ชัดเจน มีพื้นที่ในการดำเนินงานเพื่อให้บริการและสนองความต้องการของกลุ่มบุคคลในพื้นที่นั้น และมีบุคคลหรือหน่วยงานรับผิดชอบในการ ดำเนินงาน

กล่าวโดยสรุป โครงการคือ การกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาหรือพัฒนางานที่มีวัตถุประสงค์เด่นชัด มีกิจกรรมที่ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเหมาะสม มีการจัดสรรทรัพยากรอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ มีเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดของงาน โครงการประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันและมีเป้าหมายเดียวกัน[๑๔๔]

องค์ประกอบของโครงการ

มีองค์ประกอบของโครงการและสาระโดยสรุปของแต่ละองค์ประกอบดังนี้

๑) ชื่อโครงการ เป็นส่วนที่บอกว่าเป็นโครงการประเภทใด เรื่องอะไรและ เกี่ยวข้องกับใคร เช่น โครงการพัฒนาครูและบุคลากรของโรงเรียนขนาดเล็กโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน โครงการเสริมสร้างนิสัยรักการอ่านของนักเรียนโรงเรียน เป็นต้น

๒) หลักการและเหตุผล เป็นส่วนที่อธิบายถึงหลักการและเหตุผลว่า ทำไมจึงต้องจัดทำโครงการ โดยระบุถึงสภาพปัญหา และความต้องการที่ต้องทำให้เกิดโครงการ รายละเอียดของหลักการและเหตุผลต้องชี้ให้เห็นที่มา และความสำคัญของโครงการนั้นอย่างชัดเจน

---

[๑๔๒] สมคิด พรมจุ้ย, **เทคนิคการประเมินโครงการ,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี: จตุพร ดีไซน์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

[๑๔๓] ประชุม รอดประเสริฐ, **การบริหารโครงการ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๕.

[๑๔๔] พิชิต ฤทธิ์จรูญ, **หน่วยที่ ๗ การประเมินโครงการ,** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน้า ๑๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://edu.stou.ac.th/EDU/UploadedFile/7.pdf [๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒].

๓) วัตถุประสงค์และเป้าหมาย วัตถุประสงค์เป็นข้อความที่ระบุถึงสิ่งที่องค์กร หรือผู้จัดทำโครงการต้องการหรือคาดหวังให้เกิดขึ้น หลังจากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นแล้ว การกำหนดวัตถุประสงค์ต้องเฉพาะเจาะจง สามารถตอบคำถามได้ว่า สิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้นในโครงการนั้นคืออะไร ต้องการผลงานหรือผลผลิตอะไร ส่วนเป้าหมายเป็นการกำหนดขอบเขตและลักษณะของการปฏิบัติงาน หลังจากที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์แล้ว เพื่อใช้เป็นเครื่องมือกำกับการบริหารโครงการนั้น ๆ ให้ไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการและเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นว่า ถ้าจะทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละข้อนั้น จะต้องทำงานอย่างไร ในปริมาณเท่าใดและทำเมื่อใด ซึ่งมักจะบอกให้ทราบถึงปริมาณและคุณภาพ

๔) วิธีดำเนินการ เป็นส่วนที่ระบุขั้นตอนที่แสดงรายละเอียดกลยุทธ์หรือวิธีดำเนินงานว่าจะทำอะไร อย่างไร ใครรับผิดชอบ และปฏิบัติด้วยวิธีใด จึงจะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยระบุขั้นตอนสำคัญ ๆ ของการดำเนินงานและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องดำเนินงาน ภายใต้โครงการนั้น ๆ

๕) ระยะเวลาในการดำเนินงาน เป็นส่วนที่บ่งบอกแผนการดำเนินงาน ซึ่งเป็น ช่วงเวลาทั้งหมดที่ใช้ในการดำเนินโครงการว่ามีระยะเวลานานเท่าใด จากวัน – เดือน – ปีใด ถึงวัน – เดือน – ปีใด ซึ่งอาจอยู่ในรูปของแผนกำหนดรายการปฏิบัติงาน ตารางทำงาน หรือปฏิทินปฏิบัติงาน

๖) ทรัพยากรและงบประมาณ เป็นส่วนที่แสดงรายละเอียดของงบประมาณ และทรัพยากรของโครงการ โดยระบุยอดรวมของค่าใช้จ่ายทั้งหมดของโครงการ รายละเอียดค่าใช้จ่ายในแต่ละด้าน พร้อมทั้งระบุแหล่งการเงินและทรัพยากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย

๗) การติดตามและประเมินผล เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงวิธีการควบคุม กำกับ และประเมินโครงการ ซึ่งจะต้องระบุรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการประเมินระหว่างการดำเนินโครงการ การตรวจสอบความก้าวหน้า การกำกับ ติดตาม และควบคุมโครงการ ตลอดจนการประเมินผลสรุปเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๘) ผลที่คาดว่าจะได้รับ เป็นส่วนที่บ่งบอกถึงผลพลอยได้ที่เกิดจากการดำเนิน โครงการที่คาดว่าจะได้รับนอกเหนือจากที่ได้ระบุไว้ในวัตถุประสงค์ของโครงการ ผลที่คาดว่าจะได้รับก็คือผลกระทบในทางที่ดีที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากโครงการ ไม่ใช่ผลโดยตรงที่ได้ตามวัตถุประสงค์

๙) ผู้รับผิดชอบโครงการ เป็นส่วนที่ระบุให้ทราบว่าใครเป็นผู้รับผิดชอบ โครงการ ซึ่งอาจจะเป็นชื่อหน่วยงานหรือชื่อบุคคลก็ได้

จุดมุ่งหมายของโครงการ (Objectives)

การวางแผนโครงการที่ดีจะต้องกำหนดจุดหมาย (Objectives) หรือสิ่งที่โครงการคาดหวังตามลำดับชั้นจากสูงไปหาต่ำดังนี้

๑) เป้าหมายระดับสูง (Goal) หรือเป้าประสงค์การพัฒนา

๒) วัตถุประสงค์ (Purpose)

๓) ผลลัพธ์ที่ได้ (Outputs)

๔) กิจกรรม (Activities)

๕) ปัจจัย (Inputs)

เพื่อให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้นจะอธิบายความหมายของจุดหมายต่าง ๆ จากระดับต่ำไปหาสูง

๑) ปัจจัย (Inputs) หมายถึง ทรัพยากร (Resources) ที่ใช้ในโครงการ เช่น งบประมาณ คน สิ่งของต่าง ๆ รวมทั้งวัสดุครุภัณฑ์ และหมายความรวมตลอดถึงสิ่งอื่น ๆ ในข้อ ๒)

๒) กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ของโครงการ เช่น ฝึกอบรม ประชาสัมพันธ์ แจกปัจจัยการผลิตเป็นต้น

๓) ผลได้ (Outputs) หมายถึง ผล (Results) ที่ผู้วางแผนประสงค์ให้เกิดขึ้น โดยการบริหารทรัพยากรของโครงการ (Inputs) ที่ดีและถูกต้อง เช่น ตัวเขื่อน และระบบส่งน้ำ (Irrigation Network) และเจ้าหน้าที่ชลประทานที่ผ่านการฝึกอบรมทางเทคนิคเป็นเอาท์พุท (Outputs) ซึ่งเป็นผล (Results) ที่ผู้วางแผนคาดหวังให้เกิดขึ้นจากการบริหารทรัพยากรของโครงการ (Inputs) คือ กำลังคน (Manpower) การฝึกอบรม เครื่องมือเครื่องใช้ และวัสดุก่อสร้าง

๔) วัตถุประสงค์ (Purpose) หมายถึง ประโยชน์ที่ผู้วางแผนคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น ถ้าหากโครงการนั้นเสร็จสมบูรณ์ตามกำหนดเวลา และประโยชน์นั้นเป็นเหตุผลเบื้องต้นของการวางแผนโครงการนั้น เช่น การเพิ่มผลผลิตการเกษตร คือ ประโยชน์ที่ผู้วางแผนโครงการชลประทานคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น ถ้าหากโครงการชลประทานเสร็จสมบูรณ์ตามกำหนดเวลา และการที่วางโครงการนี้ขึ้น ก็เพราะต้องการให้ผลผลิตการเกษตรเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเพิ่มผลผลิตการเกษตรจึงเป็นวัตถุประสงค์ (Purpose) ของโครงการชลประทาน

๕) เป้าประสงค์การพัฒนาหรือเป้าหมายระดับสูง (Goal) หมายถึง จุดหมายของแผนงาน (Program Objective) ซึ่งความสำเร็จของโครงการมีส่วนช่วยให้บรรลุจุดหมายนั้นได้ จุดหมายของแผนงานกว้างกว่าจุดหมายที่เป็นวัตถุประสงค์ของโครงการ[๑๔๕]

การประเมินโครงการ

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของการประเมินโครงการคำว่า "การประเมิน"[๑๔๖] หมายถึง การประมาณค่าหรือราคาเท่าที่ควรจะเป็นจริง การประเมินผล หมายถึง การพิจารณาและวัดค่าของกิจการใด ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น ประเมินผลการสัมมนา ประเมินผลการปฏิบัติงานในรอบปีของบริษัท เป็นต้น ส่วนสมหวัง พิธิยานุวัฒน์[๑๔๗] ให้ความหมายว่า การประเมิน หมายถึง กระบวนการใช้ดุลยพินิจ (Judgment) และหรือค่านิยม และข้อจำกัดต่าง ๆ ในการพิจารณาตัดสินคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการเปรียบเทียบผลที่วัดได้กับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณาถึงการประเมินโครงการ สตัฟเฟิลบีม และชิงค์ฟิวด์[๑๔๘] ให้ความหมายว่า การประเมินโครงการเป็นกระบวนการของการแสวงหาการพรรณนา การได้มาซึ่งข้อมูล ตลอดจนการเตรียมข้อมูลสารสนเทศที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและ แสวงหาทางเลือกที่เหมาะสมในการดำเนินโครงการ กล่าวโดยสรุป การประเมินโครงการ หมายถึงกระบวนการเชิงระบบเพื่อการตรวจสอบหรือชี้บ่งถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโครงการซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลสารสนเทศที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการปรับปรุง และพัฒนาโครงการ จากความหมายดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็น[๑๔๙]

---

[๑๔๕] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน,** หน้า ๖๖๔.

[๑๔๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๔.

[๑๔๗] สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, **วิธีวิทยาการประเมิน : ศาสตร์แห่งคุณค่า,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐-๒๑.

[๑๔๘] Stufflebeam and Shinkfield, 1990 : 159, อ้างถึงใน พิชิต ฤทธิ์จรูญ, **เทคนิคการประเมินโครงการ**, (กรุงเทพมหานคร: เฮ้าส์ อ๊อฟ เคอร์มีสท์, ๒๕๕๕).

[๑๔๙] พิชิต ฤทธิ์จรูญ, **หน่วยที่ ๗ การประเมินโครงการ,** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน้า ๑๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://edu.stou.ac.th/EDU/UploadedFile/7.pdf [๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒].

ความแตกต่างระหว่างการประเมินโครงการกับการประเมินผลโครงการ ๑) การประเมินโครงการ (Project Appraisal) และการศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการ (Project Feasibility Study) เป็นการศึกาตัวโครงการที่เป็นข้อเสนอก่อนการลงมือดำเนินงานเพื่อดูว่าโครงการนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ในแง่มุมต่าง ๆ ก่อนที่จะดำเนินการ ๒) การประเมินผลโครงการ (Project Evaluation) มีจุดมุ่งหมายไปที่ตัวโครงการที่ได้เกิดขึ้นแล้ว และต้องการดูว่าการดำเนินการปฏิบัติโครงการ และผลของโครงการเป็นอย่างไร[๑๕๐]

วิธีการประเมินโครงการแบบซิปโมเดล (CIPP Model)[๑๕๑]

วิธีการประเมินโดยใช้รูปแบบการประเมินซิป จะเกี่ยวข้องกับลักษณะของการตัดสินใจ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลที่ได้จากการประเมินมาช่วยในการตัดสินใจ ๔ ลักษณะ คือ การตัดสินใจเกี่ยวกับการวางแผน (Planning Decisions) การตัดสินใจเกี่ยวกับโครงสร้าง (Structuring Decisions) การตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินงาน (Implementing Decisions) และการตัดสินใจเกี่ยวกับการทบทวนการดำเนินโครงการเมื่อสิ้นสุดโครงการ (Recycling Decisions) มโนทัศน์เบื้องต้นของรูปแบบ CIPP ก็คือ ประเภทของการตัดสินใจที่แตกต่างกันจำเป็นต้องใช้สารสนเทศในการตัดสินใจที่แตกต่างกันด้วย สตัฟเฟิลบีมและคณะ ได้จำแนกการตัดสินใจและการประเมินเพื่อการบริหารและการวางแผนไว้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑) การประเมินบริบทหรือสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) เป็นการประเมินเพื่อให้ได้สารสนเทศสำหรับการตัดสินใจในการวางแผนกาหนดเป็นผลลัพธ์ที่คาดหวังของ โครงการหรือวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการ การประเมินบริบทเป็นการประเมินเกี่ยวกับนโยบาย ปรัชญา เป้าหมาย แรงกดดันทางเศรษฐกิจและสังคม ความต้องการของบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแรงกดดันทางการเมือง ซึ่งสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ อธิบายว่า การประเมินบริบทของ

---

[๑๕๐] เกษม ศิริสุโขดม, **การประเมินผลโครงการ, ศูนย์ประเมินผล,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร, ๒๕๕๐), หน้า ๔.

[๑๕๑] PDK National Study Committee on Evaluation, **Educational Evaluation and Decision Making Itasca,** (Illinois: F.E. Peccock Publishers, Inc., 1971), pp. 218-235, อ้างใน พิชิต ฤทธิ์จรูญ, **หน่วยที่ ๗ การประเมินโครงการ,** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน้า ๑๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://edu.stou.ac.th/EDU/UploadedFile/7.pdf [๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒].

โครงการเป็นการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อกำหนดโครงการ เป็นการประเมินสภาพ เศรษฐกิจ สังคมการเมือง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ อันนำไปสู่ทิศทางและวัตถุประสงค์ของโครงการ

๒) การประเมินปัจจัยหรือทรัพยากร (Input Evaluation)เป็นการประเมินเพื่อให้ได้สารสนเทศสำหรับการตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการและกลวิธีดำเนินโครงการเป็นการตรวจสอบความพร้อมของปัจจัยเบื้องต้นต่างๆ เช่น บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ เป็นต้น เป็นการประเมินเพื่อมุ่งเน้นว่ามีปัจจัยพร้อมมูลที่จะดำเนินการหรือไม่ แผนหรือโครงการที่เสนอเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงส่วนใด สารสนเทศที่ได้ใช้ประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับโครงสร้างเพื่อเลือกแผนการจัดโครงการ หรือแผนการดำเนินงานที่เหมาะสมที่สุดเพื่อได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ซึ่ง สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ กล่าวว่า การประเมินปัจจัยหรือทรัพยากรเป็นการตรวจสอบความพร้อมด้านทรัพยากรทั้งปริมาณและคุณภาพ ตลอดจนระบบการบริหารจัดการเพื่อวิเคราะห์และกำหนดทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด

๓) การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation) เป็นการประเมินเพื่อให้ได้สารสนเทศสำหรับการตัดสินใจเกี่ยวกับการน าโครงการไปปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดผลสำเร็จ ซึ่งเป็นการประเมินขณะดำเนินงาน หรือประเมินในเชิงความก้าวหน้าเพื่อปรับปรุงกระบวนการบริหารหรือการดำเนินโครงการ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค จุดเด่น จุดด้อย ซึ่งสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ ให้แนวคิดว่า การประเมินกระบวนการเป็นการประเมินการดำเนินงานเมื่อนำโครงการที่วางแผนไว้ ไปสู่การปฏิบัติ เพื่อศึกษาจุดแข็งและจุดอ่อน ตลอดจนปัญหา อุปสรรคของการดำเนินโครงการ จึงเป็นการประเมินเพื่อปรับปรุงการดำเนินโครงการได้อย่างทันท่วงทีสารสนเทศที่ได้จะนำมาใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ การควบคุม หรือปรับปรุงแก้ไขวิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมทันท่วงทีในขณะที่กำลังดำเนินโครงการอยู่

๔) การประเมินผลผลิต (Product Evaluation) เป็นการประเมินเพื่อให้ได้ สารสนเทศสำหรับการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตของโครงการ เป็นการประเมินผลหลังจากการ ดำเนินงานโครงการสิ้นสุดลง เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพประสิทธิผลของโครงการ เป็นการประเมินที่มุ่งตอบคำถามว่าโครงการประสบความสำเร็จตาม แผนที่วางไว้หรือไม่ ผลผลิตของโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ผลการดำเนินงานคุ้มค่าเพียงใด ประกอบด้วย การประเมินผลผลิต โดยพิจารณาจากปริมาณและคุณภาพของผลผลิตเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ของโครงการ ตลอดจนการนำเอาความรู้ไปใช้ใน

การปฏิบัติงานอีกส่วนหนึ่งคือผลกระทบ (Impact) สารสนเทศที่ได้จะนำมาใช้ในการตัดสินคุณค่าผลผลิตของโครงการ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ เพื่อที่จะตัดสินใจว่าควรจะทำต่อไป หรือยุติล้มเลิก หรือยกฐานะเป็นงานประจำ มโนทัศน์สำคัญของรูปแบบการประเมินซิป ก็คือจะต้องเป็นการประเมินเพื่อให้ได้ สารสนเทศสำหรับการตัดสินใจตามช่วงระยะเวลาของการบริหารโครงการ กล่าวคือ การประเมิน สภาวะแวดล้อม เพื่อการตัดสินใจก่อนริเริ่มจัดทำโครงการ การประเมินปัจจัยเบื้องต้น เพื่อการตัดสินใจ เกี่ยวกับการวางแผนดำเนินโครงการ การประเมินกระบวนการ เป็นการประเมินเพื่อตัดสินใจปรับปรุง กิจกรรมและวิธีดำเนินโครงการ และเมื่อโครงการสิ้นสุดลง จึงประเมินผลผลิตของโครงการเพื่อตัดสิน คุณค่าและอนาคตของโครงการว่า จะดำเนินงานต่อไปหรือยุติโครงการ[๑๕๒]

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมบ้าน วัด โรงเรียน

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ[๑๕๓] ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย คณะสงฆ์และองค์กรพระพุทธศาสนาในสังคมไทย มีบทบาทหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมโดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างประโยชน์และความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาให้กับผู้คนในสังคม ถึงแม้ว่าพระสงฆ์จะใช้กระบวนการแตกต่างกัน เช่น เน้นการส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ การพัฒนาสังคมการเสริมสร้างจริยธรรม การปฏิบัติภาวนา เป็นต้น แต่โดยรวม คือ การพัฒนาในบุคคลและสังคมได้มีการเรียนรู้จากสิ่งที่เรียบง่ายไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีจิตใจและสติปัญญาในการพัฒนาตนเองและการจัดการเพื่อคุ้มครองชีวิตที่ดีร่วมกัน

---

[๑๕๒] สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, **วิธีวิทยาการประเมิน : ศาสตร์แห่งคุณค่า,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๘,

[๑๕๓] พระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ, **“การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”,** รายงานวิจัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ๒๕๕๖.

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ[๑๕๔] ได้พัฒนามาตรวัดสุภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา ๔ หมวด คือ กายภาวนา (กายภาพ) ศีลภาวนา (สังคม) จิตตภาวนา (จิตใจ) และปัญญาภาวนา (ปัญญา) สร้างข้อคำถามปลายเปิดให้คลอบคลุมเนื้อทั้งหมด ๔ หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อหา ๔ หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดไปทดสอบก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสร้างคำถามปลายปิดแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) และนำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลาแห่งเดิม จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไขปรับปรุงในส่วนของการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด

ราเชนทร์ นพณัฐวงศกร และคณะ[๑๕๕] ได้ศึกษาเขียนบทความเรื่องกระบวนการประชาสังคม “บวร” หลักในการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน ได้สรุปไว้ว่า ประชาสังคมแบบ “บวร” จึงเป็นการนำเอาสถาบันหลักในชุมชนมาเป็นกลไกในการพัฒนาและสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง ทำหน้าที่เป็นแกนกลางในการเชื่อมสัมพันธ์พัฒนา ตัดสินใจแก้ปัญหาตนเอง กำหนดแผนแม่บทชุมชน ด้วยการร่วมกันคิดสร้างและบริหารจัดการชุมชนของคนในท้องถิ่นที่ร่วมกันเป็นเจ้าของอันจะนำไปสู่ “การพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน” ตลอดไป

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญและคณะ[๑๕๖] **การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมระยะที่ ๒** ผลวิจัยพบว่า การพัฒนากิจกรรมชีวสุขมีองค์ประกอบ ๑) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม มีกิจกรรมปฏิบัติประจำวันระยะเวลา ๙ วัน มีกิจกรรม ได้แก่ สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้อง โดยลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน

---

[๑๕๔] ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์และคณะ, “การพัฒนามาตรวัดสุภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม, ๒๕๕๑): ๑๖๕๐-๑๖๖๑.

[๑๕๕] ราเชนทร์ นพณัฐวงศกรและคณะ, “กระบวนการประชาสังคม “บวร” หลักในการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน”, **บทความวิชาการ, การประชุมวิชาการระดับชาติสหวิทยาการเอเชียอาคเนย์ ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๓,** (๒๕๕๙).

[๑๕๖] พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญและคณะ, “การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมระยะที่ ๒”, **รายงานวิจัย,** (คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

ที่กำหนด มีการเดินจงกรม ๖ ระยะ ๒) จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสมที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัดไม่ให้มีเสียง และอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี ๓) กัลยาณมิตร ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสอบอารมณ์กรรมฐานต่อเนื่อง ๔) การตรวจวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG ควบคู่กับเทคนิคการบันทึกแบบสะท้อนความคิด และความรู้สึกในขณะวัดคลื่นสมอง และการสอบอารมณ์กรรมฐาน

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ[๑๕๗] ได้ศึกษา พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ได้สังเคราะห์เกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญานอกจากนี้จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ จำนวน ๔๐ เรื่อง ระหว่างปี ๒๕๕๑-๒๕๖๐ พบว่า กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ประกอบด้วยจุดหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ จำแนกได้ ๒ ระดับ คือ ความสุขทางกระแสโลก และความสุขทางกระแสธรรม และกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องความเป็นบุคคล ปัจจัยในการออกแบบกิจกรรม คือ การคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา ระยะเวลา กรอบของกิจกรรม และเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวม ได้แก่ ความสุข ๔ ด้านคือ ๑) การพัฒนากายให้เป็นสุข ๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างเป็นสุข ๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุข ๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์

ชุติมา พงศ์วรินทร์[๑๕๘] ได้ศึกษาความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และ ศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ผลวิจัยพบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ประกอบด้วย

---

[๑๕๗] ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม :การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์การวิจัย”, **รายงานวิจัย,** (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

[๑๕๘] ชุติมา พงศ์วรินทร์, “ศึกษาความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๑) ความพอใจในชีวิต ๒) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ๓) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ๔) การมีใจสุขสงบ ๕) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

พระครูโสภณพุทธารักษ์ (ธมฺมรโส), พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ และ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ ศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักสัปปายะ ๓๙ เพื่อพัฒนาครูสมาธิรุ่น ๗ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๗๓ วัดพระงาม จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

๑) หลักสัปปายะ ๗ หมายถึง การสร้างสภาพปัจจัยที่เอื้อต่อการศึกษาปฏิบัติ เอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีและการพัฒนาครูสมาธิ ให้ได้ผลดี มี ๗ อย่าง คือ อาวาส สถานที่อยู่ โคจรที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารภัสสะเรื่องพูดคุยที่ส่งเสริมการปฏิบัติ บุคคลผู้ที่อยู่ใกล้แล้วจิตผ่องใสสงบมั่นคง โภชนะอาหาร อุตุอุณหภูมิสภาพแวดล้อม และอิริยาบถ เพื่อให้สะดวกและเหมาะสมแก่การปฏิบัติการเรียนครูสมาธิให้ได้ผล

๒) สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิของครูสมาธิ ในอดีตมีปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับอาคารสถานที่ และอากาศที่อบอ้าว สถานที่รับประทานอาหารไม่เหมาะสม มีสัตว์เลี้ยงภายในวัดรบกวนทำให้การศึกษาปฏิบัติของผู้เข้าเรียนไม่ส่งผลให้เกิดสัปปายะแก่ผู้เรียน

๓) การประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ มาใช้ในหลักสูตรครูสมาธิ ส่งผลต่อการพัฒนาผู้เรียนได้ดีขึ้นเจริญก้าวหน้าต่อการเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สรุปเป็นโมเดลเพื่อการพัฒนาตามหลักสัปปายะ ๗ โดยใช้ชื่อว่า Model’s 3 P ประกอบด้วย 1) Place for Peace คือ สันติสถานที่เอื้อทั้งในแง่ของอาคาร อากาศ การเดินทาง 2) Person for Peace คือ บุคคลแวดล้อม การสนทนาที่ทำให้จิตใจสบาย 3) Power for Peace คือ[๑๕๙]

พระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงษ์)[๑๖๐] รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของวัดและแนวคิดของการ

---

[๑๕๙] พระครูโสภณพุทธารักษ์ (ธมฺมรโส), พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ และ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “การประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อพัฒนาครูสมาธิรุ่น ๓๙ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๗๓ วัดพระงาม จังหวัดตรัง”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๐): หน้า ๒๕๙-๒๗๒.

[๑๖๐] พระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงษ์), รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

พัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา ในจังหวัดสระบุรี ๒) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา ในจังหวัดสระบุรี ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา ในจังหวัดสระบุรี เป็นวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๙ คน ด้วยวิธีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ คือ ผู้มาทำบุญที่วัดพระพุทธบาทจำนวน ๔๐๐ คนเพื่อสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

๑) สภาพปัญหาของวัดและแนวคิดการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยาในจังหวัดสระบุรี จุดแข็งของวัดในจังหวัดสระบุรีมีวัตรปฏิบัติมุ่งสู่วิธีการปฏิบัติธรรม มีความสงบ ปราศจากการรบกวน โดยสภาพบริเวณรอบ ๆ ถือเป็นเขตเมืองมีความเจริญ ไปมาสะดวก สามารถหาพาหนะเดินทางได้ง่าย บรรยากาศในวัดสะอาด สงบ ร่มรื่น โปร่ง ลมพัดเย็นสบาย โคจรคามรอบๆ บริเวณวัดพระพุทธบาทและมีชุมชนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น จุดอ่อนคือ การจัดสภาพแวดล้อมมีสภาพไม่เอื้อต่อความเป็นสัปปายะและบ้านชุมชนรอบวัด มีความกลัวการเปลี่ยนแปลงและการทำลายความเป็นโบราณสถานของวัด

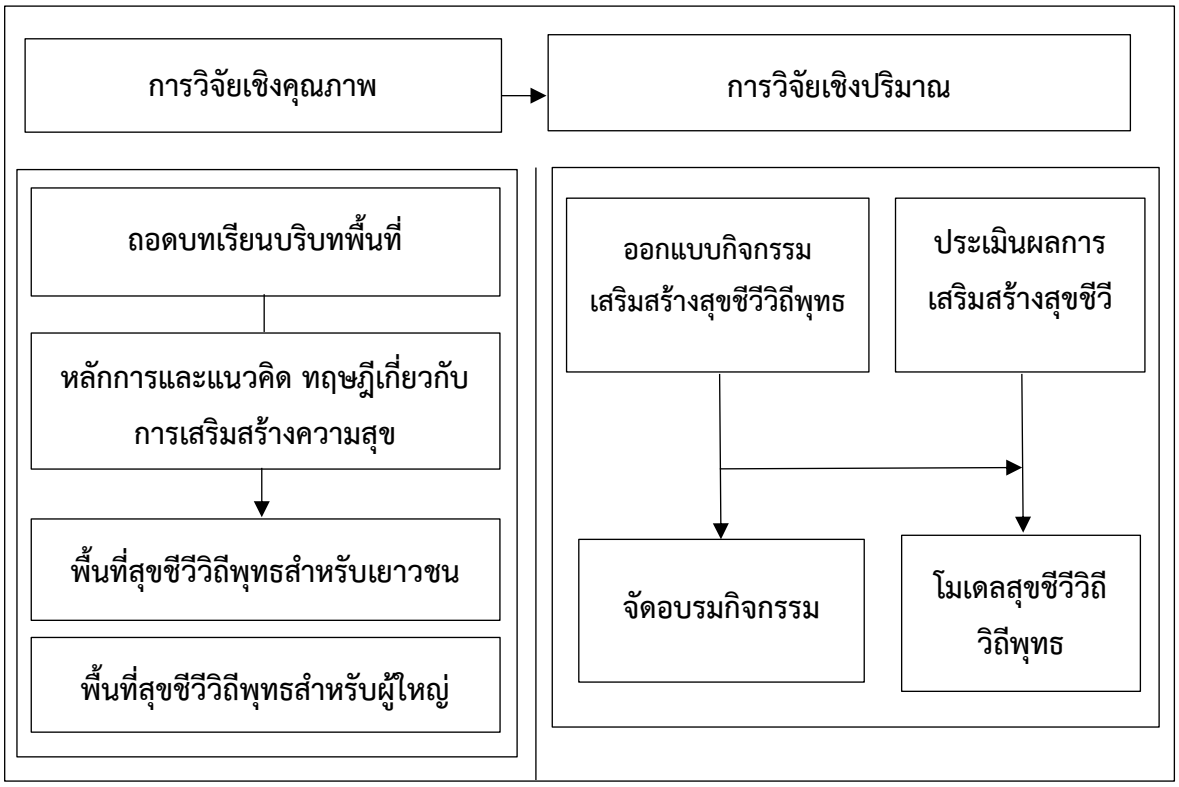
๒) สร้างรูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิยาในจังหวัดสระบุรี ประกอบด้วย (๑) ด้านสภาพแวดล้อมภายในวัด คือ จัดมุมรมณียสถานในวัดมีป้ายประชาสัมพันธ์มีมุมเก็บภาพที่ระลึกต้นไม้พูดได้มีป้ายปริศนาธรรมนำชีวิต (๒) ด้านกิจกรรมบุญสร้างสุขคือ รับบาตรในศาลาการสวดมนต์การฟังธรรมการจัดค่ายคุณธรรมชีวิตพัฒนาได้ถ้าใจมีศีล (๓) ด้านกิจกรรมชุมชนสร้างสุข คือ แจกทานผู้ยากไร้รอบวัดจิตอาสาพัฒนาวัดทักษะชีวิตเกมชีวิตพิชิตทุกสิ่งและพัฒนาชีวิตพลิกวิกฤติเป็นโอกาส

๓) รูปแบบวัดสร้างสุข สามารถทำให้ผู้เข้ามาในวัด มีความสุขตามกรอบสุขภาวะ ๔ ด้าน เรียกว่า **โมเดล ACCG Wat Model** เป็นการสร้างรูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถทำให้ผู้เข้ามาวัดมีความสุขตามกรอบสุขภาวะ ๔ ด้านคือ กาย อารมณ์ สังคม และปัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น จะเห็นได้ว่าการสร้างพื้นที่สัปปายะทางสังคมเพื่อสร้างชุมชนเป็นสุข จะต้องอาศัยความร่วมมือจากพลังเครือข่ายทางสังคม เพื่อพัฒนาจิตและปัญญาให้กับคนในสังคม ดังนั้นผู้วิจัยได้จัดทำโครงการรับใช้สังคมภายใต้บริบทกรอบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธ มุ่งศึกษากลุ่มเป้าหมาย ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชน และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เป็นลักษณะโครงการรับใช้สังคมเพื่อให้บริการสังคม มีการสร้างเครื่องมือประเมินผลก่อนและหลังโครงการ เพื่อสามารถนำผลงานวิจัยนี้ไปข้อมูลในการสร้างเครือข่ายเสริมสร้างความเข้าใจอันดีในการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการส่งเสริมสุขชีวีตามแนวพระพุทธศาสนาร่วมกัน ในระดับบุคคล ระดับองค์กร ระดับชุมชน เชื่อมโยงกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนต่อไป

๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยได้สนใจนำหลักการและแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขชีวี มาออกแบบเป็นโครงรับใช้สังคม พร้อมทั้งได้ถอดบทเรียนพื้นที่ในลักษณะศึกษาปรากฏการณ์จริง ร่วมกับการวัดผลประเมิน เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยแบบผสานวิธี คือ การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อนำไปสู่การสร้างพื้นที่โมเดลต้นแบบการพัฒนาสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย กำหนดเป็นกรอบแนวคิดวิจัยดังนี้



ภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อออกแบบกิจกรรมและถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนมีรูปแบบการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

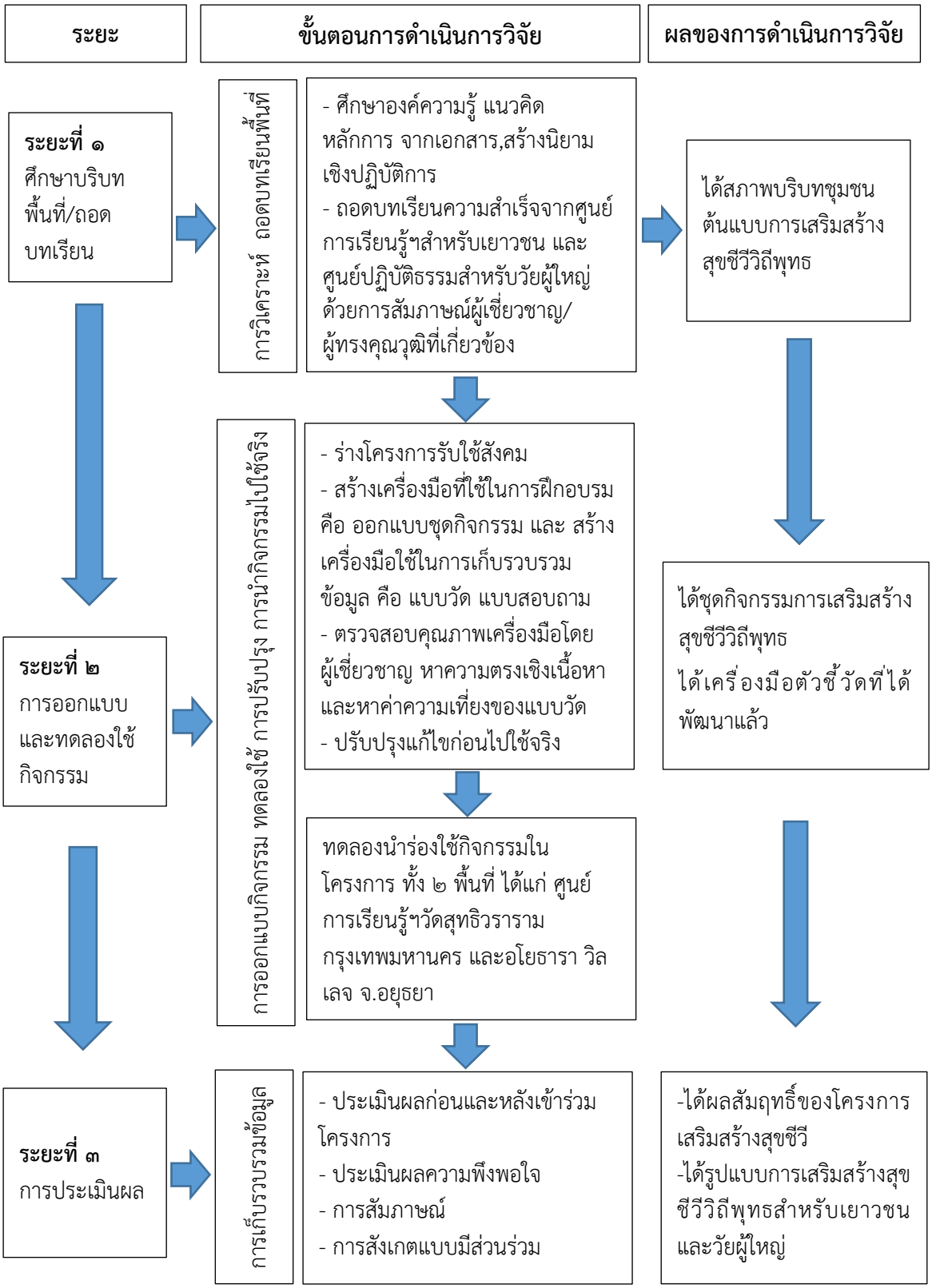
๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเตอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางจิตวิทยาและทางพระพุทธศาสนา และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา การสนับสนุนการกำหนดสมมติฐาน การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหา วัตถุประสงค์ ตามรูปแบบดังนี้

๑) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการรวบรวมจากการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ จากการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และจากการศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย รวมทั้งสื่ออินเตอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยการใช้หลักวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๒) วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quai Experimental Research) การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา ได้แก่ แบบวัดการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับเยาวชน แบบวัดสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับผู้ใหญ่ แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโครงการ เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผลทางสถิติ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางร้อยละ ความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น

ผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการดำเนินวิจัยดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ ขั้นตอนการดำเนินวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๓.๑.๑ ระยะที่ ๑ ศึกษาแนวคิด หลักการ และถอดบทเรียนต้นแบบที่ดีของชุมชน โครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๑) ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยได้การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับชุมชนเมือง และกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกชุมชนต้นแบบนำข้อมูลมาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย กำหนดเกณฑ์การเลือกพื้นที่ในการศึกษาในชุมชนเมืองที่มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

(๑) คัดเลือกวัดต้นแบบที่จัดศูนย์การเรียนรู้ที่มีการใช้พื้นที่สำหรับบุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนอย่างต่อเนื่อง มีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน สถาบันการศึกษา เป็นต้น ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร

(๒) คัดเลือกพื้นที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยสถานประกอบการจัดพื้นที่กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับวัยผู้ใหญ่ จัดกิจรรมแบบไม่คิดค่าใช้จ่าย มีกิจกรรมต่อเนื่องทุกเดือนเป็นเวลา ๕ ปี ได้แก่ โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ จิตประภัสสร อโยธาราวิลเลจ จ. อยุธยานำข้อมูลมาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย และทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูล ยืนยันความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒) กลุ่มเป้าหมาย

จากแหล่งข้อมูลเอกสารเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และแนวปฏิบัติ การทำโครงการสุขชีวีวิถีพุทธ และจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่มย่อย จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งเป็น ๒ กลุ่มที่ ๑ ผู้บริหารประกอบการ๓ คน กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ผู้จัดการศูนย์การเรียนรู้ เจ้าอาวาส ครูโรงเรียน และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมอบรม จำนวน ๖ คน กลุ่มที่ ๒ ประกอบการ อโยธารา วิลเลจ จ.อยุธยา และกลุ่มที่ ๓ วิทยากรในโครงการ ได้แก่ เช่น พระวิทยากร วิทยากรอบรม จำนวน ๓ รูป/คน

๓) การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาก่อนลงภาคสนาม ในระยะที่๑ได้ผลลัพธ์ คือ (๑) กรอบการวิจัย (๒) แนวทางการสร้างเครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสอบถาม และ (๓) กรณีศึกษา จำนวน ๒ พื้นที่ คือ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวรารามกรุงเทพมหานคร และ อโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขป ดังนี้

ปัจจัยนำเข้า	**กระบวนการ**	**ผลลัพธ์**
เอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ วิเคราะห์เนื้อหา/ตรวจสอบยืนยันและประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ	- กรอบแนวคิดมโนทัศน์และแนวทางการร่างชุดกิจกรรม - นิยามเชิงปฏิบัติการ

๔) การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการจำแนกข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) โดยผลการวิเคราะห์ที่ได้จะตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๑

๓.๑.๒ ระยะที่ ๒ ออกแบบกิจกรรมและทดลองใช้กิจกรรมในโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

การดำเนินการวิจัยได้แบ่งเป็น ๒ กลุ่มเป้าหมายหลักได้แก่ การทำกิจกรรมเยาวชน ณ ศูนย์การเรียนรู้วัดสุทธิวราราม และการทำกิจกรรมและถอดบทเรียนโครงการจิตประภัสสร อโยธาราวิลเลจ จ.อยุธยา

๑. ศูนย์การเรียนรู้ฯการวัดสุทธิวราราม

๑) การวางแผนการดำเนินงาน

(๑) วางแผนการดำเนินงานร่วมกับที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้วิจัยร่วม เกี่ยวกับวิธีการในการพิจารณาเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก/กลุ่มเป้าหมาย การเลือกพื้นที่ และสร้างเครื่องมือวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดเวลา และสถานที่ ในการลงพื้นที่ศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการปฏิบัติการดังนี้

(๒) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์และการลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการ

- จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เช่น แบบสัมภาษณ์ แนวทางการสัมภาษณ์

- คณะผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้บริหารหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ เป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงพื้นที่

- นำส่งหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือ เพื่อนัดวันขอเข้าสัมภาษณ์และแจกแบบสัมภาษณ์

- ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญพร้อมกับส่งประเด็นข้อคำถาม แบบสัมภาษณ์ไปล่วงหน้า เตรียมอุปกรณ์การลงพื้นที่ เช่น เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๒) กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนมัธยมศึกษา ๔ โรงเรียนวัดสุทธิวราราม ณ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ระหว่าง วันที่ ๒๔-๒๕ และ ๒๙-๓๐ เมษายน ๒๕๖๒ จำนวน ๖๔ คน เข้าร่วมโครงการภายใต้ชื่อ “**การพัฒนาภาวะเยาวชน ยุคไทยแลนด์ ๔๐**”

เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนห้องเรียนอยู่ในระดับปานกลางและชอบทำกิจกรรมกลุ่ม กำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) สมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัยและลงนามในเอกสารการเข้าร่วมทดลองอย่างละเอียด

๓) สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ระยะ ดังนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการลงพื้นที่ แยกเป็น ๒ ส่วน คือ เครื่องมือวิจัยที่ใช้กับการลงพื้นที่ศูนย์การเรียนวัดสุทธิวรารามและชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน ทั้งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทางตะวันตก นำ

ข้อมูลมาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย และทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูล ยืนยันความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ มีตัวชี้วัด ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ พัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ และการพัฒนาตนด้านปัญญา

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

(๑) ชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ สร้างมาจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี จากขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมอบรม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดกิจกรรม จำนวน๑๐ กิจกรรม มี ใช้เวลากิจกรรมละ ๖๐-๑๒๐ นาที โดยสร้างมาจากแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนสำหรับเยาวชนบูรณาการกับกิจกรรมของศูนย์การเรียนรู้ฯ เป็นระยะเวลา ๒ วัน ๑ คืน รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ แผนการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักธรรม/ แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ ๑ สัมพันธภาพใหม่	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมอบรม	สร้างสัมพันธภาพและละลายพฤติกรรม	กระดาษโพสต์อิส, ใบงาน, เสียงดนตรีสมาธิ,จอโปรเจคเตอร์	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ใบงาน
กิจกรรมที่ ๒ ผู้นำต้นแบบในสังคม	เสนอต้นแบบผู้นำที่ประสบความสำเร็จในสังคม	การเรียนรู้เชิงสังคม	สีเมจิก, สีชอล์ก กระดาษฟลิชชาร์ต, ใบงาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักธรรม/ แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
				การอภิปรายแต่ละกลุ่ม
กิจกรรมที่ ๓ ถอดรหัสตัวตน	เข้าใจพื้นฐานการพัฒนาตนสู่ความสำเร็จ	ทักษะเยาวชนไทยแลนด์ ๔.๐	สีเมจิก, สีชอล์ก กระดาษฟลิชชาร์ต, ใบงาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การอภิปรายแต่ละกลุ่ม
กิจกรรมที่ ๔ การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน	เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน การกระตุ้นหรือชักจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จ	รับรู้ความสามารถแห่งตน อิทธิบาท ๔	เครื่องเสียง, คลิปวีดิโอ, กระดาษฟลิชชาร์ต, ใบงาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การอภิปรายแต่ละกลุ่ม
กิจกรรมที่ ๕ พัฒนาจิตและปัญญา	เพื่อสร้างศรัทธาพระพุทธศาสนา	การเจริญจิตและปัญญา การฝึกสติ	ดนตรีสมาธิ, อาสนะ, เครื่องเสียง	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม
กิจกรรม ๖ ดูหนัง ตามหาแก่นธรรม	เรียนรู้ทัศนคติต่อชีวิตและโลกผ่านการดูหนัง	โยนิโสมนสิการ	สื่อวีดิทัศน์, ไมค์, จอโปรเจคเตอร์	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การอภิปราย
กิจกรรม ๗ กายบริหาร จิตบริหาร	เพื่อสร้างศรัทธาพระพุทธศาสนา	การเจริญจิตและปัญญา ไตรสิกขา	ดนตรีสมาธิ, อาสนะ, เครื่องเสียง	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักธรรม/ แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ ๘ พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ	เพื่อฝึกฝนวิธีคิดแบบผู้นำ	โยนิโสมนสิการ	สีเมจิก, สีชอล์ก, กระดาษฟลิชชาร์ต, ใบงาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม, ใบงาน, การอภิปรายแต่ละกลุ่ม
กิจกรรมที่ ๙ ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐	เพื่อฝึกฝนการสื่อสารแบบผู้นำและผู้ตาม	การเรียนรู้เชิงสังคม	สีเมจิก, สีชอล์ก, กระดาษฟลิชชาร์ต, ใบงาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม, ใบงาน, การอภิปรายแต่ละกลุ่ม
กิจกรรมที่ ๑๐ เสริมพลังสู่เป้าหมาย	สร้างเป้าหมายตนเองและเป้าหมายร่วมกัน ประเมินตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังบวก	โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท ๔	เสียงดนตรี, สีเมจิก, สีชอล์ก, กระดาษฟลิชชาร์ต, กระดาษโพสต์อิส	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม,ใบงาน, การอภิปรายแต่ละกลุ่ม

(๒) การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินผล ได้แก่ แบบวัดพัฒนาตน ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธภายใต้กรอบหลักภาวนา ๔ โดยกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ หมายถึง การแสดงออกของเยาวชนที่สามารถในฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพให้มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดีสามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้ ที่เกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้ เข้าใจ เสริมสร้างประสบการณ์ การฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสามารถวัดและสังเกตเห็นได้ ประกอบด้วยมิติการพัฒนาใน ๔ มิติ ได้แก่

(๒.๑) พัฒนาตนด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเอง วัดด้วยข้อคำถาม ๖ ข้อ ดังนี้ ๑) แบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน ๒) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย๓) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้ ๔) ควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม ๕) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย ๖) ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น

(๒.๒) พัฒนาตนด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถการแสดงออกถึงการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมด้วยปรารถนาดี บนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม วัดด้วยข้อคำถาม ๖ ข้อ ได้แก่ ๑) ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน ๒) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม ๓) ชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ๔) กระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ๕) ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ ๖) ผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน

(๒.๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน คือ ๑) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น ๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น ๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดีวัดด้วยข้อคำถาม ๗ ข้อ (๑) ชื่นชมยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น (๒) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ (๓) มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี เมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น (๔) กระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคง เพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน (๕) กระตุ้นให้เพื่อนๆทำงานให้

สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (๖) รู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อนๆ (๗) รู้สึกสบายใจ ปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ

(๒.๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ วัดได้ด้วยข้อคำถาม ๖ ข้อ ๑) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม ๒) โน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆเพื่อส่วนรวม ๓) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหานั้น ๔) มีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ๕) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ๖) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ระยะที่ ๒ การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัยโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (Pilot Study)

(๑) ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรม ประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำกิจกรรมไปทดลองฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงกลุ่มเล็ก จำนวน ๑๐ คนปรับปรุง แก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

(๒) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผลไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการพัฒนาตนมาจากกรอบแนวคิดหลักภาวนา ๔ มีองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย การพัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ การพัฒนาตนด้านปัญญา จำนวน ๒๕ ข้อ นำแบบวัดไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ ๕ คน ได้ค่า IOC ผ่าน .๘๐-๑.๐๐ ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ นำแบบวัดมาทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน๓๐ คน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ คัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าอำนาจตั้งแต่ ๒๐ ขึ้นไป จำนวน ๒๕ ข้อ โดยมีค่า CITC รายข้ออยู่ระหว่าง .๒๘๑-.๖๐๐ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ เท่ากับ .๘๘๖

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองใช้กิจกรรม

การวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบ Non-Randomized Control-Group Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปี ๔ ที่มาเข้าค่ายคุณธรรม ในศูนย์การ

เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร คัดเลือกแบบเจาะจงจากเยาวชนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๒๘ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๖๔ คน และกลุ่มควบคุม ๖๔ คน ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างในรูปแบบฝึกอบรมเป็นเวลา ๒ วัน ๑ คืน จำนวน ๑๐ กิจกรรม และติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม ๑ เดือน ตามกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยให้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการอบรมชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบ และกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผลประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

(๑) ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมไปฝึกอบรมกลุ่มทดลอง ทำการวัดผลทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาตนร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม จากผลการทดสอบการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธตามหลักภาวนา

(๒) การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามหาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาคทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - total Correlation)

๒. อโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา

๑) การวางแผนการดำเนินงาน

(๑) ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ก่อนการสัมภาษณ์ ชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้ภาพอ้างอิงในการสัมภาษณ์และอนุญาตใช้ชื่ออ้างอิงประกอบการวิจัย และรวมทั้งชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับตามเกณฑ์จริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์

(๒) คณะผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการและสังเกตการณ์การลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและเป็นวิทยากรบรรยายธรรมในโครงการประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ และ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

๒) กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้จัดการศูนย์การเรียนรู้ เจ้าอาวาส ครูโรงเรียน และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรม รวมทั้งสิ้น จำนวน ๑๕ คน จากศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีกิจกรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ (จิตประภัสสร) อโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา

กลุ่มตัวอย่างสำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณคือ ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม (จิตประภัสสร) หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน ณ อโยธาราวิลเลจ จ. อยุธยาจำนวน ๓๐ คน

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสุขเชิงพุทธ ของพระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ มีข้อความจำนวน ๖๔ ข้อ นำมาพัฒนาปรับข้อความ ๔๖ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน ๑๐ ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ตอนที่ ๒ ความสุขในการดำเนินชีวิตประกอบด้วย โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาดัดแปลงกำหนดเป็นนิยามศัพท์ในบริบทกรอบแนวคิดสุขชีวีวิถีพุทธ ปรับข้อคำถามจำนวน ๔๖ ข้อ มีนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ๔ องค์ประกอบดังนี้

(๑) สุขทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข การรู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเองและคุณภาพงานที่ดีอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปราศจากมลพิษต่างๆจำนวน ๙ ข้อ

(๒) สุขทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมด้วยปรารถนาดีจำนวน ๑๑ ข้อ

(๓) สุขทางจิตใจ หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะการมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ คือ ๑) ด้านคุณภาพจิตใจ

หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น ๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น ความพร้อมในการทำงาน การบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงาน ๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดีพร้อมที่จะทำงานจำนวน ๑๓ ข้อ

(๔) สุขทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกของบุคคลที่มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ และปล่อยวางต่อทุกเรื่องที่มากระทบได้จำนวน ๑๓ ข้อ

แบบวัดมีลักษณะประเมินค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ คือ มากที่สุดมากถึงน้อยที่สุด โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง โดยมีเกณฑ์แปลผลคะแนนดังนี้

เกณฑ์แปลผลคะแนน

๕ = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด

๔ = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก

๓ = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

๒ = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย

๑ = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่าบุคคลมีความสุขโดยภาพรวมสูงกว่าผู้ได้คะแนนต่ำกว่า

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

(๑) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดตรวจสอบปรับปรุงโครงสร้างของเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสม ชัดเจน ภาษาที่ใช้สอดคล้องกับบริบทกลุ่มตัวอย่าง เกณฑ์การให้คะแนน การแปล

ความหมาย ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับข้อคำถามจากเดิม ๖๔ ข้อ เป็น ๔๖ ข้อ เป็นขั้นปรับปรุงครั้งที่ ๑

(๒) นำแบบวัดตรวจสอบความปรนัย (Objectivity) ที่พัฒนาขึ้น นำไปให้กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน ๕ คน อ่านข้อความเพื่อประเมินว่า ข้อคำถามมีความกำกวมหรือไม่ มีความชัดเจนหรือไม่ มีการแปลความหมายตรงกับกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ ปรับปรุงสำนวนภาษาตามข้อเสนอแนะ ครั้งที่ ๒

(๓) นำแบบวัดไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Try Out) จำนวนทั้งสิ้น ๓๐ ฉบับ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .๙๗๙ และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่ารายด้าน ได้แก่ สุขทางกายเท่ากับ .๘๖๔ สุขทางสังคมเท่ากับ .๙๔๓ สุขทางจิตใจ เท่ากับ .๙๖๕ และสุขทางปัญญา เท่ากับ .๙๖๑

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

ในการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของข้อมูลที่ได้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรให้ได้เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบว่าเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ถ้าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในเมทริกซ์ใด ไม่มีความสัมพันธ์กัน หรือมีความสัมพันธ์กันน้อย แสดงว่าเมทริกซ์นั้นไม่มีองค์ประกอบร่วมกัน และไม่จำเป็นในการนำเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไปวิเคราะห์องค์ประกอบ สำหรับค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ ค่าสถิติ Bartlett’s Test of Sphericity และค่าดัชนีไกเซอร์ เมเยอร์ – ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = KMO) ซึ่งค่า KMO ควรจะมีค่าเข้าใกล้หนึ่ง ถ้ามีค่าน้อย แสดงว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีน้อย และไม่เหมาะที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, ๒๕๔๒) รายละเอียดเกณฑ์ค่าดัชนี KMO มีดังนี้ (Bollen, 1989 cited in Hair et al., 1998)

ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	**ระดับความเหมาะสม**
KMO > .90	ดีมาก
.80 < KMO < .89	ดี
.70 < KMO < .79	ปานกลาง
.60 < KMO < .69	น้อย

.50 < KMO < .59	น้อยมาก
KMO < .50	ไม่เหมาะสมและไม่สามารถยอมรับได้

ในการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดลแบบมีตัวแปรส่งผ่านด้วยโปรแกรม LISREL จำเป็นต้องมีการเตรียมเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของแต่ละองค์ประกอบ และในการแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้การแปลความหมายของขนาดความสัมพันธ์ ดังต่อไปนี้ (Hinkle; Wiersma and Jurs, 2003: 109 อ้างถึงใน อวยพร เรืองตระกูล, ๒๕๕๓: ๒๑๘)

ขนาดความสัมพันธ์	**ความหมาย**
๐.๐ – ๐.๓	มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก
๐.๓ – ๐.๕	มีความสัมพันธ์กันต่ำ
๐.๕ – ๐.๗	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
๐.๗ – ๐.๙	มีความสัมพันธ์กันสูง
๐.๙ – ๑.๐	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

เมื่อได้เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละองค์ประกอบ จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์เพื่อเป็นการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมลิสเรล (Jöreskog & Sörbom, 2004) โดยใช้แบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๒๐ คน แสดงผลการวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

ความตรงเชิงโครงสร้างของการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปร ที่บ่งชี้องค์ประกอบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .๔๓๙ ถึง .๖๓๖ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกคู่ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นความสัมพันธ์ทางบวกขนาดปานกลาง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ การพัฒนาตนด้านปัญญา (WIS) กับการพัฒนาตนด้านสังคม (SOC) และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุดคือ การพัฒนาตนด้านจิตใจ (MIND) กับการพัฒนาตนด้านร่างกาย (PHY) เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ ๑๖๕.๖๐๐ (p = .000) แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ และค่าดัชนีไกเซอร์ – ไมเยอร์ – ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure

of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ .๗๙๙ แสดงว่า ตัวแปรสังเกตได้ของข้อมูลมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้ ดังแสดงในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๓.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

ตัวแปร	PHY	SOC	MIND	WIS
PHY	1.000			
SOC	.449**	1.000		
MIND	.439**	.590**	1.000	
WIS	.464**	.636**	.608**	1.000
Mean	3.007	2.897	3.066	2.954
SD	0.407	0.487	0.443	0.446

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .799

Bartlett's Test of Sphericity = 165.600, df = 6, p = .000

หมายเหตุ: **p < .01; n = 120; ระดับการให้คะแนน ๕ ระดับ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันตามโมเดลการวัดการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี พิจารณาได้จากค่าไค – สแควร์ (χ^2=.04, df=2, p=.982) ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ ๑.๐๐ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .๙๙๙ และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ .๐๐๓ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวก มีขนาดตั้งแต่ .๕๖ ถึง .๘๐ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกตัว ตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การพัฒนาตนด้านปัญญา (WIS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๘๐ และมีความแปรผันร่วมกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) ร้อยละ ๖๔.๐๐ รองลงมาคือ การพัฒนาตนด้านสังคม (SOC)

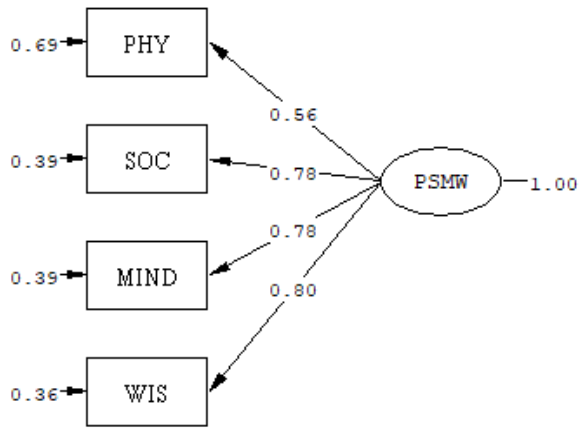
และการพัฒนาตนด้านจิตใจ (MIND) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๗๘ มีความแปรผันร่วมกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) ร้อยละ ๖๑.๐๐ และตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด คือ การพัฒนาตนด้านร่างกาย (PHY) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๕๖ และมีความแปรผันร่วมกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) ร้อยละ ๓๑.๐๐ แสดงให้เห็นว่าตัวแปรเหล่านี้เป็นตัวแปรที่สำคัญของการพัฒนาตนตามหลักภาวนา (PSMW) ดังแสดงในตารางที่ ๓.๓ และภาพที่ ๓.๒

ตารางที่ ๓.๓ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	beta	b(SE)			
PHY	0.56	0.89(0.15)	6.09**	0.31	0.08
SOC	0.78	2.15(0.23)	9.35**	0.61	0.12
MIND	0.78	2.65(0.28)	9.31**	0.61	0.09
WIS	0.80	1.65(0.17)	9.59**	0.64	0.17

χ^2 = .04, df = 2, p = .982, GFI = 1.00, AGFI = .999, RMR = .003

หมายเหตุ: **p < .01



Chi-Square=0.04, df=2, P-value=0.98175, RMSEA=0.000

ภาพที่ ๓.๒ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

ความตรงเชิงโครงสร้างของความสุขในการดำเนินชีวิต

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปร ที่บ่งชี้ความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .๖๒๔ ถึง .๘๑๒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกคู่ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นความสัมพันธ์ทางบวกขนาดตั้งแต่ปานกลางถึงขนาดสูง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ความสุขทางปัญญา (WIS) กับความสุขทางจิตใจ (MIND) และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุดคือ ความสุขทางกาย (PHY) กับความสุขทางสังคม (SOC) เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ ๓๒๕.๕๒๘ (p = .000) แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ และค่าดัชนีไกเซอร์ – ไมเยอร์ – ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ .๗๙๑ แสดงว่า ตัวแปรสังเกตได้ของข้อมูลมีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้ ดังแสดงในตารางที่ ๓.๔

ตารางที่ ๓.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรในความสุขในการดำเนินชีวิต

ตัวแปร	PHY	SOC	MIND	WIS
PHY	1.000			

SOC	.624**	1.000		
MIND	.639**	.711**	1.000	
WIS	.768**	.677**	.812**	1.000
Mean	4.281	4.455	4.555	4.556
SD	0.560	0.454	0.445	0.394

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .791

Bartlett's Test of Sphericity = 325.528, df = 6, p = .000

หมายเหตุ: **p < .01; n = 120; ระดับการให้คะแนน ๕ ระดับ

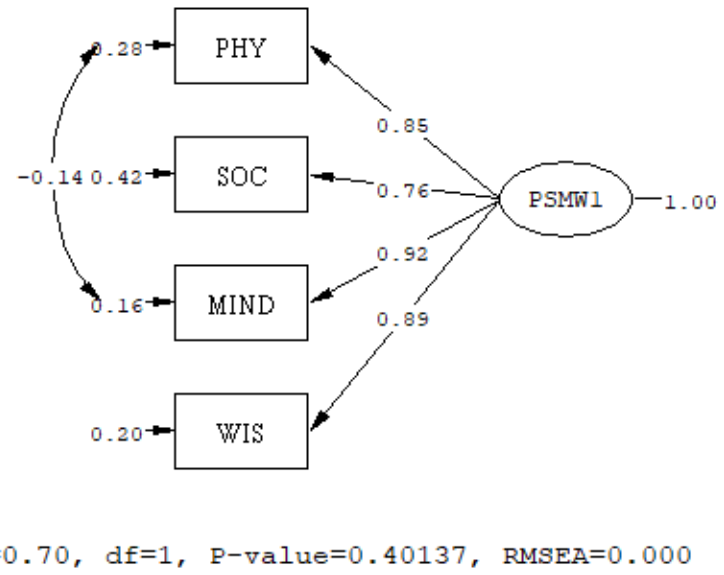
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันตามโมเดลการวัดความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี พิจารณาได้จากค่าไค – สแควร์ (χ^2=.70, df=1, p=.401) ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ .๙๙ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .๙๗ และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ .๐๐๙ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวก มีขนาดตั้งแต่ .๗๖ ถึง .๙๒ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกตัว ตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ความสุขทางจิตใจ (MIND) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๙๒ และมีความแปรผันร่วมกับความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) ร้อยละ ๘๔.๐๐ รองลงมาคือ ความสุขทางปัญญา (WIS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๘๙ มีความแปรผันร่วมกับความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) ร้อยละ ๘๐.๐๐ และตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด คือ ความสุขทางสังคม (SOC) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .๗๖ และมีความแปรผันร่วมกับความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) ร้อยละ ๕๘.๐๐ แสดงให้เห็นว่าตัวแปรเหล่านี้เป็นตัวแปรที่สำคัญของความสุขในการดำเนินชีวิต (PSMW1) ดังแสดงในตารางที่ ๓.๕ และภาพที่ ๓.๓

ตารางที่ ๓.๕ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
	beta	b(SE)			
PHY	0.85	0.48(0.04)	10.89**	0.72	0.66
SOC	0.76	0.34(0.04)	9.59**	0.58	0.13
MIND	0.92	0.41(0.03)	12.39**	0.84	1.17
WIS	0.89	0.35(0.03)	12.09**	0.80	0.37
χ^2 = .70, df = 1, p = .401, GFI = .99, AGFI = .97, RMR = .009					

หมายเหตุ: **p < .01



ภาพที่ ๓.๓ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

๔) การเก็บรวบรวมข้อมูล

แจกแบบวัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชน และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของแบบวัด ในระหว่างวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒ – ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

๕) วิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามหาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาคทั้งฉบับและค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - total Correlation) และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ ค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity และค่าดัชนีไกเซอร์ เมเยอร์ – ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = KMO) และการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมลิสเรล

๓.๑.๓ ระยะที่ ๓ การประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๑) ขั้นตอน

ประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ และการประเมินผล ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ประเมินผล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อประเมินสัมฤทธิ์ของโครงการ

๒) กลุ่มตัวอย่าง

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ๑) กลุ่มตัวอย่างเยาวชน ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ จำนวน ๖๔ คน วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และ ๒) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ที่อโยธาราวิลเลจ จ.อยุธยา จำนวน ๓๔ คน ระหว่างวันที่ ๕-๑๒ มกราคม ๒๕๖๓

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป วิทยากรอบรม ๒ คน และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จิตประภัสสร จำนวน ๑๐ คน คัดเลือกจากผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในโครงการจิตประภัสสรมากกว่า ๓ ครั้ง ต่อปี

๓) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมการทดลอง และรับสมัครกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขชีวี โดยกลุ่มตัวอย่างได้ลงนามยินยอมในแบบฟอร์มจริยธรรมในการวิจัยในคน จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ในระหว่างการทดลองผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

๔) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ๑) ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ๒) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(๑) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

(๑.๑) แบบวัดการพัฒนาตนสำหรับกลุ่มตัวอย่างเยาวชน และแบบวัดความสุขเชิงพุทธสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

(๑.๒) แบบประเมินความพึงพอใจ (ทั้ง ๒ แห่ง) ได้แก่ ๑) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านวิทยากร ด้านระยะเวลา/สถานที่ และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง จำนวน ๒๑ ข้อ และ ๒) แบบประเมินโครงการ “จิตประภัสสร” มีข้อคำถามทั้งหมด ๑๐ ข้อ ลักษณะข้อคำถามให้เลือก ๕ ระดับ จากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด

(๒) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

แนวทางข้อคำถามในการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

๕) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตามรายละเอียดดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่ม

ตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการเสริมสร้างความสุขชีวิวิถีพุทธ

๒) การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขชีวิวิถีพุทธ รายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง และวัดผลก่อนและหลังของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired – sample t-test

(๒) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Independent Sample t-test

(๓) วิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA)

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการเก็บข้อมูลแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลคือ ๑) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมระหว่างทำกิจกรรม ๒) การสัมภาษณ์ ๓) ประชุมกลุ่มย่อย โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความ (Interpretation) จัดข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนกันมาเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขชีวีสำหรับเยาวชนและวัยผู้ใหญ่ และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยจากการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่ได้แล้วนำข้อสรุปที่ได้มาขยายความเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวมเขียนเป็นคำอธิบายโดยละเอียดโดยใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อและสามารถตรวจสอบได้

การตรวจสอบข้อมูล แบบสามเส้า (Triangulation)

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพตามวิธีการดังนี้[๑]

๑) การตรวจสอบด้านผู้สังเกต (Investigator Triangulation) ให้มีบุคคลที่สังเกตหลายคน ทั้งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สมาชิกในกลุ่ม วิทยากร พระวิทยากร และพี่เลี้ยง เพื่อตรวจสอบว่าผู้สังเกตแต่ละคนได้ข้อมูลต่างกันหรือไม่

๒) การตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology Triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบคำถามก่อนและหลังในแบบสอบถาม การเสริมสร้างความสุข การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง การประชุมกลุ่มย่อย การสัมภาษณ์จากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากร เจ้าหน้าที่ และพี่เลี้ยง

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ตามขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูล การวิเคราะห์ปัจจัย การระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ผ่านกิจกรรม การเชื่อมโยงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ค้นพบ ประมวลข้อมูล วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบเป็นข้อความบรรยาย (Description)

---

[๑] สุภางค์ จันทวานิช, **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

โครงการวิจัยรับใช้สังคม: สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยการศึกษา ถอดบทเรียนจากหน่วยงาน องค์กรที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร และรีสอร์ทอโยธาราวิลเลจ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเป็นการวิจัยแบบวิธีผสานวิธี (Mixed Method) เป็นแนวทางเพื่อค้นหาคำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัยซึ่งมี ๒ วัตถุประสงค์ คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล เรียบเรียง และสังเคราะห์ผลงานวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับวัตถุประสงค์ คือ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อออกแบบกิจกรรมและถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวิวิถี พุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๔.๑ เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

หากจะกล่าวถึงศูนย์กลางของชุมชนเมื่ออดีตที่ผ่านมา “วัด” คือแหล่งเรียนรู้ วัฒนธรรม บ่มเพาะทางจิตใจของคนไทยเสมอมา ดังเช่นอดีตที่มักกล่าวว่า “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน อันเป็นแหล่งที่เชื่อมโยงทั้งองค์ความรู้ ศาสนา และชุมชนเข้าถึงกัน จึงปฏิเสธไม่ได้ที่ บวร จึงเป็นหน่วยงานทางสังคมที่มีความสำคัญและความหมายอย่างสูงยิ่งสำหรับสังคมเป็นสามเสาหลัก ที่ยึดโยงค้ำจุนสัมพันธ์กันอย่างสมดุล แก่คนในสังคมไทย เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต และเป็นหลักของการพัฒนา ให้ “เด็กกลายเป็นผู้ใหญ่” ที่รู้ชอบรู้ธรรม รู้ชีวิตและโลกเป็นทั้งกระบวนการเรียนรู้ องค์กรแห่งการเรียนรู้

การคิดการปฏิบัติ ที่ทำให้เกิดความรู้สติปัญญาที่ชอบธรรม ทำให้เรามีอิสระเที่ยงธรรม ในการกินอยู่ทำงานได้อย่างเสรี บนลำแข้งของตนเอง และพัฒนาได้ไม่หยุดยั้งเป็นการเรียนรู้ปัจเจก ทั้งกายและใจ และผู้อื่น-สังคมทั้งระบบความคิดและโครงสร้างระบบที่ครอบคิดของคนเป็นการเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่รวมหมู่ สัมพันธ์ พึ่งพาอาศัยกันและกันไปตลอด จากการเคารพนับถือ ด้วยความเข้าใจและด้วยความศรัทธา จากการเป็น “ผู้ให้กำเนิด ให้ความรู้ และให้ธรรม”[๑]

บวร จึงเป็นแนวคิดยังสามารถใช้ได้ถึงปัจจุบัน และเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ และสามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้ในหลายๆ ด้าน ตั้งแต่กระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Individual Learning Process) กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Process) การสร้างการมีส่วนร่วมของทั้งสามหน่วยงาน ซึ่งจากการวิจัยนั้นก็ได้มีการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่นำไปสู่สุขชีวีวิถีพุทธ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในด้านๆ ตลอดจนส่งผลไปถึงการพัฒนากาย การพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาของบุคคลด้วย โดยงานวิจัยในครั้งนี้ได้ถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรม ผ่านศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร และอโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ได้เน้นถึงสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง เป็นการขับเคลื่อนชุมชนและสังคมเมืองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ซึ่งการที่จะนำพาสังคมสู่สันติสุข สร้างสังคมดี คนดี มีคุณธรรมได้นั้น ก็ต้องประกอบด้วยปัจจัยในการขับเคลื่อนซึ่งได้แก่ การมีส่วนร่วมระหว่าง ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ซึ่งการมีส่วนร่วม บวร แบบในอดีตนั้น จะมีรูปแบบที่ วัด เป็นหน้าที่หลักและเป็นปัจจัยอันดับแรกในการเชื่อมโยง บ้าน และโรงเรียน ให้เกิดการขับเคลื่อนทางสังคมในรูปแบบที่ดี อาจจะมีการส่งเสริม สั่งสอนจากพระสงฆ์ในวัด ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างคนด้วยวิธีการตามยุคตามสมัย แต่ในเมื่อเข้าสู่ยุคปัจจุบัน หรือ ที่เรียกว่ายุคไทยแลนด์ ๔.๐ นั้น เราก็

---

[๑] ชัยวัฒน์ สุรวิชัย, “บวร:บ้านวัดโรงเรียน สร้างชีวิตจิตใจให้เข้มแข็งมีพลังสร้างสรรค์ ด้วยความรู้สติปัญญาและความจริง”, **สยามรัฐ,** (๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐).

ปฏิเสธไม่ได้จากการใช้เทคโนโลยี นวัตกรรมเป็นสื่อกลาง และสร้างรูปแบบในการถ่ายทอด ส่งเสริมศาสนา นำไปสู่จิตใจของคนได้ ซึ่งเราจะเห็นจากปรากฏการณ์ปัจจุบันที่ บ้าน โรงเรียน อาจจะมีช่องว่างระยะห่างระหว่างวัด

ดังนั้น วัด หรือองค์กร หน่วยงานจึงต้องมีการใช้เทคโนโลยีมาเป็นสื่อกลางเชื่อมโยง เพื่อส่งเสริมความดี คุณธรรมของสังคมต่อไป “การขับเคลื่อนชุมชนคุณธรรมโดยพลังบวร (บ้าน วัด โรงเรียน) สู่สังคมคุณธรรมที่มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน”เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ของรัฐบาลและยังเป็นนโยบายสำคัญ กล่าวคือ ในกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปีได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อให้คนไทยมีความสุข ทางวัดหลายๆ แห่งหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน จึงเริ่มมีโรงการหรือกิจกรรมที่เน้น สร้างคนดีสังคมดี มีคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องหล่อหลอม ยึดเหนี่ยว เพื่อสร้างคุณค่าทางสังคมและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสถาบันครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติให้เกิดความเข้มแข็ง ผ่านรูปแบบการดำเนินการประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน

๔.๑.๑ ถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ถอดบทเรียนและทำโครงการรับใช้สังคม ที่ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่ที่วัดสุทธิวราราม แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร เปิดศูนย์เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ จนถึงปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดของบริบทพื้นที่ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม มีแนวคิดมาจากการที่วัดสุทธิวราราม ร่วมกับภาคีร่วมมือ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หอจดหมายเหตุพุทธธาตุ อินทปญฺโญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันอาศรมศิลป์ สมาคม

ส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม และภาคีครือข่าย ที่มีความมุ่งมั่นให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสนาของสังคมเมืองร่วมสมัย โดยตามแนวคิดของ List Model คือ Learning การสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย Innovation การสร้างสรรค์นวัตกรรมและจินตนาการ Sustainable การดำเนินการไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และ Transformation การสร้างการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเล็กๆ สู่สังคมในวงกว้าง

แนวคิดวิธีการพัฒนา

โดยแนวคิดของเจ้าอาวาสนั้นก่อนที่จะเกิดศูนย์เรียนรู้วัดสุทธิวรารามนั้น มีความต้องการพัฒนาวัดอันดับแรก โดยเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่ จึงทำให้เกิดการพัฒนาพื้นที่ในวัดจนนำไปสู่การขยายผลให้เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้แก่สังคมต่อมา ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญทั้ง ๓ ข้อ คือ ๑) พื้นที่ทางกายภาพให้เป็นสถานที่สัปปายะ ๒) พื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ และ ๓) พื้นที่จิตใจและปัญญา

๑) พื้นที่ทางกายภาพให้เป็นสถานที่สัปปายะ

การพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพ เป็นการพัฒนาโดยผ่านกิจกรรมโครงการต่างๆ เช่น โครงการวัดสร้างสุขด้วย ๕ ส. โครงการวัดประชารัฐสร้างสุข ซึ่งการพัฒนาผ่านการขับเคลื่อนจากโครงการต่างๆ นี้ทำให้พื้นที่ทางกายภาพเกิดขึ้น และนำไปสู่การจัดระบบภายในวัดด้วย ทั้งการจัดระบบคน จัดระบบขยะ จัดระบบสิ่งรองรับ จัดระบบพื้นที่ให้มีพื้นที่สีเขียว เพื่อให้เป็นพื้นที่ที่น่าอยู่ และนำไปสู่การบริหารจัดการวัดที่เป็นระบบมากขึ้น

๒) พื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้

เมื่อมีการพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพให้เป็นสถานที่สัปปายะภายในวัดแล้ว จึงมีการขยายผลไปสู่การสร้างพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ จึงได้มีการสร้างศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม เพื่อตอบโจทย์การสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้คนในสังคม เนื่องจาก “วัด” เป็นจุดเริ่มต้นในด้านการส่งเสริมด้านพระพุทธศาสนาและในขณะเดียวกันก็ควรมีการตระหนักและส่งเสริมการพัฒนาสังคมควบคู่ไปด้วยเพื่อให้เข้าถึงชุมชน ประชาชน พุทธศาสนิกชนมากขึ้น โดยใช้รูปแบบให้มีการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ เมื่อมีศูนย์เรียนรู้แล้วจะสามารถทำให้การดำเนินงานมีรูปธรรมที่ชัดเจน มีแบบแผนมากขึ้น เพราะมีวางวิสัยทัศน์ ภารกิจในการทำงานต่อไป

๓) พื้นที่จิตใจและปัญญา

เมื่อมีการพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพของวัดให้เป็นสถานที่สัปปายะ และขายผลต่อการสร้างศูนย์เรียนรู้แล้ว นำไปสู่การส่งเสริมพื้นที่ทางจิตใจและปัญญา เพื่อพัฒนาคนทั้งด้านกาย จิต ปัญญา นำไปสู่การปฏิบัติตนที่ดี เพราะฉะนั้นก็เลยทำศูนย์การเรียนรู้ขึ้นมา จึงมีปณิทานก็เพื่อให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม โดยนำหลักพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับยุคสมัยใหม่ จัดกิจกรรมศูนย์เรียนรู้ที่มีกิตกรรมจากพระพุทธศาสนามาประยุกต์ เผยแพร่ ถ่ายทอด และฝึกกับคนรุ่นใหม่เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย เรื่องการเรียนรู้ก็คิดกิจกรรมที่ตอบสนองสมัยใหม่ เช่น การจัดกิจกรรมวิปัสสนาในศูนย์เรียนรู้ การส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านศิลปะพุทธศิลป์ การอบรม เข้าค่ายพุทธบุตร มีการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ ภาษาอังกฤษเช่น Mindfulness Camp เรื่องการดูหนังหาแก่นธรรม เป็นต้น เพราะการเรียนรู้ของคนในโลกยุคใหม่ไม่ควรจะมีกำจัดแค่ในห้องเรียน เมื่อ

มีพื้นที่ มี space หลาย ๆ แบบขึ้นมาให้เด็กได้เรียนรู้ โดยเฉพาะเยาวชนหรือคนที่ไม่มีโอกาสเรียนรู้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ และสร้างประโยชน์มากขึ้น[๒]

จากแนวคิดวิธีการพัฒนาพื้นที่วัดให้เกิดเป็นศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวรารามที่กล่าวข้างต้นแล้ว เพื่อการดำเนินงานมีรูปธรรมที่ชัดเจน มีแบบแผนมากขึ้น จึงมีการบริหารจัดการในรูปแบบคณะกรรมการ เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจเป็นกรอบในการบริหารจัดการและดำเนินงาน เพื่อขับเคลื่อนส่งเสริม เกิดความร่วมมือกันทั้งระหว่างเครือข่าย ชุมชน เยาวชน ผ่านรูปแบบในลักษณะการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่มีการทำกิจกรรมในวัด หรือกับเครือข่ายนอกสถานที่เป็นต้น

วิสัยทัศน์

"เรียนรู้พระพุทธศาสนา เพื่อบริการและพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน"

พันธกิจ

๑) ส่งเสริมการเรียนรู้

มุ่งมั่นสร้างพื้นที่วัดให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนและสังคมเมือง ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ถ่ายทอดเป็นกิจกรรม อาทิ เช่น

(๑) กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม

(๒) กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด

(๓) กิจกรรมพุทธศิลป์ "สื่อธรรม"

๒) เผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สากล

มุ่งมั่นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกสู่ชุมชนและสังคมเมืองในวงกว้าง ผ่านกระบวนการและวิธีการสมัยใหม่ ให้คนได้เข้าใกล้ และเข้าถึงธรรมะได้ง่ายมากขึ้นร่วมกับภาคีเครือข่ายจัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา อาทิ เช่น

---

[๒] สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

(๑) สัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ (วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา)

(๒) กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี “วิถีไทย วิถีพุทธ”

(๓) กิจกรรมฟังธรรมตามกาลประจำเดือน (สวนโมกข์กรุงเทพ, สวนลุมพินี, โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์, อาคารภัทร, ธนาคารเกรียตินาคิน)

๓) พัฒนาชุมชนและสังคม

มุ่งมั่นพัฒนาชุมชนและสังคมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชน อาทิ เช่น

(๑) โครงการวัดสร้างสุข

(๒) โครงการวัดบันดาลใจ

(๓) โครงการคิลานธรรม

(๔) โครงการปลูกป่า เป็นต้น

๔) ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคม

ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคมให้คนในสังคมนั้น มีความประพฤติที่ถูกต้อง มีเสรีภาพภายในขอบเขตของมโนธรรม พึงประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองขึ้นในสังคม อาทิ เช่น กิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม

ค่านิยม

(๑) ความรู้คู่คุณธรรม

(๒) ความรับผิดชอบซื่อสัตย์และโปร่งใส

(๓) ความสามัคคีและมุ่งมั่นทำงาน เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม[๓]

การพลิกฟื้น ความเชื่อมั่น ศรัทธาในพระพุทธศาสนาอันเป็นรากเหง้าของวัฒนาธรรม คุณธรรมทางจิตใจต้องอาศัยหลาย ๆ ภาคส่วนในการเดินหน้า หน่วยงานและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ต้องการรักษาศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม พฤติกรรมการปฏิบัติของวิถีพุทธ หากแต่ปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เกิดกลุ่มจิตอาสาเพื่อการพัฒนาวัด ประกอบด้วย กลุ่มวิชาชีพด้านการออกแบบ สถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดกลุ่มวิชาชีพด้านอื่น ๆ ที่สนใจเข้าร่วมพัฒนา “วัด” ไทยอีกด้วย

---

[๓] พระมหาพร้อมพงศ์ ประภัสสรจิตโต, **ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://web.facebook.com/cbswatsuthi/?_rdc=1&_rdr [๑๐ มกราคม ๒๕๖๓].

ภาพที่ ๔.๑ คณะกรรมการบริหารศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

ที่มา: พระมหาพร้อมพงศ์ ประภัสสรจิตโต

ภาพที่ ๔.๒ ป้ายและสัญลักษณ์ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม

ที่มา: ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

ภาพที่ ๔.๓ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อบอุ่น) เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม ประธานกรรมการศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม (บน) บรรยากาศศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม (กลาง-ล่าง)

ที่มา: ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

๔.๑.๑.๑ กิจกรรมและบทบาทศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ต่อสังคม

ตลอดระยะเวลาที่จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ตั้งแต่เริ่ม ก่อตั้ง ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จนถึงปัจจุบันนั้น มีการจัดกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ต่อสังคมอย่างต่อเนื่อง และแต่ละกิจกรรมนั้นก็เป็นการช่วยเหลือสังคมและพัฒนาสังคมในด้านกาย จิต ปัญญา โดยตัวอย่างกิจกรรมที่ดำเนินการจากศูนย์การเรียนรู้ โดยดำเนินการตามพันธกิจของศูนย์เรียนรู้มีดังต่อไปนี้

๑) กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม

กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม เป็นการจัดกิจกรรมที่มีการร่วมมือระหว่างหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ) ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์และวัดสุทธิวราราม จัดกิจกรรมดูหนังหาแก่นธรรมสัญจร ณ วัดสุทธิวราราม ครั้งแรกที่หอจดหมายเหตุได้จัดกิจกรรมดูหนังหาแก่นธรรมสัญจรนั้น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า ๑๐๐ คน โดยมี พระอาจารย์เกรียงศักดิ์ จากวัดสุทธวราราม เป็นวิทยากรนำชมภาพปริศนาธรรม และคุณประสาน อิงคนันท์ กับคุณสุนิสา สุขบุญสังข์ ชวนคุยเรื่องหนัง “Children of Heaven” หนังดีที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทุกเพศทุกวัย คุณศศวรรณ จิรายุส หรือ แอน เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรม สวนโมกข์กรุงเทพ ได้กล่าวถึงที่มาของการดูหนังหาแก่นธรรมว่า “การดูหนังหาแก่นธรรมเป็นการสานต่อแนวคิดท่านพุทธทาสที่คิดสร้างโรงหนัง หรือ โรงมหสพทางวิญญาณ มาตั้งแต่ ปี ๒๕๐๕ ณ สวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อให้ผู้สนใจในธรรมได้มีสิ่งประเล้าประโลมใจในการศึกษาและปฏิบัติ อันไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อศีลธรรม และต่อมา ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาจัดกิจกรรมดูหนังที่สวนโมกข์กรุงเทพทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน และยังคงไว้ซึ่งหัวใจสำคัญคือแก่นธรรม ตามปณิธานของท่านพุทธทาส” ซึ่งการจัดกิจกรรมดูหนังหาแก่นธรรมสัญจร ฯ ในครั้งนี้ อาจถือได้ว่าเป็นการขับเคลื่อนงานแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุและกิจกรรมหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ สู่วัดนำร่องในโครงการวัดบันดาลใจ ซึ่งกำลังขยายพื้นที่การทำงานสู่วัด

ต่าง ๆ จากเสียงตอบรับของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ คิดว่าสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะมีพระวัดสุทธิวรารามเป็นแรงบันดาลใจสำคัญนั่นเอง[๔]

ภาพที่ ๔.๔ กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม

---

[๔] **ชวนคนเมืองเข้าวัด ดูหนังหาแก่นธรรมสัญจร,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.bia.or.th/html_th/index.php/events/2012-03-12-09-32-50/item/594-12123 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ที่มา: web site หอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ

๒) กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด

กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิดเป็นการจัดกิจกรรมที่มีการร่วมมือระหว่างหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ) ร่วมกับวัดต่างๆ โดยเฉพาะวัดสุทธิวรารามก็ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมขับเคลื่อนกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมนั้นจะมีการจัดทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือน กิจกรรมนี้จัดสืบทอดมรดกธรรมของพุทธทาสภิกขุ ที่ว่า " มรดกที่ ๒๑. การตักบาตรสาธิต แบบที่ทำกันอยู่ในสวนโมกข์ เป็นการศึกษา อยู่ในตัว ว่าจะสามารถ เลี้ยงพระจำนวนร้อยได้อย่างไร สะดวกเท่าไร, ควบคุมกิเลสได้โดยวิธีไหน. ขอให้ช่วยกันรักษาพิธีกรรม แบบนี้ไว้ เพื่อเป็นประโยชน์ เกื้อกูล แก่การพิทักษ์รักษาพุทธศาสนาไว้ โดยวิธีประหยัด ไม่ยุ่งยากลำบาก และรักษาแบบฉบับโบราณ นับแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา." การตักบาตรนี้เป็นปรารภของพุทธทาสภิกขุเพื่อให้เป็นไปอย่าง สะดวก เป็นระเบียบเรียบร้อย เรียบง่าย และ เกิดประโยชน์สูงสุดแห่งการบิณฑบาต ทั้งต่อพระศาสนา พระภิกษุสงฆ์สามเณร ตลอดจนอุบาสกอุบาสิกาทั้งมวล โดยมีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับจำนวนคนที่มากขึ้น กล่าวคือ

- พระภิกษุ สามเณร คงดำรงสมณศีลสมบูรณ์ ด้วยการรับและฉันภัตตาหารในบาตรตามที่มีการจัดและถวายเป็นสังฆทาน พร้อมกับการสวดชัยมงคล พิจารณาปัจจเวกขณ์ อนุโมทนาขอบคุณญาติโยมและให้พร
- อุบาสกอุบาสิกา ได้บำเพ็ญทานอย่างสูงสุด คือสังฆทานแก่สังฆะโดยมิได้ระบุบุคคล ด้วยการตักข้าวสุกใส่บาตร ส่วนอาหาร น้ำ และจตุปัจจัยไทยทานทั้งหลาย วางถวายเป็นสังฆทานเพื่อการแจกจ่ายโดยสังฆะ

กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิดประกอบด้วย

๑) การฟังเทปธรรมบรรยายของท่านพุทธทาส ในหัวข้อที่เลือกสรรแล้ว ให้เหมาะกับโอกาสต่าง ๆ

๒) ฟังปรารภธรรม โดย ครูบาอาจารย์จากวัดต่าง ๆ หมุนเวียนกันการสวดมนต์ทำวัตรเช้า รับศีล

๓) การตักบาตรสาธิตแบบพุทธกาล (ตามแบบสวนโมกข์) พระภิกษุ ๙ รูป จากวัดต่าง ๆ ในกรุงเทพ (หมุนเวียนกัน)

๔) การถวายภัตตาหารเพล (ตามแบบหนองป่าพง)

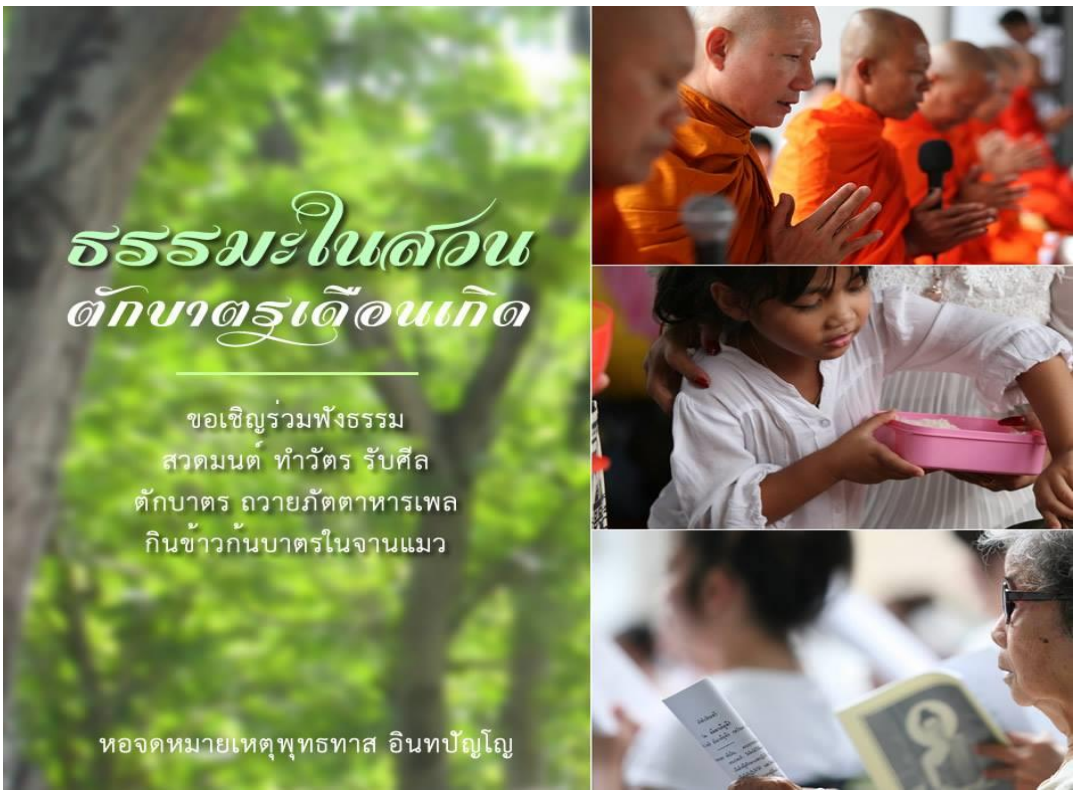
๕) พิจารณาอาหาร และ กินข้าวก้นบาตรในจานแมวแบบสวนโมกข์ พร้อมฟังเพลงดีมีข้อคิด

วันเวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม คือ

ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๑ ของเดือน เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.[๕]

---

[๕] **ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.bia.or.th/html_th/index.php/events/2012-03-12-09-31-10/item/1016-2019-oct-07-09-09-15 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].



ภาพที่ ๔.๕ กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด และวัดสุทธิวราราม ได้เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนกิจกรรม มีการปรารภธรรม โดย พระมหาพร้อมพงศ์ ปภสฺสรจิตฺโต (พร้อมบุญ) ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม
ที่มา: web site หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

๓) กิจกรรมพุทธศิลป์ “สื่อธรรม”

วัดสุทธิวราราม ได้เข้าโครงการวัดบันดาลใจ ได้มีการพัฒนาวัด ปรับทัศนียภาพให้ร่มรื่น โดยเฉพาะพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ., ดร. เจ้าอาวาสวัด ต้องการให้วัดมีบทบาทร่วมกับชุมชนและสังคม เห็นได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูหนังหาแก่นธรรม กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด และได้ใช้พื้นที่ของสถานที่สำคัญในวัด สร้างเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้ด้านหลักธรรม พัฒนาจิตใจและปัญญาได้ โดยเฉพาะภาพพุทธศิลป์ที่แสดงในโบสถ์ ซึ่งภาพหนึ่งภาพสามารถอธิบายได้ร้อยความหมาย

“เวลามีปัญหาอะไรในชีวิต บางคนนึกถึงวัดในเรื่องแก้ดวง สะเดาะห์เคราะห์ขอพร เพื่อช่วยให้สบายใจ ซึ่งจริง ๆ บทบาทของวัด คือทำให้คนพ้นจากทุกข์แล้วเจอความสุขนั่นแหล่ะ พวกเขาเหล่านั้นเจอไหม บางคนก็อาจเจอ แต่ขณะเช่นเดียวกัน ไม่ใช่แค่แก้ปัญหาเฉพาะหน้าวัดต้องให้ความจริงด้วย สุขก็เรียนรู้ ทุกข์ก็เรียนรู้ อย่าไปหนี ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราต้องเรียนรู้”[๖]

นอกจากนี้ ยังมีการจัดนิทรรศการศิลปะดิจิทัลสุดล้ำ บนผนังโบสถ์ ณ วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร ‘โพธิเธียเตอร์’ เมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม – ๙ มิถุนายน ๒๕๖๒ โดยมีการใช้พุทธศิลป์ “สื่อธรรม” ในรูปแบบการใช้พื้นที่อุโบสถของวัดสุทธิวราราม นำเสนอนิทรรศการศิลปะดิจิตอลสุดล้ำ ด้วยเทคโนโลยี Projection Mapping โดยหยิบยกเรื่องราวจาก “บทสวดชัยมงคลคาถาหรือพาหุงมหากา” ที่คนไทยนิยมสวด แต่ไม่รู้ความหมาย มาเล่าใหม่ผ่านแสง สี เสียง ภายใต้ธีม “แก่นเดิม เปลือกใหม่ ของพุทธศาสน์” รวมทั้งสิ้น ๘ ตอน ได้แก่ ตอนที่ ๑ ความไม่รู้ – บารมี/ ตอนที่ ๒ เฉียวเฉียว – อดทน/ ตอนที่ ๓ โกรธ – เมตตา/ ตอนที่ ๔ หลงผิด – เตือนสติ/ ตอนที่ ๕ ใส่ร้าย – สงบนิ่ง/ ตอนที่ ๖ บิดเบือ – ปัญญา/ ตอนที่ ๗ เผชิญภัย – รู้บทบาท/ ตอนที่ ๘ ยึดมั่นในตัวตน – เห็นธรรม[๗] ซึ่งเป็นรูปแบบการสอน เผยแพร่ธรรมมะที่มีการประยุกต์ใช้ระหว่าง ธรรมมะคำสอนของพระพุทธเจ้า พุทธศิลป์ และเทคโนโลยีใหม่ๆ ในปัจจุบัน

พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร) เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม กล่าวว่า

---

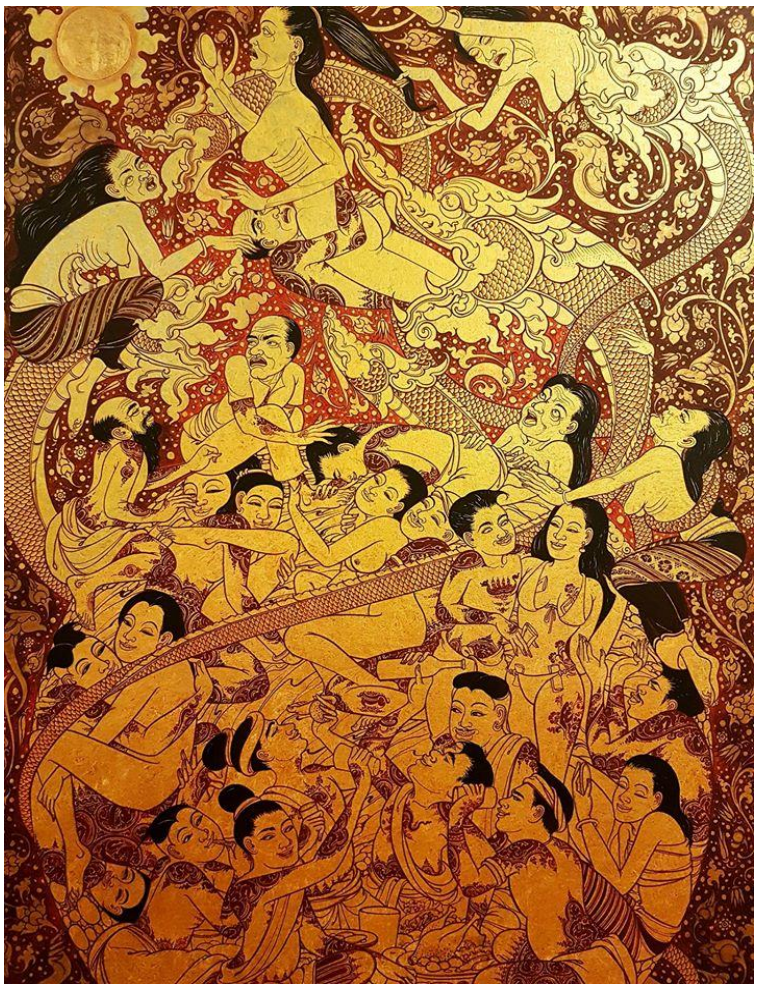
[๖] พระมหาพร้อมพงศ์ ประภัสสรจิตโต, **มนุษย์กรุงเทพ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://m.facebook.com/bkkhumans/ [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

[๗] **ตื่นตา! นิทรรศการศิลปะดิจิทัลสุดล้ำ ‘โพธิเธียเตอร์’ ในโบสถ์วัดสุทธิวราราม กรุงเทพฯ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://travel.mthai.com/blog/211685.html [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

"เนื่องในวันวิสาขบูชาประจำปี ๒๕๖๒ ทางวัดสุทธิฯ มีแนวคิดที่จะหาทางส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่เข้าวัดมากขึ้นในวันสำคัญทางพระพุทธศานา จึงได้หารือกับกลุ่มศิลปินรุ่นใหม่ประกอบด้วย WHY_NOT Social Enterprise, Awakening Creative, Another day Another render, Art of Hongtae, Korky และ WHAT_IF โดยการสนับสนุนจากสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA) จึงเกิดความคิดที่จะจัดนิทรรศการศิลปะดิจิทัลขึ้นภายในโบสถ์ โดยใช้ผนังโบสถ์เป็นพื้นที่ในการสร้างผลงานศิลปะดิจิทัลขึ้นเป็นครั้งแรกของประเทศไทย ด้วยเทคโนโลยี Projection Mapping ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะผ่านเทคโนโลยีโปรเจกเตอร์ ในชื่อ โพธิเธียเตอร์: แก่นเดิม เปลือกใหม่ ของพุทธศาสน์ อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเริ่มการจัดนิทรรศการดังกล่าว ได้มีการสอบถาม และหารือหลายฝ่าย ถึงความเหมาะสมแล้ว ยืนยันว่าการใช้พื้นที่ในโบสถ์จัดแสดงนิทรรศการดิจิทัลดังกล่าว ไม่ผิดตามหลักพระธรรมวินัย โดยจะใช้เพียงพื้นที่ผนังโบสถ์เท่านั้น ที่สำคัญยังถือว่าเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอีกรูปแบบหนึ่ง ด้วยการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยทำให้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้าใจง่าย และสามารถเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้มากขึ้นด้วย"[๘]

---

[๘] **วัดสุทธิฯไอเดียเจ๋งใช้ผนังโบสถ์ จัดศิลปะดิจิทัล "โพธิเธียเตอร์",** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/Watsuthi2424/posts/2205538002861486 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].



ภาพที่ ๔.๖ ภาพพุทธศิลป์สื่อธรรม ณ อุโบสถชั้นล่าง วัดสุทธิวราราม
ที่มา: facebook มนุษย์กรุงเทพ

ภาพที่ ๔.๗ นิทรรศการศิลปะดิจิทัลสุดล้ำ บนผนังโบสถ์ ณ วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร 'โพธิเธียเตอร์'

ที่มา: https://travel.mthai.com/blog/211685.html

๔) กิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สากล

ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีการจัดกิจกรรมเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกสู่ชุมชนและสังคมเมืองในวงกว้าง ผ่าน กระบวนการและวิธีการสมัยใหม่ ให้คนได้เข้าใกล้ และเข้าถึงธรรมะได้ง่ายมากขึ้นร่วมกับภาคีเครือข่ายจัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งมีการจัดทุก ๆ ปี อาทิ เช่น

(๑) สัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ (วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา) ได้มีการจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอยู่ตลอด เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และเพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ร่วมน้อมรำลึกถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยกิจกรรมประกอบด้วย พิธีเวียนเทียน พิธีเจริญพระพุทธมนต์ การปฏิบัติธรรม การสนทนาธรรม การอภิปรายธรรม การแสดงพระธรรมเทศนา การตักบาตรพระสงฆ์ และการถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ เป็นต้น

(๒) กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี "วิถีไทย วิถีพุทธ" มีการจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานที่สนับสนุนองค์กรศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นต้น ได้มีการจัดสวดมนต์ข้ามปี เพื่อเพื่อความเป็นสิริมงคล และรำรึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยกิจกรรมสำคัญนอกจากการสวดมนต์แล้วประกอบด้วยการปฏิบัติธรรม การภาวนาเพื่อสันติ การบรรยายธรรม การชมนิทรรศการ การรำอวยพรปีใหม่ และการทำบุญตักบาตร เป็นต้น

(๓) กิจกรรมฟังธรรมตามกาลประจำเดือน มีการจัดกิจกรรมเพื่อเผยแพร่คำสอนของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ที่อยู่ในสังคมเมืองสามารถเข้าถึงหลักธรรมได้โดยที่ไม่ต้องไปที่วัดก็ได้ โดยศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ร่วมกับ สวนโมกข์กรุงเทพ, สวนลุมพินี, โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์, อาคารภัทร, ธนาคารเกรียตินาคิน กิจกรรมฟังธรรมตามกาลประจำเดือน ซึ่งมีทั้งการบรรยายเป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

ภาพที่ ๔.๘ กิจกรรมสัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ
ที่มา: facebook วัดสุทธิวราราม

ภาพที่ ๔.๙ กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี “วิถีไทย วิถีพุทธ”
ที่มา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) โครงการวัดสร้างสุข

โครงการวัดสร้างสุข โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ได้

มีการเข้าร่วมโครงการและมีการดำเนินกิจกรรมภายใต้โครงการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการช่วยกันส่งเสริมระหว่างวัด โรงเรียน ชุมชน ร่วมพัฒนาวัดให้สะอาด ร่วมรื่น ซึ่งเหมาะแก่การเป็นสถานที่เรียนรู้ และยังส่งผลให้ประชาชนเข้าวัดมากขึ้น และล่าสุดนั้นได้มีจัดกิจกรรมวัดสร้างสุข โดยสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) หรือ ส.ส.ท. ผู้จัดการโครงการวัดสร้างสุข ได้นำคณะสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ร่วมกับสำนักงานสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. และนักเรียนจากโรงเรียนวัดสุทธิวนาราม ได้จัดโครงการวัดสร้างสุข ณ วัดสุทธิวนาราม โดยได้ประยุกต์แนวคิด ๕ ส ที่ประสบความสำเร็จในสถานประกอบการ มาจัดการพื้นที่ในวัด ได้แก่ ๑. สะสาง ลดสิ่งที่ไม่จำเป็น ๒. สะดวก จัดระเบียบ ๓. สะอาด ตรวจสอบหาสิ่งผิดปกติ ๔. สร้างมาตรฐาน มีกฎเกณฑ์ มุ่งมั่นพัฒนา และ ๕. สร้างวินัย เคารพกฎกติกา เน้นจัดการพื้นที่ใช้สอยไม่เกิดประโยชน์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร) เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม

กล่าวถึงการจัดโครงการในครั้งนี้ว่า “เป็นความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ทั้งสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี สสส.รวมถึงโครงการกรุงเทพมหานครสะอาดร่มรื่น ทั้งนี้เพื่อต้องการให้กรุงเทพมหานครมีสถานที่เรียนรู้แก่ประชาชน ซึ่งวัดนับเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก และในวันนี้ที่ทุกฝ่ายได้มาช่วยกันพัฒนาวัดให้สะอาด ร่วมรื่น ซึ่งเหมาะแก่การเป็นสถานที่เรียนรู้ และยังส่งผลให้ประชาชนเข้าวัดมากขึ้น ด้านประชาชนและนักเรียนโรงเรียนวัดสุทธิวนาราม ก็ได้ช่วยกันทำความสะอาดบริเวณโดยรอบวัดและในวัด อย่างสนุกสนานและปลื้มปิติกันทุกคน”[๙]

---

[๙] สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร., เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

ภาพที่ ๔.๑๐ พิธีเปิดโครงการ วัด ประชา รัฐ สร้างสุข ณ วัดสุทธิวราราม
ที่มา: Facebook วัดสุทธิวราราม

ภาพที่ ๔.๑๑ กิจกรรมโครงการวัดสร้างสุข

ที่มา: สสส. https://www.thaihealth.or.th/tag/วัดสร้างสุข/

๖) โครงการวัดบันดาลใจ

โครงการ "วัดบันดาลใจ" เป็นโครงการที่ช่วยพลิกฟื้นความเป็นวัดที่แท้จริงกลับมา ด้วยการออกแบบวัดใหม่ ให้เป็นรมณียสถานด้วยการปรับพื้นที่กายภาพของวัดให้เอื้อต่อการเรียนรู้และพักผ่อนหย่อนใจ และสร้างกิจกรรมในวัดให้เอื้อต่อการพัฒนาสติปัญญาและจิตใจของประชาชน

โครงการวัดบันดาลใจเกิดจากมุมมองและความคิดริเริ่มของ "ธีรพล นิยม" ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (สถาปัตยกรรม) และผู้ก่อตั้งสถาบันอาศรมศิลป์ ที่มองเห็นความเปลี่ยนไปของวัดที่เมื่อก่อนวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจชาวบ้านเวลามีงานบุญ งานหลวง งานราษฎร์ วัดคือที่พบปะหารือ ส่วนเจ้าอาวาสและพระสงฆ์ในวัดก็เป็นขวัญกำลังใจและชี้นำทางสติปัญญา แต่ปัจจุบันบทบาทของวัดเริ่มถดถอยลงมาก บางวัดแทบไม่มีเลย ทำให้คนไม่ค่อยเข้าวัด ที่น่าห่วงหลายวัดกลายเป็นพุทธพาณิชย์ไป

"ความที่ผมเป็นสถาปนิก ทำยังไงจะพลิกฟื้นความเป็นวัดที่แท้จริงกลับคืนมา ก็เชื่อว่าการปรับพื้นที่กายภาพของวัดให้เอื้อต่อการเรียนรู้และพักผ่อนหย่อนใจด้วยการเพิ่มพื้นที่สีเขียว และสร้างกิจกรรมต่างๆ ในวัดให้เอื้อต่อการพัฒนาสติปัญญาและจิตวิญญาณ ซึ่งในด้านกายภาพต้องอาศัยสถาปนิกมาช่วยในการออกแบบวัด ผมจึงชักชวนสถาปนิก วิศวกร สมาคม สถาปนิกสยามฯ สมาคมภูมิสถาปนิกฯ วิศวกรรมสถาน และบริษัทสถาปนิกต่างๆ มาเป็นอาสาสมัครเครือข่ายช่วยกันออกแบบให้กับวัดต่างๆ ที่เข้าร่วมโครงการ ขณะที่ในด้านจิตวิญญาณก็เชิญมูลนิธิหอจดหมายเหตุท่านพุทธทาสฯ ที่เก่งในเรื่องกิจกรรมเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรมต่างๆ ในวัด และได้ กสทช.มาช่วยในด้านไอที ซึ่งโครงการนี้ได้ทุนสนับสนุนโครงการจาก สสส." หลักในการทำงานของโครงการคือ เริ่มต้นด้วยการทำวัดนำร่องที่มีความพร้อมที่ต้องการให้ไปออกจริงๆ ๙ วัดในปีแรก ประกอบด้วย ๑) วัดพระธาตุพนม จ.นครพนม ๒) วัดพระสิงห์ จ.เชียงใหม่ ๓) วัดนางชี กรุงเทพมหานคร ฝั่งธน ๔) วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี ๕) วัดภูเขาทอง จ.พระนครศรีอยุธยา ๖) วัดสุทธิวรารามกรุงเทพมหานคร ๗) วัดศรีทวี จ.นครศรีธรรมราช ๘) วัดป่าโนนกุดหล่ม จ.ศรีสะเกษ และ ๙) วัดมหาจุฬาลงกรณราชูทิศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จ.พระนครศรีอยุธยา

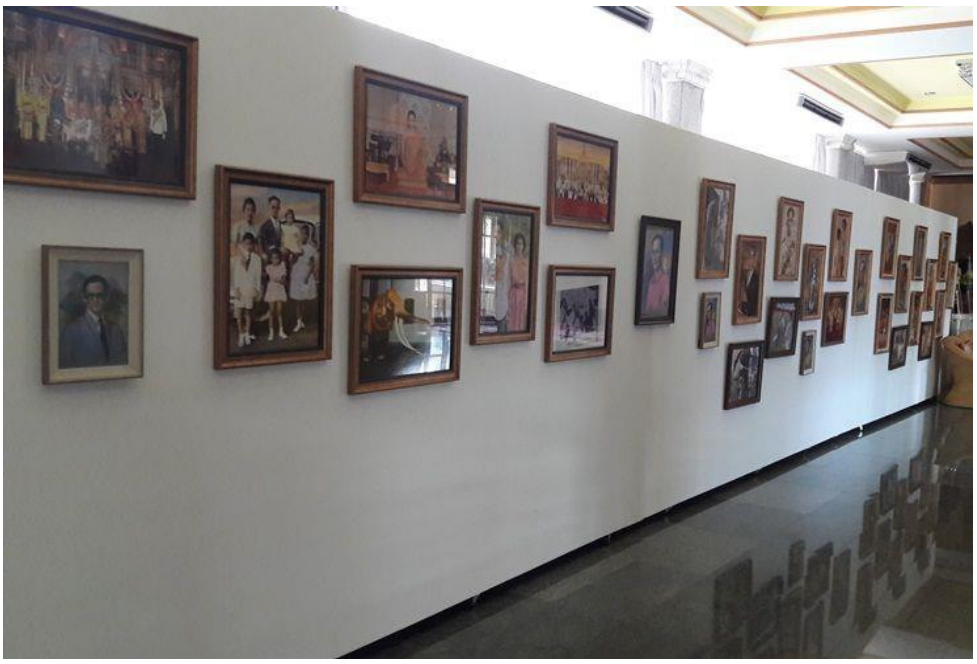
ทางด้านวัดสุทธิวรารามนั้นเป็น ๑ ใน ๙ วัด นำร่องโครงการวัดบันดาลใจ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงมากมายในทางที่สร้างสรรค์เป็นที่จรรโลงจิต วัดมีความร่มรื่น แต่ถ้าให้นึกย้อนภาพวัดสุทธิฯ ที่ผ่านมา คนจะมองเลยว่าไม่มีอะไรนอกจากงานศพ สวดศพทุกวัน และไม่ค่อยมีกิจกรรมอะไรที่ประชาชนเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ลานวัดก็เป็นลานจอดรถ ไม่มีพื้นที่สีเขียว มีแต่ลานปูน กำแพงโบสถ์ก็กินพื้นที่วัดจากวัดที่แคบอยู่แล้วยิ่งแคบหนักเข้าไปอีก ทว่า พอได้เจ้าอาวาสที่มีวิสัยทัศน์และมองการณ์ไกลอย่าง พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร) เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันและยังเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) วัดสุทธิฯ จึงเปลี่ยนไปและมีความโดดเด่นในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในด้านกายภาพ เนื่องจากมีการปรับพื้นที่วัดให้มีพื้นที่สีเขียว และในด้านกิจกรรมก็มีกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ให้นักเรียน ชุมชน และประชาชนทั่วไปเข้ามาร่วมได้ตลอด

พระสุธีรัตนบัณฑิต กล่าวว่า “วัดในเมืองส่วนใหญ่ก็จะเห็นสภาพอันหนาแน่นของตึก อาคาร ร้านค้า ลานจอดรถ วัดสุทธิวรารามก็เช่นกันในช่วงแรกมีพื้นที่สาธารณะน้อย ทางวัดจึงคิดว่าน่าจะสร้างวัดให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้ของสังคมขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยโบสถ์ ศาลาการเปรียญที่มีอยู่มาปรับผังภูมิทัศน์ขึ้นใหม่ โดยหลักคิดในการพัฒนาวัดเพื่อสร้างพื้นที่ทางกายภาพให้สะอาดร่มรื่นสวยงาม เป็นสถานที่สัปปายะเหมาะกับการเรียนรู้ และการเข้ามาพัฒนาจิตใจของประชาชนทุกเพศทุกวัย”

นอกจากสร้างสวนสีเขียวในวัดแล้ว ยังได้ทำศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม เพื่อให้นักเรียน ประชาชนทั่วไป หน่วยงาน องค์กรต่างๆ รวมทั้งชุมชนได้เข้ามาใช้ร่วมกันอีกด้วย ในการนี้ก็ได้อาสาสมัครด้านกิจกรรมของโครงการมาร่วมด้วยช่วยกันในเรื่องของการออกแบบกิจกรรม เช่น กิจกรรม ดูหนังตามหาแก่นธรรม เป็นต้น[๑๐]

---

[๑๐] หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์, **เมื่อวัดบันดาลใจ ใครๆ ก็อยากเข้า,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thaihealth.or.th/Content/39737-เมื่อวัดบันดาลใจ%20ใครๆ%20ก็อยากเข้า.html, [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].



ภาพที่ ๔.๑๒ ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมตามโครงการวัดบันดาลใจ

ที่มา: โพสต์ทูเดย์, https://www.posttoday.com/life/healthy/528051

๗) โครงการคิลานธรรม

กลุ่มอาสาคิลานธรรม คือการรวมตัวกันของกลุ่มพระสงฆ์ที่มีความปรารถนาช่วยเหลือดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์ใจ ด้วยระลึกถึงว่าครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาลนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอาวาสิกธรรม ๕ แก่พระภิกษุสงฆ์มีข้อหนึ่งที่ทรงกล่าวว่า “คิลานสตุปฺปาทก : เมื่อคฤหัสถ์เจ็บไข้ ไปเยี่ยมให้สติ” [๑๑] กลุ่มอาสาคิลานธรรมได้รับโอกาสให้เข้าไปดูแลจิตใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล พร้อมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้องกล่าวคือ ญาติมิตรของผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ผู้ให้การดูแลรักษา ด้วยกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ร่วมกันกับการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา อันมีส่วนช่วยให้เขาเหล่านั้นได้บรรเทาคลายจากความทุกข์ภายในจิตใจ ทั้งยังได้เห็นคุณค่าในการดำรงอยู่ของตนเองและผู้อื่น แม้เพียงชั่วขณะสุดท้ายของชีวิตด้วย ด้วยคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการทำงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรมนี้เอง

---

[๑๑] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๓๕/๒๙๒)

จึงเป็นเหตุให้คณะสงฆ์เห็นความสำคัญและได้มอบหมายให้จัดการฝึกอบรมการดูแลจิตใจผู้ป่วยและญาติแก่คณะพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร อีกทั้งยังได้แบ่งปันเผยแพร่องค์ความรู้อันมีคุณค่าจากประสบการณ์ที่ได้รับมาสู่สังคม ผ่านสื่อ และเวทีเสวนาต่างๆ อีกมากมาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารวิถีคิลานธรรมสู่สังคมไทย เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมแห่งการดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ และเพื่อเชื่อมโยงเครือข่ายสังคมแห่งการดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์[๑๒]

ด้านวัดสุทธิวรารามได้มีการจัดโครงการและขับเคลื่อนโครงการคิลานธรรมมาโดยตลอดแบ่งปันเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับช่วยเหลือดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์ใจ

เช่น ได้จัดโครงการเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดี ตามแนวพระพุทธศาสนา ในหัวข้อ “จิตอาสาคิลานธรรมเพื่อการตายดี” โดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร เพื่อขยายสู่คณะสงฆ์ในส่วนภูมิภาคที่มีความสนใจและปฏิบัติการบทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ

---

[๑๒] **กลุ่มอาสาคิลานธรรม,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.gilanadhamma.org/index.php, [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ภาพที่ ๔.๑๓ การอบรมโครงการเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดี ตามแนวพระพุทธศาสนา ในหัวข้อ “จิตอาสาคิลานธรรมเพื่อการตายดี” ที่มา: facebook วัดสุทธิวราราม

๔.๑.๑.๒ การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธวราราม

การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน จากความร่วมมือระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน นำไปสู่สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดจากศูนย์เรียนรู้ฯ โดยแต่ละหน่วยงานจะร่วมมือกันในการให้ความสนับสนุนในการดำเนินโครงการฯ ตามบทบาทหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ และตามศักยภาพ โดยการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ การพัฒนาสถานที่ให้เป็นศูนย์เรียนรู้

เป็นขั้นตอนแรกของการสร้างกระบวนการส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน มีการสร้างพื้นที่ขยายพื้นที่วัดให้เป็นพื้นที่สัปปายะ โดยวัดมีการบริหารจัดการพื้นที่วัดให้มีความสดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น ไม่ร้อน สะอาดสะอ้าน ไม่พลุกพล่านจอแจ เหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อน สำหรับผู้ที่ต้องการความสงบในเมืองกรุงที่พลุกพล่าน อีกทั้งยังมีการให้การร่วมมือจากชุมชนรอบวัด กลุ่มจิต

อาสา และโรงเรียนวัดสุทธิวราราม ในการร่วมจัดระเบียบพื้นที่ให้น่าอยู่สะอาดและปลอดภัย และพื้นที่สัปปายะนั้นไม่จำเป็นจะต้องอยู่ในเฉพาะบริเวณในวัดเท่านั้น แต่พื้นที่บริเวณรอบวัดก็ส่งผลทำให้เกิดความน่าอยู่ และเกิดความเป็นสัปปายะได้ จากนั้นเมื่อมีการพัฒนาสถานที่วัดแล้วจึงได้มีการขยายผลนำไปสู่การพัฒนาวัดให้เป็นศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมตามมา เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชน ประชาชน หรือแม้กระทั่งพระสงฆ์ พระนิสิต ที่ต้องการศึกษาหาความรู้ในรูปแบบพุทธบูรณาการกับยุคสมัยใหม่ เป็นการให้โอกาสแก่คนทุก ๆ กลุ่ม ซึ่งศูนย์เรียนรู้นั้นนอกจากมีการจัดสถานที่ในการนำเสนอข้อมูลให้ความรู้ในหลาย ๆ ด้าน โดยแยกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) การใช้พื้นที่ของสถานที่สำคัญในวัด สร้างเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้ด้านหลักธรรม พัฒนาจิตใจและปัญญาได้ โดยเฉพาะภาพพุทธศิลป์ที่แสดงในโบสถ์ ซึ่งภาพหนึ่งภาพสามารถอธิบายได้ร้อยความหมาย มีการสอดแทรกปริศนาธรรม ใช้กุฏิปรับเป็นอาคารศูนย์การเรียนรู้ มีห้องสมุด สำหรับเป็นมุมอ่านหนังสือ งานวิจัย ห้องประชุม ห้องอบรม และที่พักฟรี เป็นต้น ยังมีการจัดกิจกรรมกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องให้แก่ผู้ที่สนใจ จึงทำให้เป็นศูนย์กลางของการรวมคนทุกกลุ่ม

(๒) การสร้างกิจกรรม นำไปสู่การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ เป็นแหล่งเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ การถ่ายทอด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นแหล่งบริการชุมชนด้านต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันโดยเน้นการกระบวนการเรียนรู้ทั้งเพื่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน หรือเพื่อเยาวชน เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยมีการบูรณาการประยุกต์ในเรื่องพระพุทธศาสนาเข้าร่วมด้วย ก่อให้เกิดเป็นชุมชนแห่งเรียนรู้ ที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนอย่างยั่งยืน และเพื่อให้วัดมีบทบาทร่วมกับชุมชนและสังคม เห็นได้จากการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูหนังหาแก่นธรรม กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด เป็นต้น

ศูนย์เรียนรู้ชุมชน จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ทุกด้าน ทุกรูปแบบไม่เน้นการเรียนการสอนในห้องเรียน เป็นศูนย์กลางที่ประชาชนทุกคนสามารถเข้ามาเรียนรู้ ค้นคว้าหาความรู้ แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งการพบปะสังสรรค์ เพื่อสร้างความเข้าใจ ความร่วมมือในการพัฒนาตนเองและชุมชน เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน โดยประชาชนและเพื่อประชาชน ซึ่งลักษณะของศูนย์การเรียนรู้เป็นองค์กรที่ร่วมสร้าง และเป็นจุดให้เกิด บวร ทำหน้าที่เป็นแกนกลาง

ในการเชื่อมความสัมพันธ์ พัฒนาจิตใจ สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมจากสถาบันหลัก คือ ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ซึ่งจะเห็นได้จากปรากฏการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กัน การร่วมทำกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ตั้งแต่การร่วมกันพัฒนาวัดให้เป็นสถานที่สัปปายะ และเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์เรียนรู้ได้จัดขึ้น

ภาพที่ ๔.๑๔ การพัฒนาสถานที่วัด จากกลุ่มจิตอาสาวัดสุทธิวราราม
ที่มา: facebook ชมรมจิตอาสาวัดสุทธิวราราม

ภาพที่ ๔.๑๕ ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธวราราม ที่มีห้องจัดนิทรรศการ
และแสดงภาพพุทธศิลป์ ในโบสถ์

ที่มา: facebook ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธวราราม

ขั้นที่ ๒ การสร้างเครือข่าย

เมื่อมีการพัฒนาสถานที่วัดให้เป็นศูนย์เรียนรู้แล้วนั้น การที่จะขับเคลื่อนกิจกรรมนั้นต้องมีการอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลายภาคส่วน เป็นการทำงานแบบองค์รวม เพราะหากการขับเคลื่อนเป็นไปเฉพาะแค่วัด หรือแค่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ก็อาจจะทำให้เกิดการถึงจุดหมายปลายทางล่าช้า ซึ่งทางวัดสุทธินั้นได้มีการจัดกิจกรรม โดยมีการขับเคลื่อนกับเครือข่ายหลายภาคส่วนหน่วยงาน ผ่านการดำเนินการบริหารจัดการของศูนย์เรียนรู้ฯ ดังนั้นการสร้างเครือข่ายจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญ เพราะ“เครือข่าย” คือ การเชื่อมโยงของกลุ่มของคนหรือกลุ่มองค์กรที่สมัครใจที่จะแลกเปลี่ยนข่าวสารร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน การสร้างเครือข่ายนับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในปัจจุบัน เนื่องด้วยเครือข่ายเป็นการจัดระบบให้กลุ่ม บุคคลหรือองค์กรที่เป็นสมาชิกดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่เห็นพ้องต้องกัน การรวมตัว เป็นเครือข่ายจึงควรทำในลักษณะการแลกเปลี่ยน ต้องสกัดเอาส่วนดีหรือ จุดแข็งของแต่ละฝ่ายมาเรียนรู้และ สนับสนุนกันและกัน เป็นการผนึกกำลัง (Synergy) ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานเป็นเครือข่ายมักจะมีผลที่ดีกว่าผลรวมที่เกิดจากการปล่อยให้ต่างคนต่างทำแล้วนำผลลัพธ์ของแต่ละคนมารวมกัน ดังนั้นการสร้างเครือข่ายฯจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ[๑๓] ซึ่งศูนย์เรียนรู้ได้มีการสร้างเครือข่ายจากการจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน จึงปฏิเสธไม่ได้ว่า การสร้างเครือข่ายจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมไม่ว่าจะเป็นกลุ่ม หรือองค์กร ทั้งนี้เพราะสมาชิกเครือข่ายมีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานร่วมกัน เริ่มด้วยการกำหนดเป้าประสงค์ กำหนดกฎเกณฑ์ทำให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วม และแบ่งบทบาทหน้าที่กันทำ และทำบางอย่างร่วมกัน

การสร้างเครือข่ายเพื่อขยายความร่วมมือและเรียนรู้ร่วมกันระหว่างศูนย์เรียนรู้ฯและองค์กรต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกนั้นจะเป็นในลักษณะพหุภาคี เกิดจากการร่วมมือกับ

---

[๑๓] กลุ่มงานอาจารย์กองบัญชาการศึกษา, “วิชางานชุมชนและมวลชน”, **เอกสารประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง หมวดวิชางานชุมชนและมวลชนสัมพันธ์,** ม.ป.ป., หน้า ๙.

หน่วยงานหลายฝ่าย โดยจากการศึกษาพบว่าศูนย์การเรียนรู้ฯ มีการสร้างเครือข่ายระหว่างองค์กร ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) เครือข่ายหน่วยงานภาครัฐ ๒) เครือข่ายหน่วยงานภาคเอกชน ๓) สถาบันการศึกษา ๔) เครือข่ายสื่อมวลชน และ ๕) เครือข่ายภาคประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นการมีส่วนร่วมระหว่าง ๓ สถาบันหลักอย่างเห็นได้ชัด คือ บ้าน วัด และโรงเรียน

๑) เครือข่ายหน่วยงานภาครัฐ ตลอดช่วงระยะเวลาที่ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคมวัดสุทธิวราราม ได้ดำเนินการมาแล้วนั้น ได้มีการสร้างเครือข่ายร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติได้จัดโครงการเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติเพื่อการตายดี ตามแนวพระพุทธศาสนา ในหัวข้อ “จิตอาสาคิลานธรรมเพื่อการตายดี” หรือ วัดหลายๆ แห่ง ในประเทศ เช่น วัด ๙ วัดที่อยู่ในโรงการวัดบันดาลใจ ก็มีการจัดกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น

๒) เครือข่ายหน่วยงานภาคเอกชน หน่วยงานภาคเอกชน เป็นองค์หลักเช่นกันที่ได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนเช่นเดียวกับหน่วยงานภาครัฐ จะให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ ด้านพื้นที่ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ) / สถาบันอาศรมศิลป์ /WHY_NOT Social Enterprise/ Awakening Creative/ Another day Another render/ Art of Hongtae/ Korky / WHAT_IF /สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA) / โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์/อาคารภัทร/ ธนาคารเกรียตินาคิน/ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) /กสทช./กลุ่มอาสาคิลานธรรม เป็นต้น

๓) เครือข่ายสถาบันการศึกษา ได้มีการสร้างเครือข่ายกับ สถาบันศึกษาต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โรงเรียนวัดสุทธิวราราม และโรงเรียนอีกหลายที่ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมจากทางศูนย์เรียนรู้จัดกิจกรรม

๔) เครือข่ายสื่อมวลชน ในสภาพสังคมยุคปัจจุบันที่อาจเรียกได้ว่าเป็น สังคมยุคสื่อสาร สื่อมวลชนต่างๆ จึงมีบทบาทสำคัญในการเสนอข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สื่อมวลชนต่างๆ ได้ดำเนินการขึ้น ผ่านแหล่งสื่อต่างๆ ที่มีการเผยแพร่ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ไม่ว่าจะเป็นการได้รับข่าวสาร หรือพบเห็นจากกลุ่มที่ไปเผยแพร่ ทั้งการบอกเล่า หรือการเขียนในเพจตามสื่อโซเชียลต่างๆ ทำให้สื่อมวลชนมีความสนใจ และต้องการช่วยส่งเสริม เผยแพร่ ถ่ายทอด มีการนำเสนอและ

เผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ เช่น รูปแบบคอลัมน์ตามนิตยสาร วีดีโอ และข่าวต่างๆ นับว่าเป็นการถ่ายทอด เผยแพร่งานให้แก่ภายนอกได้รู้จักในวงกว้างมากยิ่งขึ้น

๕) เครือข่ายภาคประชาชนทั่วไป มีการสร้างเครือข่ายร่วมกับภาคประชาชนทั่วไป ซึ่ง สามารถแยกออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ เครือข่ายจากกลุ่มผู้มาศึกษาดูงานจากนิทรรศการศูนย์เรียนรู้ และ เครือข่ายนักท่องเที่ยวทั่วไป

ภาพที่ ๔.๑๖ เครือข่ายศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม (บางส่วน)

ที่มา: Website ภาคีเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

ขั้นที่ ๓ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์อันจะเป็นการสร้างการรับรู้ สร้างความเข้าใจ ในการสื่อสารสร้างการรับรู้ขององค์กร และสร้างกระบวนการของการมีส่วนร่วม เพื่อการถ่ายทอดหรือบอกข่าวสารให้แก่ประชาชนได้รับทราบ เพื่อการเผยแพร่ในเรื่องราวต่าง ๆ ของศูนย์เรียนรู้ฯ อันได้แก่ นโยบาย วัตถุประสงค์ การดำเนินงาน ผลงาน กิจกรรม ระเบียบข้อบังคับ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้สาธารณชน ได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องและเกิดความเชื่อถือในทำงานและการจัดกิจกรรมของศูนย์เรียนรู้ สามารถรับรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์และสามารถเข้ามาร่วมกิจกรรมได้ โดยการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ศูนย์เรียนรู้มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

๑) การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านการจัดแสดงนิทรรศการ เป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านการจัดแสดงนิทรรศการทั้งถาวร/ ชั่วคราว ภายในสถานที่สำคัญของวัด และในอาคารศูนย์เรียนรู้ฯ ทั้งมีการนำชมจากวิทยากร หรือบุคคลากรในวัดสุทธิ

๒) การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านการจัดกิจกรรม ระหว่างศูนย์เรียนรู้ และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่ให้ความร่วมมือ

๓) การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านการใช้สื่อ ประกอบด้วย

(๑) สื่อบุคคล โดยใช้เจ้าหน้าที่หรือผู้ปฏิบติงาน หรือบุคลลากรหน่วยงาน คือ ในศูนย์เรียนรู้ฯ และภาคีเครือข่าย เช่น หอจดหมายเหตุพุทธธาตุ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นต้น ในการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์หน่วยงาน กิจกรรมที่จัดขึ้น

(๒) สื่อมวลชน โดยการใช้สื่อมวลชนในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารประชาสัมพันธ์ โดยการเชิญสื่อมวลชนร่วมงาน กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น และสื่อมวลชนมีการใช้เว็บไซต์ วิทยุกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ ในการประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

(๓) สื่อสิ่งพิมพ์ ประชาสัมพันธ์โดยการใช้แผ่นพับ คู่มือ วารสาร หนังสือพิมพ์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือเข้ามาศึกษาในศูนย์เรียนรู้

(๔) สื่อโสตทัศน์ ประชาสัมพันธ์โดยการ ใช้วิดีทัศน์นำนำกิจกรรมทั้งจากศูนย์เรียนรู้ และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่มีสาวนร่วมในการทำกิจกรรม

(๕) สื่ออิเลคทรอนิกส์ ประชาสัมพันธ์โดยสื่ออิเลคทรอนิกส์ ได้แก่ Facebook, Website หน่วยงาน, E-mail, Website ข่าวออนไลน์ เป็นต้น โดยเฉพาะการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่ออิเลคทรอนิกส์นี้เป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน เพราะประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและเผยแพร่อย่างรวดเร็ว

ภาพที่ ๔.๑๗ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่ออิเลคทรอนิกส์
ที่มา: facebook ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

ขั้นที่ ๔ การให้ความรู้

การให้ความรู้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เนื่องจากมีความเกี่ยวเนื่องกับตัวบุคคลที่ต้องมีการเสริมสร้างและถ่ายทอดด้วยความรู้ ศูนย์การเรียนรู้ฯ มีความใส่ใจในรายละเอียด และเห็นความสำคัญของทรัพยากรมนุษย์ เพราะองค์ความรู้นั้นเป็นกระบวนการที่ทำให้ความรู้สามารถจับต้องได้ นำไปใช้ได้ และใช้งานร่วมกันได้ ความรู้ชัดแจ้งจะถูกรวมกันโดยอาศัยการแลกเปลี่ยนของบุคคลเป็นหลัก และเกิดการรวมตัวกันผ่านการสื่อสารช่องทางต่าง ๆ เช่น การประชุม การสัมมนา การติดต่อผ่านฐานข้อมูลบนระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ซึ่งความแตกต่างของความรู้ที่นำมารวมกันนั้นสามารถจัดการได้ด้วยการคิดเชิงตรรกะมากกว่าการสังเคราะห์ เป็นการจัดระบบ ความรู้จากหลักความเป็นเหตุเป็นผลที่มีประสิทธิภาพในกระบวนการรวมความรู้ชัดแจ้ง

การให้ความรู้ศูนย์การเรียนรู้ฯ ประกอบด้วย ๑) การให้ความรู้ผ่านนิทรรศการในศูนย์ ๒) การให้ความรู้ผ่านการจัดกิจกรรม โดยกระบวนการขั้นตอนมีดังต่อไปนี้

๑) การให้ความรู้ผ่านนิทรรศการในศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้เป็นศูนย์รวมของข้อมูล รวมทั้งข่าวสาร สาระความรู้ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เท่าทันสถานการณ์โลก องค์ความรู้ที่มีอยู่ได้มีการจัดการให้เป็นหมวดหมู่ มีความชัดเจนเป็นรูปธรรม ที่ทุกคนสามารถเข้าไปสืบค้นศึกษา และเรียนรู้ได้ทุกเวลา และยังเป็นศูนย์ประสานและบูรณาการการทำงานของทุกภาคส่วน ภาคประชาชน ได้แก่ ผู้นำ กลุ่ม/องค์กร เครือข่าย ภาคเอกชน และภาคีการพัฒนาภาครัฐ เป็นสถานที่แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ สามารถให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่ต้องการความรู้ สามารถเข้าถึงได้ทุกกลุ่ม

๒) การให้ความรู้ผ่านการจัดกิจกรรม จัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ การถ่ายทอด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย ภายใต้วิสัยทัศน์ “เรียนรู้พระพุทธศาสนา เพื่อบริการและพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน” และพันธกิจของศูนย์การเรียนรู้ฯ ๓ ข้อ คือ (๑) ส่งเสริมการเรียนรู้ (๒) เผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สากล (๓) พัฒนาชุมชนและสังคม และ (๔) ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคม ซึ่งกิจกรรมนั้นมีการจัดทั้งภายในและภายนอกสถานที่ โดยส่วนใหญ่ลักษณะกิจกรรมจะเป็นในเชิงบูรณาการกับหลักพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาพื้นที่วัดให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนและสังคมเมือง ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ถ่ายทอดเป็นกิจกรรมต่างๆ มุ่งมั่นพัฒนาชุมชนและสังคมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชนโดยเฉพาะ โครงการวัดสร้างสุข โครงการวัดบันดาลใจ โครงการคิลานธรรม โครงการปลูกป่า และกิจกรรมอื่นๆ อาทิ เช่น กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด กิจกรรมพุทธศิลป์ “สื่อธรรม” สัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ (วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา) กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี “วิถีไทย วิถีพุทธ” กิจกรรมฟังธรรมตามกาลประจำเดือน (สวนโมกข์กรุงเทพ, สวนลุมพินี, โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์, อาคารภัทร, ธนาคารเกรียตินาคิน) กิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น เกิดความรู้คู่คุณธรรม สร้างความรับผิดชอบซื่อสัตย์โปร่งใส และความสามัคคีและมุ่งมั่นทำงาน เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

ภาพที่ ๔.๑๘ การให้ความรู้ ของศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม
ที่มา: facebook ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน สู่ความเป็นสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ของศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธวรารามนั้น เห็นได้ว่า เริ่มจากวัดสุทธิวราราม ทำหน้าที่เป็นแกนกลางในการเชื่อมชุมชน บ้าน วัด และโรงเรียน ผ่านขั้นตอนทั้ง ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ ๑ การพัฒนาสถานที่ให้เป็นศูนย์เรียนรู้ ขั้นที่ ๒ การสร้างเครือข่าย ขั้นที่ ๓ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ขั้นที่ ๔ การให้ความรู้ นำไปสู่การเกิด “บวร” เพราะวัดได้มีการพัฒนาและจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ฯ ซึ่งเป็นตัวกลางเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรมทั้งด้านความรู้ การดำเนินงานเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ พัฒนาจิตใจ ซึ่งจะเห็นได้จากปรากฏการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กัน การร่วมทำกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ตั้งแต่การร่วมกันพัฒนาวัดให้เป็นสถานที่สัปปยะ และเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์เรียนรู้ได้จัดขึ้น ทั้ง ๓ สถาบันหลัก คือ บ้าน วัด โรงเรียน นอกจากนี้หากจะสังเกต “ตัวร่วม” ที่ทำให้ บวร มีความสำคัญ คือ “การเป็นผู้ให้ ผู้เสียสละ มิใช่ผู้เอาและเอาเปรียบ “ซึ่งจะต้องจดจำใส่ใจ และนำไปปฏิบัติ ที่จะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเอง ครอบครัว เพื่อนมิตร ชุมชนและสังคมจากนอกการเป็นผู้ให้แล้ว ต้องมีการถ่ายทอดชีวิต ความรู้ จิตวิญญาณ ประเพณีวัฒนธรรม ของบ้านวัดโรงเรียนบ้านวัดโรงเรียน เป็นเป้าหลอมชีวิตของผู้คนในสังคมนั้น คือ คนจะเป็นตามเป้าหลอม

คือ บ้านวัดโรงเรียน[๑๔] ซึ่งวัดสุทธิวรารามก็ทำหน้าที่การเป็นผู้ให้ ผู้เสียสละ จึงนำไปสู่การสร้างสรรค์นำพาสังคมให้มีส่วนร่วม มีความสามัคคี และมีความเป็นสันติสุขตามมา

๔.๑.๑.๓ วิเคราะห์ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินการศูนย์เรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

กล่าวได้ว่า ความสำเร็จของการดำเนินการศูนย์เรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีกระบวนการขับเคลื่อนนำไปสู่การปฏิบัติที่นับว่าประสบความสำเร็จ สะท้อนได้จากการมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องร่วมกับภาคีเครือข่าย และภาคประชาชน โดยเฉพาะ ๓ สถาบันหลักของสังคม คือ บ้าน วัด โรงเรียน ดังนั้นเมื่อได้มีการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เอื้อให้การดำเนินการศูนย์เรียนรู้และการพัฒนาสังคมประสบผลสำเร็จอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ประกอบด้วยการปัจจัยภายภายใน ปัจจัยภายนอก และผลผลิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปัจจัยภายใน ตั้งแต่วัดมีการสร้างศูนย์การเรียนรู้ขึ้นนั้น ตลอดระยะเวลากว่า ๓ ปีนั้น ทำให้เห็นว่าการขับเคลื่อน การบริหาร การดำเนินการศูนย์เรียนรู้ และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวรารามมีการบริหารจัดการจากคณะกรรมการศูนย์ และอยู่ภายใต้กรอบการดำเนินงานตามแผนของศูนย์การเรียนรู้ที่มีวิสัยทัศน์ พันธกิจ และปัจจัยภายในที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้นยังประกอบด้วย

๑) บทบาทของผู้นำ

ในการบริหารหน่วยงานหรือองค์กร ปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานภายในองค์การ คือ การมีผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการบริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีภาวะผู้นำของผู้บริหารที่จะสามารถนำพาองค์กรให้มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่ปฏิบัติงานเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกันได้ ความสำเร็จขององค์กรจะขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำที่จะใช้ศักยภาพที่มีใช้ทรัพยากรทางการบริหาร อันได้แก่ คน งบประมาณวัสดุอุปกรณ์ และวิธีการให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไรความสามารถของผู้นำในการใช้ทรัพยากรบุคคลมาร่วมทำงานด้วยกันจนสำเร็จจะเกิดจากภาวะผู้นำ ภาวะผู้นำของผู้นำจึงถือว่าเป็นส่วนสำคัญยิ่งใน

---

[๑๔] ชัยวัฒน์ สุรวิชัย, “บวร:บ้านวัดโรงเรียน สร้างชีวิตจิตใจให้เข้มแข็งมีพลังสร้างสรรค์ ด้วยความรู้สติปัญญาและความจริง”, **สยามรัฐออนไลน์**, (๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐).

การบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ การพัฒนาองค์การให้ก้าวหน้าควรเริ่มต้นที่การสร้างภาวะผู้นำให้เกิดกับผู้นำผู้บริหารในฐานะเป็นผู้นำองค์การ จะต้องสร้างความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน นั่นคือผู้บริหารจะต้องเป็นผู้นำ (Leader) ผู้นำจะต้องมีความเป็นผู้นำ หรือภาวะผู้นำ (Leadership) ดังนั้น ผู้นำคือ ผู้ที่มีอิทธิพลต่อบุคคลหรือกลุ่มในอันที่ก่อให้เกิดการกระทำกิจกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม[๑๕] ซึ่งศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคมมีผู้นำที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล ตั้งแต่เจ้าอาวาสที่มองเห็นว่ามีความต้องการพัฒนาวัดอันดับแรก โดยเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่ จึงทำให้เกิดการพัฒนาพื้นที่ในวัดจนนำไปสู่การขยายผลให้เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้แก่สังคมต่อมา ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญทั้ง ๓ ข้อ คือ (๑) พื้นที่ทางกายภาพให้เป็นสถานที่สัปปายะ (๒) พื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ และ (๓) พื้นที่จิตใจและปัญญา และมีการขยายงานมาจนถึงถึงวันนี้ โดยพัฒนาคนตั้งแต่จิตใจ นำไปสู่การขยายวงกว้างคือพัฒนาสังคมตามมาจนถึงปัจจุบัน และเราจะเห็นว่าการเป็นผู้นำของท่านนั้น

๒) บุคคลากร

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในองค์กรนั้นคือ “คน” หรือบุคคลากร ในองค์กรจะต้องมีความเข้มแข็ง และมีประสิทธิภาพ บุคคลากรในองค์กรที่มีคุณภาพนับเป็นปัจจัยที่ขับเคลื่อนงานให้สำเร็จได้ ซึ่งศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคมได้มีการบริหารจัดการโครงสร้างขององค์กรศูนย์ด้วยการแต่งตั้งคณะกรรมการที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญของแต่ละท่านในการบริหารจัดการ และขับเคลื่อนศูนย์เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้มีการแบ่งหน้าที่ตามความสามารถ และตามความเหมาะสมของบุคลากรแต่ละท่านของแต่ละส่วนงาน นอกจากนี้บุคคลากรยังมีความสามัคคีและให้ความร่วมมือในการร่วมคิด ร่วมทำ ในกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย มีจิตสำนึกที่ดีต่อกลุ่มในการร่วมกันพัฒนาและร่วมทำกิจกรรมขับเคลื่อนองค์กรไปพร้อมกัน รวมน้ำใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือการแสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกภาพในการ ทำงาน แม้จะมีความเห็นแตกต่างกันบ้าง แต่ก็มีความชัดเจนในเป้าหมายหลักเหมือนกัน และแสดงความพร้อมเพรียงที่จะเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อ

---

[๑๕] **ผู้นำและภาวะผู้นำกับความสำเร็จขององค์การ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://phinit0112.blogspot.com/2016/02/blog-post.html [๑๘ มกราคม ๒๕๖๓].

ประโยชน์ส่วนรวม ดังพุทธพจน์ที่ว่า สุขา สังฆัสสะ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะนำมาซึ่งความสุข

๓) ความพร้อมของสถานที่

การมีความพร้อมของสถานที่ที่เอื้ออำนวยของวัดสุทธิวรารามต่อการพัฒนาพื้นที่ให้สร้างศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ซึ่งทางวัดมีความพร้อมในสถานที่หลายๆ ส่วน ที่พร้อมจะเป็นพื้นที่ที่ให้ความรู้และการส่งเสริมพัฒนาจิตใจ จนนำไปสู่การขับเคลื่อนขององค์กรที่ทำให้เกิดการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถแบ่งเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) พื้นที่บริเวณวัดที่มีการจัดระเบียบมีความร่มรื่น สดใส เป็นพื้นที่สีเขียวกลางกรุง มีการปรับภูมิทัศน์รอบโบสถ์ วิหาร มีการสร้างศิลปะในโบสถ์วิหาร ศาลาในบริเวณวัดให้มีความน่าอยู่ เหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อน และมีการสอดแทรกหลักคำสอนพระพุทธศาสนาผ่านภาพพุทธศิลป์ หรือจิตรกรรมฝาผนังในโบสถ์ หรือวิหารวัดแก่ผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมในวัด (๒) มีอาคารที่พร้อมสำหรับการสร้างศูนย์เรียนรู้ สามารถจัดแบ่งห้องใช้ประโยชน์ได้หลายๆ ส่วน เช่น ห้องจัดแสดงนิทรรศการ ห้องจัดอบรม ห้องประชุม ห้องสมุดหรือห้องพักเพื่อให้ความรู้แต่ผู้ที่เข้ามาใช้บริการ (๓) มีการแบ่งพื้นที่ทำร้านกาแฟ และมีอาหารพร้อม และมีห้องพักสำหรับผู้ที่ด้อยโอกาส หรือมาจากต่างจังหวัดได้เข้าพัก นับว่า ความพร้อมของสถานที่ของวัดสุทธิวรารามเป็นสถานที่ที่มีความเป็นสัปปายะอย่างมาก โดยเฉพาะการบริหารจัดการวัดของเจ้าอาวาสควรให้เกิดความสุข (สัปปายะ) ๔ อย่าง[๑๖] คือ **๑. อาวาสสัปปายะ** ที่อยู่เป็นที่สบาย คือทำวัดให้เป็นอาราม เป็นรมณียสถาน รื่นรมย์เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็น เป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านจิตใจ ที่ตั้งวัดไม่ใกล้ไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจนเป็นสัดส่วน ยิ่งในภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว หากวัดได้มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา ร่มรื่นดูเป็นธรรมชาติ มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสม่ำเสมอเท่ากับว่าได้สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็น **๒. อาหารสัปปายะ** อาหารเป็นที่สบาย เมื่อมีที่อยู่ที่สบายต้องคำนึงถึงการกินอาหาร ในสมัยก่อนเป็นหน้าที่ของพระภัตตุเทศ ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส การจัดสวัสดิการด้านอาหาร จึงควรเป็นภาระของฝ่ายสาธารณูปการ

---

[๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า 286.; ปราณสุวีร์ อาวอร่ามรัศมิ์, **สัปปายะ ๔ อย่าง,** สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.onab.go.th/ [๒๐ มกราคม ๒๕๖๓].

รวมเรื่องต่าง ๆ เช่น การกำหนดเส้นทางโคจรบิณฑบาต ควรแบ่งเป็นสาย มีการเปลี่ยนเวรกันเพื่อเจริญศรัทธาของผู้ทำบุญและป้องกันการติดในตัวบุคคล มีการจัดฉันรวมกันเป็นที่แห่งเดียว เพื่อประโยชน์คือทำให้เกิดความเป็นธรรมในอดิเรกลาภ ขจัดความขัดแย้งในการแสวงหาอุปัฏฐาก ก่อให้เกิดความสามัคคีธรรม **๓. บุคคลสัปปายะ** บุคคลเป็นที่สบาย คำนึงถึงเรื่องบุคคลที่อยู่ภายในวัดหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความเจริญและความเสื่อมของศาสนา คนวัดแบ่งออกเป็น พระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม่ชี และเด็กวัด วัดใดดีหรือไม่ดีบ้างบอกว่าให้ดูจากบุคคลทั้ง ๔ ประเภทดังกล่าว ควรจัดที่อยู่อาศัยของบุคคลแต่ละประเภทให้เหมาะสมตามสถานภาพ การติดต่อกันควรกำหนดเวลาสถานที่ ที่อยู่ของเด็กวัดควรสะอาดและมีระเบียบ มีการวางกฎเกณฑ์ให้ปฏิบัติพร้อมบทกำหนดโทษและควรกำหนดวันให้มีการพัฒนาวัดร่วมกัน **๔. ธรรมสัปปายะ** ธรรมเป็นที่สบาย จุดมุ่งหมายหลักของวัดคือสถานที่ประพฤติธรรม สิ่งที่จะก่อให้เกิด ธรรมสัปปายะ คือ บริเวณวัดร่มรื่น เป็นระเบียบ มีโครงการต้นไม้พูดได้ มีสุภาษิตสอนใจ ปริศนาธรรม คติธรรม โครงการเสียงธรรมะตามสาย เป็นต้น

ปัจจัยภายนอก นับว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญเช่นกันที่ทำให้ศูนย์การเรียนรู้มีความสำเร็จ นอกจากปัจจัยในภายในองค์กร เพราะปัจจัยภายนอกก็มีส่วนช่วยในการเอื้อประโยชน์และสนับสนุนไปสู่ความสำเร็จได้ จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยภายนอกที่ร่วมสนับสนุน ผลักดันขับเคลื่อนศูนย์การเรียนรู้ให้เกิดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีความเข้มแข็งนั้น ประกอบด้วย

๑) หน่วยงานภายนอกเครือข่าย

หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมด้านวิชาการ คำแนะนำ การจัดกิจกรรม การดำเนินงานของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะเวลากว่า ๓ ปี รวมทั้งการประสานขอความช่วยเหลือและขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานอื่นให้เข้ามาสนับสนุนการดำเนินงาน และการทำงาน มีรวมน้ำใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีเป้าหมายร่วมกัน มีการดำเนินการทำงานร่วมกันทุกกระบวนการขั้นตอน ตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติการร่วมกัน ซึ่งศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมนั้นมีภาคีเครือข่ายอย่างมากมายและจากหลายๆ สถาบัน เช่น หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ), สถาบันอาศรมศิลป์, WHY_NOT Social Enterprise/ Awakening, Creative Another day Another render, Art of Hongtae/ Korky ,WHAT_IF, สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA), โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์,

อาคารภัทร, ธนาคารเกรียตินาคิน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กสทช, กลุ่มอาสาคิลานธรรม, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีเครอข่ายภาคประชาชน และได้พลังจากหลายภาคส่วนให้การสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นพลังทุน พลังความรู้ จากอุบาสก อุบาสิกา ที่มีพลังศรัทธาและปรารถนาที่จะพัฒนาสังคมเป็นสุขไปพร้อมกับความเจริญทางเทคโนโลยี

๒) ความศรัทธาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

นับเป็นปัจจัยที่สำคัญในการผลักดันให้ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนา มีความสำเร็จ นอกจากการบริหารจัดการภายองค์กรหรือศูนย์ ที่มีการสนับสนุนจากเครือข่ายหรือองค์กรภายนอกแล้ว ความศรัทธาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีส่วนที่สำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรม เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศไทยยังมีการนับถือศาสนาพุทธ และยังเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา จึงทำให้ง่ายต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นจากศูนย์เรียนรู้และภาคีเครือข่ายร่วม สังเกตได้จาก กิจกรรมที่จัดนั้นมีการประยุกต์ หรือบูรณาการกับศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา ก็ยังมีผู้ที่สนใจอย่างมาก และพร้อมที่จะมารับความรู้และเข้าร่วมกิจกรรมตลอด เช่น การช่วยเป็นจิตอาสาร่วมกับวัด กิจกรรมสวดมนต์ การฟังธรรม การตักบาตร เป็นต้น

๓) นโยบายภาครัฐ ที่มีการส่งเสริม “บวร”

การขับเคลื่อนชุมชนคุณธรรมโดยพลังบวร (บ้าน วัด โรงเรียน) สู่สังคมคุณธรรมที่มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน”เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ของรัฐบาลและยังเป็นนโยบายสำคัญของกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวคือ ในกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปีได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”เพื่อให้คนไทยมีความสุข สำหรับกระทรวงวัฒนธรรมได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ โดยมีวิสัยทัศน์ “วัฒนธรรมไทยเข้มแข็งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคน สังคมและเศรษฐกิจของประเทศอย่างยั่งยืน” โดยเน้นสร้างคนดี สังคมดี มีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งจะมีการเสริมสร้าง “ชุมชนคุณธรรม องค์กรคุณธรรม”ตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงวัฒนธรรมที่ต้องการส่งเสริมให้ศาสนามีบทบาทนำในการเทิดทูนสถาบันหลักของชาติ คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนส่งเสริมความเข้าใจอันดีและความสมานฉันท์ของทุกศาสนา รวมทั้งต้องการสืบสาน สร้างสรรค์ งานด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยใช้ศาสนา ศิลปะ

วัฒนธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอม ยึดเหนี่ยว สร้างคุณค่าทางสังคมและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสถาบันครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เกิดความเข้มแข็ง เกิดค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิตอย่างรู้รักสามัคคี และยังสามารถนำทุนทางวัฒนธรรมมาเพิ่มมูลค่าให้เศรษฐกิจชุมชน

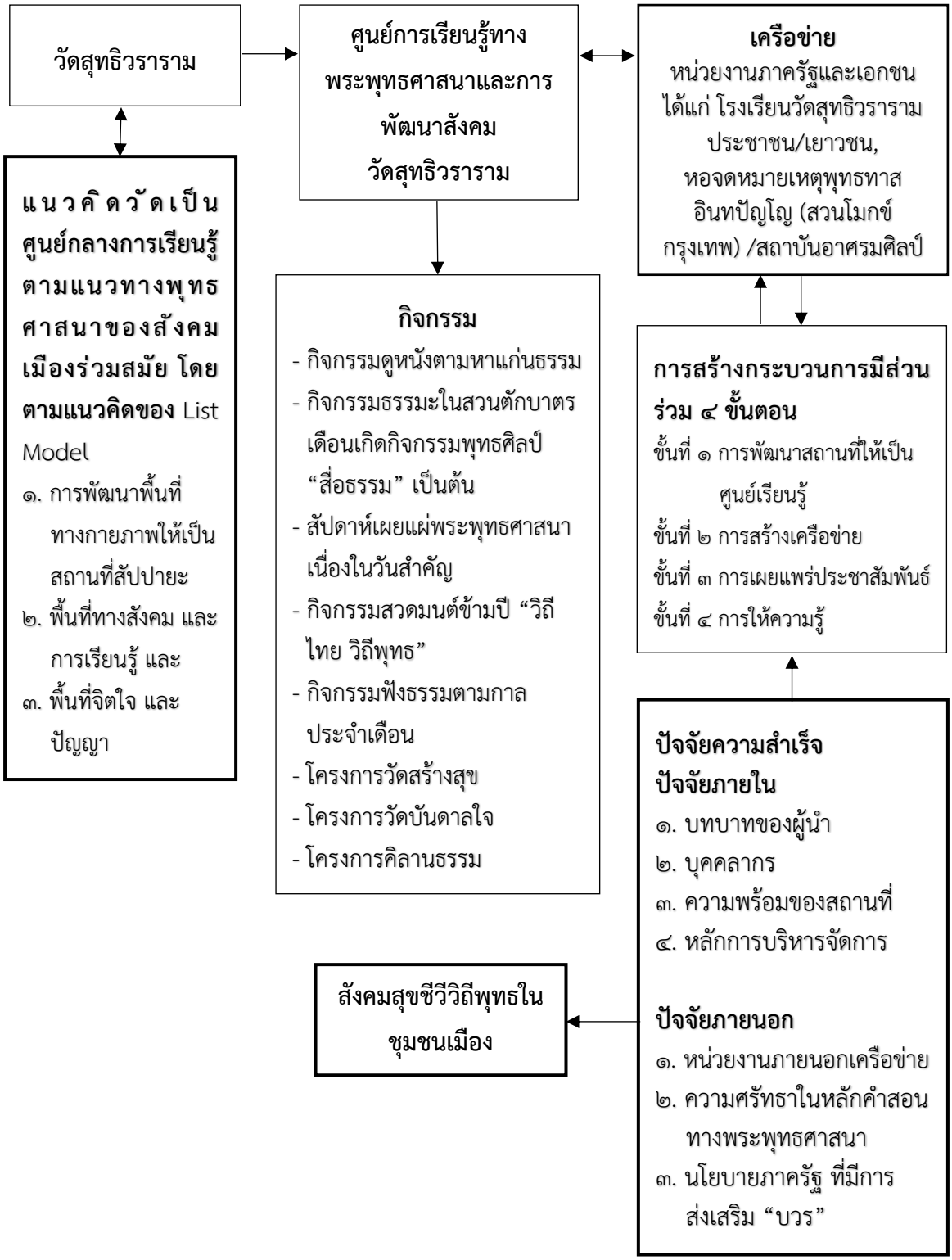
บทบาทของศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม เป็นแหล่งที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมแบบครบวงจร กล่าวคือ เป็นแหล่งเรียนรู้ศีลธรรม เป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม มีการจัดโครงการเพื่อให้สอดรับกับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยมีพลังที่สำคัญในชุมชน คือ บ้าน- วัด -โรงเรียน หรือ บวร มีส่วนร่วมดำเนินการ มุ่งมั่นพัฒนาชุมชน และสังคมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชน อาทิ เช่น โครงการวัดสร้างสุข โครงการวัดบันดาลใจ โครงการคิลานธรรม โครงการปลูกป่า เป็นต้น

พลัง บวร วัดสุทธิวรารามและเครือข่ายผู้ปกครองโรงเรียน ร่วมรักสิ่งแวดล้อม วันมาฆบูชา2020

ภาพที่ ๔.๑๙ กิจกรรมพลัง บวร วัดสุทธิวราราม และเครือข่ายผู้ปกครองโรงเรียน
ที่มา: facebook ศูนย์การเรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

จากปัจจัยภายในและภายนอกที่กล่าวมานั้น ทำให้พบว่า เป็นแรงสนับสนุน และเป็นพลังในการสนับสนุนให้องค์กรมีการดำเนินการที่นำไปสู่เป้าหมายได้อย่างสำเร็จอีกระดับขั้นหนึ่ง ดังเช่นปรากฏการณ์ที่มีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอย่างต่อเนื่อง และการทำงานนั้น หากมีการทำงาน

แบบแยกส่วน หรือขาดระบบ การสร้างเครือข่ายภาวะผู้นำในการพัฒนาก็อาจจะไม่สามารถขับเคลื่อนได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอสรุปเป็นแผนผัง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ดังนี้



แผนผังที่ ๔.๑ แสดงถึงรูปแบบ สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

จากแผนผังดังกล่าว สรุปได้ว่า ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม มีแนวคิดมาจากการที่วัดสุทธิวราราม ร่วมกับภาคีร่วมมือ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หอจดหมายเหตุพุทธธาตุ อินทปญฺโญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันอาศรมศิลป์ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม และภาคีครือข่าย ที่มีความมุ่งมั่นให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสนาของสังคมเมืองร่วมสมัย โดยตามแนวคิดของ List Model คือ Learning การสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย Innovation การสร้างสรรค์ นวัตกรรมและจินตนาการ Sustainable การดำเนินการไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และ Transformation การสร้างการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเล็ก ๆ สู่สังคมในวงกว้าง จากแนวคิดวิธีการพัฒนาพื้นที่วัดให้เกิดเป็นศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวรารามที่กล่าวข้างต้นแล้ว เพื่อการดำเนินงานมีรูปธรรมที่ชัดเจน มีแบบแผนมากขึ้น จึงมีการบริหารจัดการในรูปแบบคณะกรรมการ เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจเป็นกรอบในการบริหารจัดการและดำเนินงาน เพื่อขับเคลื่อนส่งเสริม เกิดความร่วมมือกันทั้งระหว่างเครือข่าย ชุมชน เยาวชน ผ่านรูปแบบในลักษณะการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่มีการทำกิจกรรมในวัด หรือกับเครือข่ายนอกสถานที่เป็นต้น อาทิ เช่น กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด กิจกรรมพุทธศิลป์ “สื่อธรรม” เป็นต้น ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร”

โดยขอสรุปการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ ๑ การพัฒนาสถานที่ให้เป็นศูนย์เรียนรู้ ขั้นที่ ๒ การสร้างเครือข่าย ขั้นที่ ๓ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ขั้นที่ ๔ การให้ความรู้ และมีปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินการศูนย์เรียนรู้ ประกอบด้วยปัจจัยภายใน ได้แก่ ๑) บทบาทของผู้นำ ๒) บุคคลากร ๓) ความพร้อมของสถานที่ และ ๔) หลักการบริหารจัดการ ด้านปัจจัยภายนอกประกอบด้วย (๑) หน่วยงานภายนอกเครือข่าย (๒) วัฒนธรรมพื้นฐานของคนไทย และ (๓) นโยบายภาครัฐ ที่มีการส่งเสริม “บวร” นำไปสู่สังคมสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐

๔.๑.๑.๔ การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน สำหรับเยาวชน

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้เข้ามาร่วมใช้บริการศูนย์การเรียนรู้ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์กร พบว่า เป็นหน่วยงานองค์กรที่เป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน จนนำไปสู่ความสำเร็จของการดำเนินการในระดับหนึ่ง โดยการ

พัฒนาขับเคลื่อนศูนย์เรียนรู้นั้น นอกจากกิจกรรมที่ทางศูนย์เรียนรู้ได้ขับเคลื่อนตามวิสัยทัศน์พันธกิจแล้ว เพื่อให้เกิดความยั่งยืนต่อไป ไม่ให้แค่มีการพัฒนาแค่ตามกระแสเท่านั้น ผู้วิจัยจึงได้มีการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อที่เป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอดไปในอนาคตและเป็นแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงเพื่อให้ดีขึ้นต่อไป ตลอดจนนำรูปแบบของการบริหารจัดการองค์กร ซึ่งข้อเสนอแนะที่ได้นั้น นำไปเป็นแนวทางและออกแบบสร้างกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม ดังต่อไปนี้ โดยจากการสำภาษณ์นั้น มีข้อเสนอแนะที่ศูนย์เรียนรู้น่าจะมีการพัฒนา ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้เด็กต่างจังหวัด ๒) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน และ ๓) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๔) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และ ๕) มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรม และมีอาหารเครื่องดื่มบริการ เพื่อนำไปสู่ พื้นที่ทางกายภาพและการพัฒนาจิตใจ การสร้างวินัยด้วย

๑) การส่งเสริมการเรียนรู้เด็กต่างจังหวัด

ศูนย์เรียนรู้ไม่จำเป็นจะต้องมีในเฉพาะกรุงเทพมหานครหรือในเมืองใหญ่ ควรจะสนับสนุน และกระจายสู่ต่างจังหวัด เพราะเด็กต่างจังหวัดจะได้เข้าถึงความรู้หลายด้าน ได้เรียนรู้นอกจากในตำราและห้องเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กได้เปิดโลกทัศน์ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลได้ สามารถเทียบเท่ากับเด็กในกรุงเทพ หรือในเมืองใหญ่ได้ เพราะว่าถ้าทุกที่มีศูนย์เรียนรู้ก็ทำให้เกิดการเรียนรู้นอกชั้นเรียน โดยเฉพาะในกรุงเทพนั้นมีศูนย์การเรียนรู้ที่มีมากมายอยู่แล้ว จึงควรส่งเสริมการสร้างศูนย์การเรียนรู้ในต่างจังหวัดให้เยอะขึ้น เช่น ต่างจังหวัดอาจจะทำศูนย์การเรียนรู้เรื่องเกษตรวิถีพุทธ ทำศูนย์เรียนรู้เรื่องศิลปะ ทำศูนย์เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เป็นจุดเด่นในพื้นที่ตรงนั้น และที่สำคัญควรจะมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่บูรณาการเข้าไปด้วย จึงจะทำให้เป็นศูนย์เรียนรู้ที่ทันสมัย[๑๗]

๒) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน

การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ช่วยส่งเสริมศักยภาพ และความคิดของนักเรียน เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียน และยังเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนและสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ต่อไป

---

[๑๗] สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร., ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

โดยเฉพาะเรื่องการสร้างเครือข่ายนักเรียน ยกตัวอย่างเช่น เครือข่ายประธานนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร เช่น โรงเรียนสวนกุหลาบ เตรียมอุดม วัดสุทธิ บดินทร์เดชา ประธานนักเรียนแต่ละโรงเรียนจะรวมตัวกันเป็นเครือข่าย และมีการประชุมทำกิจกรรมจึงใช้ศูนย์เรียนรู้เป็นศูนย์กลาง กลายเป็นที่แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน และอีกอย่างหนึ่งศูนย์การเรียนรู้เองก็สามารถพัฒนากิจกรรมที่นอกเหนือจากแผนแล้ว แต่ละหน่วยงานสามารถดีไซน์กิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาได้ตามที่มีผู้เสนอขึ้นมา เช่น วัด หรือเด็กนักเรียนเสนอขึ้นมาว่าอยากทำกิจกรรมแบบไหน ศูนย์เรียนรู้ก็ให้การสนับสนุน ส่งเสริม เป็นพี่เลี้ยงต่อได้[๑๘]

๓) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้

การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมทำนุบำรุงเผยแพร่พระพุทธศาสนา และในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมการพัฒนาสังคมไปด้วย ผ่านการปรับปรุงพัฒนาภูมิทัศน์ของวัดและศูนย์เรียนรู้ หรือสถานที่ใดก็ตามที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมให้มีบรรยากาศที่ดี และสร้างกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม และพัฒนาด้านจิตใจไปด้วย เช่น การให้เด็กร่วมปฏิบัติโครงการจิตอาสา เพื่อฝึกวินัย และฝึกจิตใจในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การทำงานร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นต้น

“อะไรที่มันจะเป็นพื้นที่ที่ให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ได้ก็เลยมาทำศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม ศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมก็จะไปตอบโจทย์การสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้คนในสังคม เนื่องจากเราเป็นวัดเราก็ต้องเริ่มต้นจากทางด้านพระพุทธศาสนา ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมการพัฒนาสังคมไปด้วย เพราะมันจะเป็นรูปธรรม เพราะฉะนั้นจุดเริ่มต้นคือ ให้มีศูนย์เรียนรู้ ศูนย์เรียนรู้ก็วางวิสัยทัศน์ ภารกิจในการทำงานออกไป ว่าจะทำกิจกรรมอะไรบ้าง เช่นพื้นที่ทางกายภาพก็ให้เด็กทำจิตอาสา กวาดลานวัด ทำความสะอาด เป็นการฝึกวินัยไปด้วย”[๑๙]

๔) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์

---

[๑๘] สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร., ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

[๑๙] สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร., ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

ศูนย์เรียนรู้ควรจะมีกิจกิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ เพราะนอกจากความรู้ทั่วไปแล้วยังนำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ จากการทำกิจกรรมหลาย ๆ ประเภท เช่น การนั่งสมาธิ การเล่นดนตรี เป็นต้น

"กิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้เด็กสมัยใหม่ต้องการ เพราะมันมีกิจกรรมที่พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ เพราะกิจกรรมความคิดสร้างสรรค์เช่น การฝึกนั่งสมาธิ การฝึกพัฒนาสมองซีกขวา สมองซีกขวาพัฒนาได้ เพราะมันเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ศิลปะวัฒนธรรม ดนตรี เพราะ การใช้ดนตรี การแข่งขันในเกมต่างๆ ทำให้เด็กมีความท้าทาย ในเกมต่างๆ เพราะ กิจกรรมพื้นฐานเหล่านี้ฝึกสมาธิจิตให้นิ่ง มีการแข่งขันร้องเพลง สวดมนต์ วาดภาพ เล่นดนตรี เหล่านี้เป็นสมาธิทั้งหมด ประเด็นจะทำได้ดีต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน และกิจกรรมมการช่วยเหลือผู้อื่น จิตอาสา รู้สึก ปิติ มีความสุข ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น พบกับสภาพที่เป็นปัญหา พบจุดมุ่งหมายที่ตนเองอยากได้ ในการช่วยเหลือคนอื่น"[๒๐]

๕) มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรม และมีอาหารเครื่องดื่มบริการ

มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรม รวมไปถึงการมีอาหารเครื่องดื่มบริการ ทำให้เด็กมีที่สำหรับเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะศูนย์เรียนรู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ เพราะจะได้ลดเวลาในการเดินทาง สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและไม่เสียเวลา เป็นต้น

"มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรม มีอาหาร ให้การดูแล รับรอง ๓ อย่างนี้ ทำให้เด็กมีที่สำหรับเป็นตัวของตัวเอง ได้แสดงออกที่ตนเองต้องการ ทำกิจกรรมวาดรูป กิจกรรมสร้างสรรค์ สิ่งก่อสร้างต่อโต๊ะ ต่อเก้าอี้ เชิงช่าง การซ่อมเครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ เด็ก ๆ จะชอบทำ มีอุปกรณ์ให้ เช่น ของหลวงพ่อพยอม มีที่ซ่อม ฝึกทักษะให้เด็กๆ เย็บผ้าหรือเย็บถุง ถ้าวัดทำแบบนี้วัดสามารถรับบริจาคได้ จากสิ่งเหลือใช้ เด็กจะได้หัดซ่อม หัดทำ ขอแค่มีอุปกรณ์ แม้แต่กับข้าว ถ้ามีอุปกรณ์ เด็กสามารถหัดทำเอง มาทำกินเองได้ เด็กสามารถเห็นคุณค่าล้างถ้วยชาม ทำไรเองทุกอย่าง เขาก็ได้เห็นคุณค่าตั้งแต่ต้น"

---

[๒๐] สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปญฺโญ, ผศ.ดร., ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

จากการศึกษาข้อมูล รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลนำไปสู่การถอดบทเรียนของศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ทางผู้วิจัยได้นำแนวทาง วิธีการขับเคลื่อนศูนย์การเรียนรู้ฯ มาเป็นรูปแบบและออกแบบกิจกรรมในการอบรมเยาวชน เพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชน พัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม พัฒนาตนด้านจิตใจ และพัฒนาตนด้านทางปัญญา จากระดับปัจเจกนำไปสู่ระดับสังคมต่อไปได้ โดยประกอบด้วยโครงการต่อไปนี้ ๑. โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และ ๒. โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐”

๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ โดย ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

หลักการและเหตุผลของโครงการ

สืบเนื่องจากแผนแม่บทการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายตามวิสัยทัศน์ ที่ได้ร่วมกันกำหนด ไว้ว่า “มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาระดับโลก” และมีปรัชญามหาวิทยาลัยว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” โดยมีพันธกิจผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ วิจัยและพัฒนาส่งเสริมพระพุทธศาสนา และบริการวิชาการแก่สังคม และทะนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม เอกลักษณ์ว่าด้วยการบริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

โดยมีแนวทางการพัฒนามหาวิทยาลัยและการร่วมดำเนินงานจากทุกส่วนงานของ มหาวิทยาลัยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ของมหาวิทยาลัย โดยโครงการนี้ได้จัดขึ้นสอดคล้องตาม ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ เป้าประสงค์ที่ ๓.๒ งานบริการวิชาการแก่สังคมบูรณาการกับการเรียนการสอน การวิจัยและทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม มีระบบ กลไก และกระบวนการในการให้บริการวิชาการแก่สังคมที่มีมาตรฐานเป็นรูปธรรม มีแผนการบริการวิชาการสอดคล้องกับความต้องการของนิสิตและชุมชน โดยมีการศึกษาความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่มีการบูรณาการกับการเรียนการสอน การวิจัยและทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม แผนการบริการวิชาการต้องมีความเชื่อมโยงกับแผนพัฒนามหาวิทยาลัยและการประเมินความสำเร็จตามตัวบ่งชี้ของแผนและโครงการบริการวิชาการแก่สังคม นอกจากนี้ได้

นำนิสิตระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอกไปร่วมโครงการรับใช้สังคมเป็นการพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณภาพ สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ โดยกำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และตามแผนยุทธศาสตร์ประกันคุณภาพกลยุทธ์ที่ ๓.๑.๑ การส่งเสริมให้ส่วนงานจัดการศึกษาพัฒนานิสิตให้เป็นคนดีและมีจิตสาธารณะโดยบูรณาการเรียนการสอน การวิจัย กับการบริการวิชาการแก่สังคมและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ด้วยหลักการดังกล่าว หลักสูตรพุทธจิตวิทยา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในพัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพ จึงได้จัดโครงการนี้เป็นการนำองค์ความรู้ไปบริการสังคมและพัฒนาศักยภาพนิสิตให้ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านงานวิจัยและการบริการสังคมและชุมชน โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ เยาวชนในโรงเรียน จึงได้สร้างความร่วมมือทางวิชาการกับหลักสูตรสันติศึกษา หลักสูตรบริหารการศึกษา เพื่อร่วมการทำโครงการวิจัยรับใช้สังคมร่วมกัน พร้อมทั้งส่งเสริมพัฒนานิสิตในสาขาวิชาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ผ่านงานวิจัยรับใช้สังคม โดยมีการนำพานิสิตของแต่ละสาขามาเรียนรู้ประสบการณ์จริงจากการวิจัยลงพื้นที่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างพื้นที่การเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างสาขาวิชาที่มีความหลากหลาย สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์จากการเรียนรู้มุมมองที่หลากหลาย การสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่น ผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ เป็นคนดีตามนวลักษณ์ของมหาวิทยาลัย และเป็นผู้มีจิตสาธารณะรับใช้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน สกอ. องค์ประกอบ การวิจัย และองค์ประกอบที่ ๓.๒ การส่งเสริมและพัฒนานิสิต หลักสูตรพุทธจิตวิทยาโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ โดยความร่วมมือกับหลักสูตรพุทธจิตวิทยา ในการนำความรู้ในกระบวนการจัดการเรียนสอนนอกชั้นเรียน โดยการนำองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหลักสูตรมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่ายทางวิชาการของนิสิตในหลักสูตร มาเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการเรียนการสอน จะทำให้เกิดการสร้างความรู้อันจะนำไปสู่การมีนวัตกรรม (Innovation) การพัฒนาขีดความสามารถ (Competency) และการเสริมสร้างประสิทธิภาพ (Efficiency) ด้านการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้กระบวนการผลิตบัณฑิตตามพันธกิจของมหาวิทยาลัย มีประสิทธิภาพสูงสุด ผ่านโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐ และการบริการสังคมให้กับชุมชน โดยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดทำ โครงการการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ภายใต้โครงการวิจัย

รับใช้สังคม: สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔๐: กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ เยาวชนในชุมชนเมือง

วัตถุประสงค์

๑) เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐

๒) เพื่อส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน และสถาบันการศึกษาในการบริการสังคม โดยใช้วิจัยเป็นฐาน

๓) เพื่อพัฒนานิสิตให้เป็นผู้มีจิตอาสาสามารถประยุกต์นำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับงานวิจัยเพื่อรับใช้สังคม

ลักษณะกิจกรรม

๑) กิจกรรมอบรมเยาวชน โดยกระบวนทำโครงงาน Project Based Learning ณ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร

๒) การฝึกนิสิตเป็นผู้สังเกตการณ์และร่วมปฏิบัติในการลงพื้นที่งานวิจัยรับใช้สังคม เรื่อง “โครงการสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔๐: กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๓) การจัดกิจกรรมแบ่งปันร่วมแลกเปลี่ยนถอดบทเรียนการเรียนรู้ที่ได้จากงานวิจัยของนิสิต การฝึกคิดการออกแบบงานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ซึ่งใช้วิธีการสอนแบบ PBL, Reflective Thinking Humanize และ Simulation

๔) การจัดกิจกรรมจากชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ (๑) สัมพันธภาพใหม่ (๒) ผู้นำต้นแบบในสังคม (๓) ถอดรหัสตัวตน (๔) การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน (๕) พัฒนาจิตและปัญญา (๖) ดูหนัง ตามหาแก่นธรรม (๗) กายบริหาร จิตบริหาร (๘) พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ (๙) ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐ (๑๐)ฆ เสริมพลังสู่เป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมายหลัก เยาวชนระดับมัธยมปลาย โรงเรียนวัดสุทธิวราราม

กลุ่มเป้าหมายรอง นิสิตระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธ

จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ และสาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย และสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์และคณาจารย์ของหลักสูตรแต่ละสาขา

เป้าหมายผลผลิต

๑. เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑) เยาวชนได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติและฝึกฝนภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๒) เยาวชนได้รับการพัฒนาทักษะภาวะผู้นำเชิงพุทธ สามารถไปทำกิจกรรมจิตอาสาในพื้นที่และชุมชนได้

๓) ได้พัฒนานิสิตที่ร่วมโครงการให้มีคุณลักษณะจิตอาสาเพื่อสังคมและการให้บริการวิชาการแก่สังคม

๒. เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑) นักเรียนระดับมัธยมปลายเข้าร่วมโครงการอบรม ๔๐ คน และการรับรู้โครงการของเยาวชนในโรงเรียนจำนวน ๒๐๐ คน

๒) มีนิสิตและอาจารย์เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย ๑๕ คน

๓) นิสิตและอาจารย์ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐

๔) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐

๓. เป้าหมายเชิงเวลา

ระยะที่ ๑ การฝึกอบรมระหว่าง วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒ – ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

ระยะที่ ๒ การทำโครงการในโรงเรียน เดือนพฤษภาคม – ตุลาคม ๒๕๖๒

๔. งบประมาณ

(งบโครงการวิจัยรับใช้สังคมของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์และงบสนับสนุนจากองค์กรเอกชน)

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียมการ

- เขียนโครงการ
- ขออนุมัติโครงการ
- ติดต่อประสานงานสถานที่จัดกิจกรรม
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการ

- ดำเนินโครงการและกิจกรรมตามกำหนดการ

๓. ขั้นสรุปผลการดำเนินงาน

- ประเมิน/สรุปผลการดำเนินงานโครงการ
- ส่งรายงานสรุปผลดำเนินงาน

๔. ตัวชี้วัด

๑) ผลผลิต (Output)

(๑) เยาวชนได้รับการพัฒนาทักษะภาวะผู้นำเชิงพุทธ สามารถไปทำกิจกรรมจิตอาสาในพื้นที่และชุมชนได้

(๒) ได้พัฒนานิสิตที่ร่วมโครงการให้มีคุณลักษณะจิตอาสาเพื่อสังคมและการให้บริการวิชาการแก่สังคม

(๓) หลักสูตรได้แนวทางที่ดีในการนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่ได้คุณภาพและเป็นต้นแบบการวิจัยรับใช้สังคมให้กับสาขาพุทธจิตวิทยา

๒) ผลลัพธ์ (Outcome)

(๑) ได้สร้างเครือข่ายการพัฒนาผู้นำเยาวชนต้นแบบเชิงพุทธ

(๒) ได้นำความรู้ไปบริการวิชาการสู่สังคม เป็นการสร้างกระบวนการความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา บ้าน วัด และโรงเรียน

(๓) ได้สร้างองค์ความรู้ในการวิจัยรับใช้สังคมเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตร

(๔) ได้สร้างเครือข่ายความร่วมมือการบริการสังคมร่วมกันระหว่างหลักสูตรพุทธจิตวิทยากับหลักสูตรในมหาวิทยาลัย โดยมีนิสิต คณาจารย์ ร่วมกับองค์กรภายนอก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ได้เยาวชนต้นแบบมีคุณลักษณะภาวะผู้นำเชิงพุทธและเยาวชนสามารถนำองค์ความรู้ไปทำกิจกรรมจิตอาสาแก่สังคมและชุมชน

๒) สร้างเครือข่ายความร่วมมือสถาบันการศึกษา บ้าน วัด โรงเรียนในการบริการสังคมและชุมชนและสร้างหุ้นส่วนความรับผิดชอบทางสังคมสถาบันการศึกษา บ้าน วัด โรงเรียน และองค์กรเอกชน

๓) นิสิตและคณาจารย์ของหลักสูตรได้บริการวิชาการแก่สังคมและได้แนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้การวิจัยรับใช้สังคมและมีสามารถตอบโจทย์ความต้องการของสังคมได้

ภาพที่ ๔.๒๐ ป้ายโครงการกิจกรรม

ที่มา: โครงการการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐

ภาพที่ ๔.๒๑ วันเปิดโครงการการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐

๒) โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ "นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐" โดย ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

หลักการและเหตุผลของโครงการ

สืบเนื่องจากแผนแม่บทการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายตามวิสัยทัศน์ ที่ได้ร่วมกันกำหนด ไว้ว่า "มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาระดับโลก" โดยมีแนวทางการพัฒนามหาวิทยาลัยและการร่วมดำเนินงานจากทุกส่วนงานของ มหาวิทยาลัยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ของมหาวิทยาลัย ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ โดยกำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และตามแผนยุทธศาสตร์ประกันคุณภาพกลยุทธ์ที่ ๓.๑.๑ การส่งเสริมให้ส่วนงานจัดการศึกษาพัฒนานิสิตให้เป็นคนดีและมีจิตสาธารณะโดยบูรณาการเรียนการสอน การวิจัย กับการบริการวิชาการแก่สังคมและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ด้วยหลักการดังกล่าว หลักสูตรสันติศึกษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนโดยอาศัยองค์ความรู้งานวิจัยที่ได้รับจากการลงพื้นที่ศึกษาปฏิบัติจริงจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านงานวิจัย จึงได้จัดโครงการร่วมกับหลักสูตรพุทธจิตวิทยา โดยมี ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัยรับใช้สังคมพร้อมทั้งนิสิตในสาขาวิชา มาร่วมทำโครงการพัฒนานิสิตผ่านงานวิจัยรับใช้สังคม โดยการนำพานิสิตทั้งสองสาขามาเรียนรู้ประสบการณ์จริงจากการวิจัยลงพื้นที่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างพื้นที่การเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างสาขาวิชาที่มีความ

หลากหลาย สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์จากการเรียนรู้ มุมมองที่หลากหลาย การสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่น

เพื่อให้หลักสูตรบรรลุเป้าหมายตามพันธกิจดังกล่าว การพัฒนาการเรียนการสอนและการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนด้านการวิจัยจึงเครื่องมือสำคัญที่ทำให้กระบวนการเรียนการสอนการจัดการหลักสูตรเกิดการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรที่สามารถพัฒนาและผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพเป็นคนดีตามนวลักษณ์ของมหาวิทยาลัย และเป็นผู้มีจิตสาธารณะรับใช้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน สกอ. องค์ประกอบที่ ๓.๒

การส่งเสริมและพัฒนานิสิต หลักสูตรสันติศึกษาโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ โดยความร่วมมือกับหลักสูตรพุทธจิตวิทยา ในการนำความรู้ในกระบวนการจัดการเรียนสอนนอกชั้นเรียน โดยการนำองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหลักสูตรมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่ายทางวิชาการของนิสิตในหลักสูตร มาเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการเรียนการสอน จะทำให้เกิดการสร้างความรู้อันจะนำไปสู่การมีนวัตกรรม (Innovation) การพัฒนาขีดความสามารถ (Competency) และการเสริมสร้างประสิทธิภาพ (Efficiency) ด้านการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้กระบวนการผลิตบัณฑิตตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพสูงสุด ผ่านโครงการนวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐

วัตถุประสงค์

๑) เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนงานวิจัยผ่านการปฏิบัติการจัดการความรู้การวิจัยภาคสนาม

๒) เพื่อสร้างทักษะและเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์งานวิจัยของนิสิตต่างสาขาวิชา

๓) เพื่อพัฒนานิสิตให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ สามารถประยุกต์นำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับงานวิจัย เพื่อรับใช้สังคม

ลักษณะกิจกรรม

๑) การฝึกนิสิตเป็นผู้สังเกตการณ์ในการลงพื้นที่งานวิจัยรับใช้สังคม เรื่อง “โครงการสุขวิถี พุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔๐: กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๒) การฝึกนิสิตในการเรียนรู้วิธีการเก็บข้อมูลภาคสนามจากงานวิจัย

๓) การจัดกิจกรรมแบ่งปันร่วมแลกเปลี่ยนถอดบทเรียนการเรียนรู้ที่ได้จากงานวิจัยของนิสิต ทั้งสองสาขา การฝึกคิดการออกแบบงานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ซึ่งใช้วิธีการสอนแบบ PBL, Reflective Thinking Humanize และ Simulation

๔) การจัดกิจกรรมจากชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ ๑. สัมพันธภาพใหม่ ๒. ผู้นำต้นแบบในสังคม ๓. ถอดรหัสตัวตน ๔. การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน ๕. พัฒนาจิตและปัญญา ๖. ดูหนัง ตามหา แก่นธรรม ๗. กายบริหาร จิตบริหาร ๘. พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ ๙. ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐ ๑๐. เสริมพลังสู่เป้าหมาย

เป้าหมายผลผลิต

๑. เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑) นิสิตสามารถนำเทคนิคการลงพื้นที่ภาคสนามงานวิจัยรับใช้สังคมไปใช้ในการออกแบบการงานวิจัยได้

๒) นิสิตได้รับทัศนคติและเห็นตัวแบบที่ดีในการนำองค์ความรู้งานวิจัยไปรับใช้สังคม

๓) นิสิตได้มีเครือข่ายวิชาการต่างสาขาวิชาที่สามารถนำมาส่งเสริมพัฒนาตนเอง

๒. เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑) มีนิสิตและอาจารย์เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย ๑๕ คน

๒) นิสิตและอาจารย์ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐

๓. เป้าหมายเชิงเวลา

๒๙ เมษายน ๒๕๖๒ – ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

๔. งบประมาณ

- ไม่มี เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยรับใช้สังคม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียมการ

- เขียนโครงการ
- ขออนุมัติโครงการ
- ติดต่อประสานงานสถานที่จัดกิจกรรม
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการ

- ดำเนินโครงการและกิจกรรมตามกำหนดการ

๓. ขั้นสรุปผลการดำเนินงาน

- ประเมิน/สรุปผลการดำเนินงานโครงการ
- ส่งรายงานสรุปผลดำเนินงาน

๔. ตัวชี้วัด

๑) ผลผลิต (Output)

(๑) การนำความรู้ในการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรมารวบรวมเพื่อได้แนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตร

(๒) ได้เผยแผ่องค์ความรู้ในการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรสู่ภายนอก

(๓) ความร่วมมือของหลักสูตรสันติศึกษา และหลักสูตรพุทธจิตวิทยา โดยมีนิสิต คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ของหลักสูตรเข้าร่วมกิจกรรม

๒) ผลลัพธ์ (Outcome)

(๑) มีอาจารย์ เจ้าหน้าที่ นิสิต ศิษย์เก่า เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๑๕ รูป/คน

(๒) ผู้ร่วมงานมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมชมนิทรรศการร้อยละ ๘๐

(๓) หลักสูตรได้แนวทางที่ดีในการนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่ได้คุณภาพและเป็นต้นแบบให้กับสาขางานด้านสันติภาพ

ข้อเสนอแนะ และแนวทางการปรับปรุงแก้ไขจากผลการดำเนินการตามโครงการในปีที่ผ่านมา

- ไม่มี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑) หลักสูตรสันติศึกษาได้แนวทางการพัฒนาเป็นหลักสูตรชั้นนำในการจัดการเรียนการสอนที่ได้มาตรฐานชั้นสูง

๒) อาจารย์ในหลักสูตรได้แนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ดีขึ้นและมีความร่วมสมัยสามารถตอบโจทย์ความต้องการของสังคมได้

จากการออกแบบโครงการทางด้านวิชาการสู่การปฏิบัติกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม ทั้ง ๒ โครงการนี้ ผู้วิจัยได้มีแนวคิดในการจัดทำโครงการเนื่องจากให้ความสำคัญของกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน หรือ บวร และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ โดยได้มีการสร้างความร่วมมือระหว่างวัดคือ วัดสุทธิวราราม เป็นศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนเมือง โรงเรียน หรือสถานศึกษา คือ โรงเรียนวัดสุทธิวราราม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แก่ สร้างความร่วมมือระหว่างหลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรสาขาสันติศึกษาและหลักสูตรสาขาพุทธจิตวิทยและภาคีเครือข่าย คือ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาชน ชุมชน และการดำเนินโครงการนั้นเป็นการดำเนินการตามแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ของมหาวิทยาลัย ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ โดยกำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และตามแผนยุทธศาสตร์ประกันคุณภาพกลยุทธ์ที่ ๓.๑.๑ การส่งเสริมให้ส่วนงานจัดการศึกษาพัฒนานิสิตให้เป็นคนดีและมีจิตสาธารณะโดยบูรณาการเรียนการสอน การวิจัย กับการบริการวิชาการแก่สังคมและทำนุ

บำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยจะเห็นว่าลักษณะกิจกรรมได้มุ่งเน้น กระบวนการมีส่วนร่วมของนิสิต นักเรียน วัด และชุมชน ในการส่งเสริมและพัฒนานิสิต ในการนำความรู้ในกระบวนการจัดการเรียนสอนนอกชั้นเรียน โดยการนำองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหลักสูตรมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่ายทางวิชาการของนิสิตในหลักสูตร มาเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการเรียนการสอน และส่งเสริมทักษะภาวะผู้นำด้านคุณธรรมสำหรับนักเรียน เป็นรูปแบบกิจกรรมให้เยาวชนฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมหลากหลาย จากการสร้างพื้นที่การเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างสาขาวิชาที่มีความหลากหลาย สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์จากการเรียนรู้มุมมองที่หลากหลาย การสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยนิสิต อาจารย์ได้มีการออกแบบเน้นใช้สติเป็นฐานในการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ กระตุ้นให้เยาวชนพัฒนาตัวเองให้ทันกับความความเปลี่ยนแปลงของสังคมและนโยบายของประเทศ

ภาพที่ ๔.๒๒ ป้ายโครงการกิจกรรม และวันเปิดกิจกรรม
ที่มา: โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้
งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐

ภาพที่ ๔.๒๓ กิจกรรมโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐”

การออกแบบกิจกรรมอบรม

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดกิจกรรม โดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ โยนิโสมนสิการ และหลักทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การเรียนรู้เชิงสังคม ได้แก่ จำนวน ๑๐ กิจกรรม มี ใช้เวลากิจกรรมละ ๖๐-

๑๒๐ นาที โดยสร้างมาจากแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนสำหรับเยาวชนบูรณาการกับกิจกรรมของศูนย์การเรียนรู้ฯ เป็นระยะเวลา ๒ วัน ๑ คืน รายละเอียดดังนี้

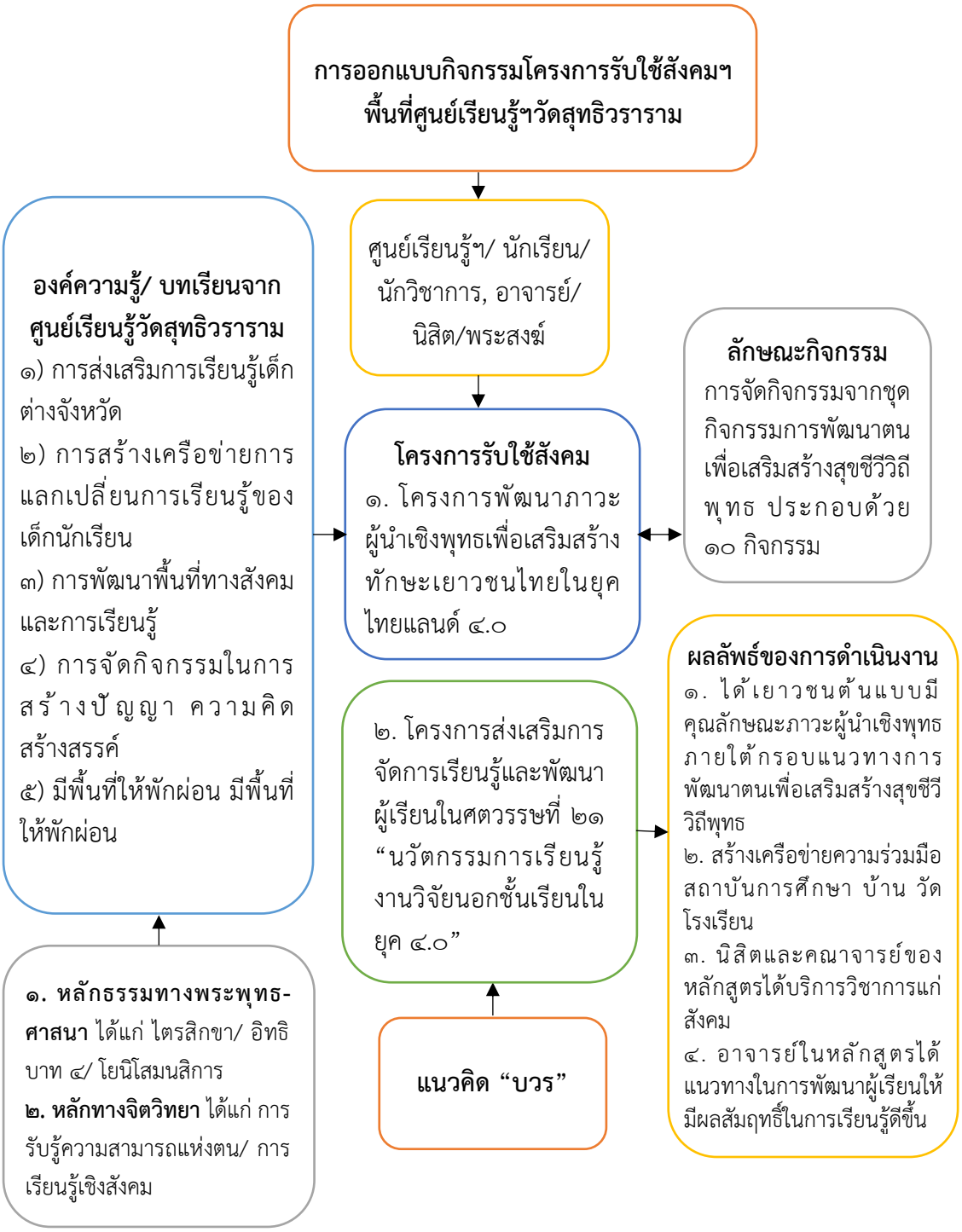
ตารางที่ ๔.๑ แผนการออกแบบกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรม	ผลลัพธ์
กิจกรรมที่ ๑ สัมพันธภาพใหม่	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมอบรม	๑. เกม ๒. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ๓. สรุป	ได้สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพร่วมกัน
กิจกรรมที่ ๒ ผู้นำต้นแบบในสังคม	เสนอต้นแบบผู้นำที่ประสบความสำเร็จในสังคม	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้สำรวจตนเองและเรียนรู้บทบาทผู้นำต้นแบบของตัวเอง
กิจกรรมที่ ๓ ถอดรหัสตัวตน	เข้าใจพื้นฐานการพัฒนาตนสู่ความสำเร็จ	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้เข้าใจศักยภาพของตน
กิจกรรมที่ ๔ การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน	เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน การกระตุ้นหรือชักจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จ	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้กระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเพื่อความ-สำเร็จ
กิจกรรมที่ ๕ พัฒนาจิตและปัญญา	เพื่อสร้างศรัทธาพระพุทธศาสนา	๑. การลงมือปฏิบัติ ๒. การฝึกสติ	ได้ฝึกจิตใจให้สงบ เรียนรู้วิถีพุทธผ่านการลงมือปฏิบัติ
กิจกรรม ๖ ดูหนัง ตามหา แก่นธรรม	เรียนรู้ทัศนคติต่อชีวิตและโลกผ่านการดูหนัง	๑. การฟังด้วยความใส่ใจ ๒. การถาม ๓. การแปลความหมาย ๔. การสรุป	ได้สะท้อนความคิดผ่านการดูหนังและแนวทางการพัฒนาตน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรม	ผลลัพธ์
กิจกรรม ๗ กายบริหาร จิตบริหาร	เพื่อสร้างศรัทธาพระพุทธศาสนา	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้ฝึกฝนจิตใจให้สงบ
กิจกรรมที่ ๘ พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ	เพื่อฝึกฝนวิธีคิดแบบผู้นำ	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้สร้างแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ และความสุข
กิจกรรมที่ ๙ ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐	เพื่อฝึกฝนการสื่อสารแบบผู้นำและผู้ตาม	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้ฝึกปฏิบัติทักษะสื่อสารแบบผู้นำ
กิจกรรมที่ ๑๐ เสริมพลังสู่เป้าหมาย	สร้างเป้าหมายตนเองและเป้าหมายร่วมกัน ประเมินตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังบวก	๑. ตั้งคำถาม ๒. ระดมความคิดเห็น ๓. อภิปรายกลุ่ม ๔. สรุป	ได้วิธีคิดไปสู่เป้าหมาย ได้สร้างพลังด้านบวกไปสู่ความสำเร็จ

ภาพที่ ๔.๒๔ ภาพบรรยากาศกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม

จากการถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมภายใต้โครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน สามารถสรุปเป็นแผนผังได้ดังดังนี้



แผนผัง ๔.๒ การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

จากแผนผังดังกล่าว สามารถอธิบายขั้นตอนการดำเนินงานภายใต้โครงการรับใช้สังคม ตามลำดับ

๑. การถอดบทเรียนเชิงพื้นที่ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีลักษณะโดดเด่น ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้เด็กต่างจังหวัด ๒) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ๓) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๔) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ ๕) มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้พักผ่อน

๒. การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ โยนิโสมนสิการ บูรณาการหลักทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน/ การเรียนรู้เชิงสังคม เพื่อนำไปเป็นกรอบมโนทัศน์ในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเยาวชน

๓. การออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในยุค ๔.๐ มีขั้นตอน ๑) การสร้างความร่วมมือของเครือข่ายที่เกี่ยวข้องศูนย์เรียนรู้ฯ นักเรียน นักวิชาการ อาจารย์ นิสิต พระสงฆ์ ๒) ร่างโครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” ภายใต้กรอบแนวคิด “บวร” โดยมีลักษณะกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรม

๔. ผลลัพธ์ของการดำเนินงาน ประเมินผลได้จาก ๑) ได้เยาวชนต้นแบบมีคุณลักษณะภาวะผู้นำเชิงพุทธภายใต้กรอบแนวทางการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ๒) สร้างเครือข่ายความร่วมมือสถาบันการศึกษา บ้าน วัด โรงเรียน ๓) นิสิตและคณาจารย์ของหลักสูตรได้บริการวิชาการแก่สังคม ๔) อาจารย์ในหลักสูตรได้แนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ดีขึ้น

๔.๑.๒ ถอดบทเรียนโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน (อโยธารา วิลเลจ Ayodhara Village) อำเภอพระนครศรีอยุธยา)

การพัฒนากาย จิต ปัญญา ตามแนวแห่งธรรมะของพระพุทธเจ้า ด้วยรูปแบบของการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทางที่ดีขึ้น หรือเรียกว่านวัตกรรมวิถีพุทธ

เนื่องจากการใช้ชีวิตที่ติดอยู่กับเทคโนโลยีตลอดเวลาของคนยุคปัจจุบัน นำไปสู่ความเครียดแบบไม่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วพลิกผัน ยังนำมาซึ่งความทุกข์กังวล และการถูกคุกคามด้วยโรคภัยต่าง ๆ ทำอย่างไรจึงจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เพื่อนำไปสู่ความสุขของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง[๒๑] อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นองค์กรธุรกิจประเภทโรงแรมรีสอร์ท ที่ไม่ใช่แค่เพียงเปิดเฉพาะให้ลูกค้ามาพักเท่านั้น ยังมีแนวความคิดในการอยากช่วยเหลือสังคมในด้านการพัฒนากาย จิต ปัญญา และยังเป็นการน้อมรำลึกและเผยแผ่คำสอนขององค์พระสัมมาสัม พุทธเจ้า จึงทำให้การตั้งโครงการขึ้นว่า “โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ” จิตประภัสสร ซึ่งเป็นการส่งเสริม การปฏิบัติธรรม การวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นพุทธนวัตกรรม ที่จะนำไปสู่การใช้พัฒนาจิตใจคนใน สังคม ควบคู่กับการพัฒนาประเทศได้ต่อไป

อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) ตั้งอยู่เลขที่ ๕๖ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพระนคร-ศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรีสอร์ตบ้านทรงไทยริมแม่น้ำเนื้อที่โดยประมาณ ๕ ไร่ เป็นบ้านทรงไทยมีประมาณ ๑๔ หลัง บรรยากาศสงบ สามารถรองรับคนได้ประมาณ ๓๕-๔๐ คน นอกจากเป็นที่พักผ่อนรองรับนักท่องเที่ยวที่มาพักผ่อนแล้ว ยังมีกิจกรรมที่รองรับนักท่องเที่ยวประชาชนทั่วไป หน่วยงานต่าง ๆ ที่ต้องการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น จัดงานแต่งงาน พรีเวดดิ้ง จัดสัมมนา กิจกรรมเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเที่ยวรอบเกาะ โดยการร่องเรือรอบเกาะริมน้ำอยุธยา ตักบาตรพระพายเรือ[๒๒] เป็นต้น

๔.๑.๒.๑ กิจกรรมหลักและบทบาทของอโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) อำเภอพระนครศรีอยุธยา ต่อสังคม

อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) ตั้งอยู่ที่ ๕๖ หมู่ ๖ ถนนทางหลวงหมายเลข ๓๐๕๗ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นธุรกิจโรงแรมรีสอร์ทที่มี

---

[๒๑] กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, “ลดเครียดด้วยวิถีพุทธ” ใน **โพสต์ทูเดย์,** ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.posttoday.com/life/healthy/567133 [๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

[๒๒] สัมภาษณ์ คุณกฤษฎา ประภัสสรพิทยา, ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมและรีสอร์ท, ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

ลักษณะโดดเด่นของที่พัก คือ เรือนพักที่ผสานความเป็นเอกลักษณ์ ของเรือนไทยไม้สักทอง วัฒนธรรมดั้งเดิมของภาคกลาง เข้ากับความทันสมัย และสะดวกสบาย ของสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ริมแม่น้ำลพบุรี มีบรรยากาศเงียบสงบ แห่งเดียวในอยุธยา และมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่ผู้ที่มาพักผ่อน เช่น ตักบาตรพระพายเรือ ดูช้างอาบน้ำ นอกจากมีกิจกรรมผ่อนคลายทั่วไปแล้วยังมีโครงการเพื่อสังคม คือ การปฏิบัติธรรม หรือ โครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ เป็นต้น

จุดมุ่งหมายของการก่อตั้งโครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ

โครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ เริ่มจาก คุณกฤษฎา ประภัสสรพิทยา เจ้าของรีสอร์ตอโยธาราวิลเลจ มีความคิดที่อยากจะทำบุญโดยการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม และประกอบกับมีความพร้อมในด้านสถานที่ และเนื่องจากมีพระอาจารย์ที่เป็นญาติชื่อ พระมหานัธนิติ สุมโน เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มาช่วยแนะนำและช่วยในเรื่องการบริหารจัดการ โดยเฉพาะกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในระยะแรก

แนวคิดวิธีการพัฒนา

กิจกรรมโครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ ได้เริ่มจัดครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เดือนเมษายน โดยการจัดกิจกรรมครั้งแรกนั้นเริ่มจากการชักชวนจากกลุ่มญาติพี่น้องประมาณ ๑๐-๒๐ กว่าคน มาเริ่มปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน จากนั้นก็มีการจัดกิจกรรมโครงการต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน และเจ้าของรีสอร์ตต้องการให้อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) ไม่ใช่เพียงแค่ที่พักให้แก่นักท่องเที่ยว แต่มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน หรือ โครงการ “จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ” ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเด่นและเป็นจุดแตกต่างจากที่พักทั่ว ๆ ไป ที่นอกเหนือจากการมาพักผ่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางรีสอร์ทจัดไว้ให้แล้ว ยังได้รับกาพัฒนาจิตใจ สร้างสมาธิ และปรับบุคลิกภาพของผู้ที่มาร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมด้วย

วิสัยทัศน์

ให้ครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ได้มาเริ่มต้นปฏิบัติธรรมร่วมกัน เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม และเป็นคอร์สที่ง่าย ๆ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดและสามารถนำไปต่อยอดนำไปเผยแพร่และฝึกปฏิบัติต่อที่บ้านได้

ภาพที่ ๔.๒๕ บรรยากาศอโยธาราวิลเลจ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีพื้นที่บริเวณกว้างขวาง และสงบ เหมาะกับการปฏิบัติธรรม

ที่มา: Facebook อโยธารา วิลเลจ Ayodhara Village

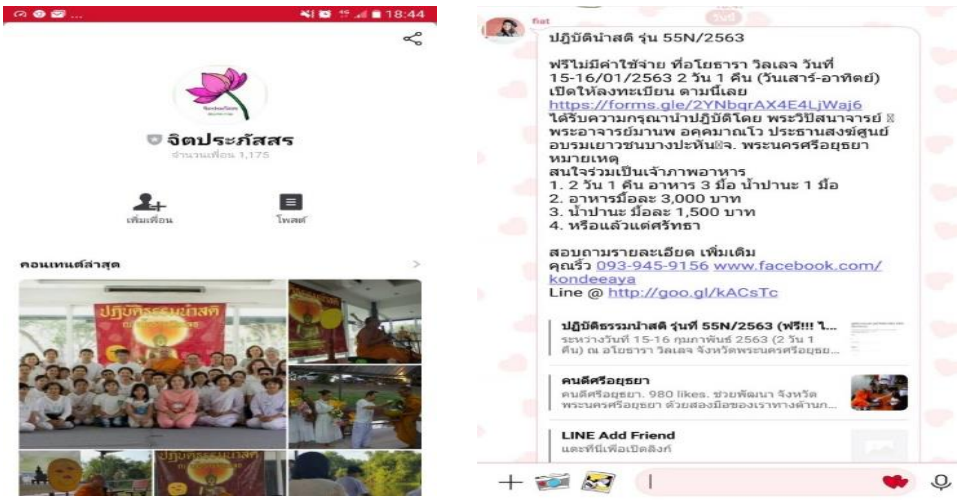
การดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

การดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ เน้นมาพักผ่อนและปฏิบัติธรรมร่วมกัน มีการกิจกรรมกลุ่มร่วมกันเพื่อฝึกการเข้าสังคม และเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งความสัมพันธ์แบบเพื่อน ความสัมพันธ์ครอบครัว เป็นต้น โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายหลัก ๆ เป็นครอบครัวหรือผู้ปฏิบัติที่ต้องการต่อยอดปฏิบัติและพักผ่อน ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อปฏิบัติธรรมหรือมาชาร์ตพลัง และสำหรับบางท่านที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมก็สามารถมาเริ่มทำกิจกรรมที่นี่ โดยเฉลี่ยวัยของผู้มาปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ

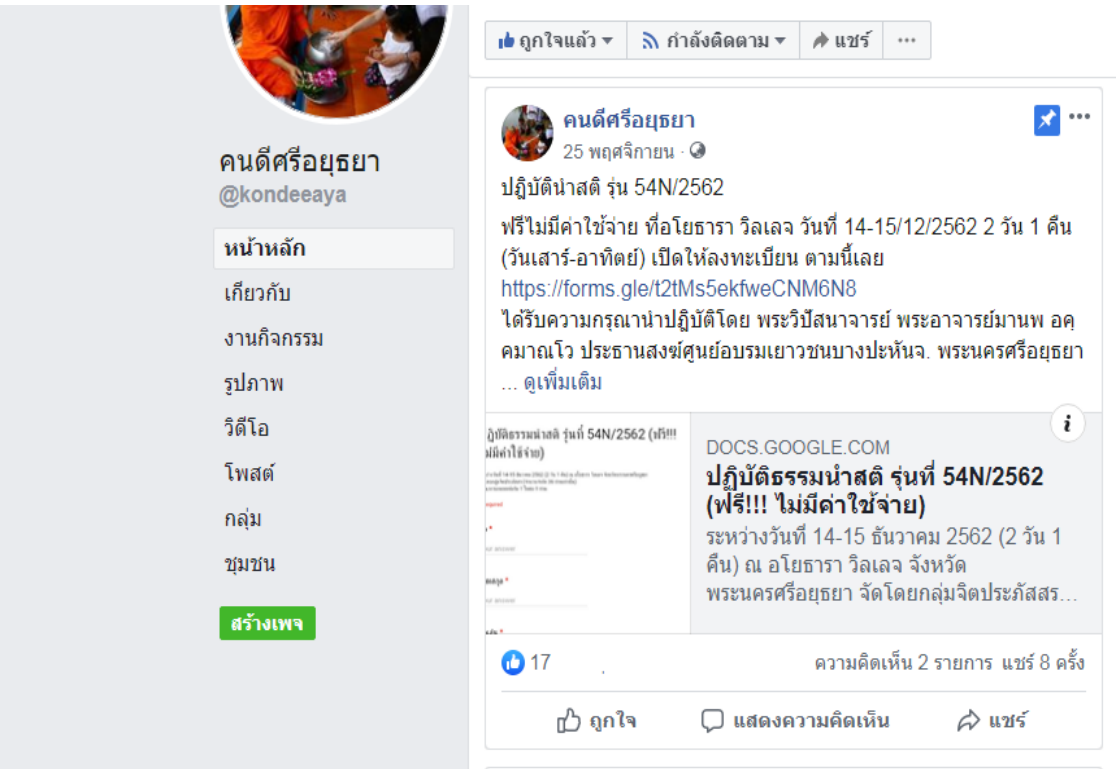
ระยะเวลาทำโครงการ

ระยะเวลาทำโครงการฯ จะมีการจัดโครงการทุกเดือน โดยจะมีการจัดสลับกัน ๓ วัน ๒ คืน และ ๒ วัน ๑ คืน จะเป็นกิจกรรมเสริม เหมือนทำบุญรีสอรท์ จัดเดือนละครั้ง และจะมีพระอาจารย์มานพ อัคมนโว จากศูนย์อบรมเยาวชนบางประหันเป็นวิทยากรในการปฏิบัติธรรมให้ในคอร์ส ๒ วัน ๑ คืน (เสาร์ อาทิตย์) และ๓ วัน ๒ คืน (จันทร์-พุธ) พระอาจารย์พิสิฐชัย ปริปุณสีโล จากวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะเป็นวิทยากรในการฝึกปฏิบัติธรรม ซึ่งกำหนดการแต่ละวันอาจจะไม่ได้ตายตัว แล้วแต่ว่าในเดือนนั้นรีสอร์ทจะว่างวันไหน และพระอาจารย์วิทยากรต้องไม่ติดกิจนิมนต์ โดยจะรับนิมนต์ให้ตรงกัน เมื่อได้วัน เวลาในการจัดโครงการแล้ว ทางโครงการฯ จะแจ้งและประชาสัมพันธ์แก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมใน Line กลุ่มจิตรประภัสสร และFacebook คนดีศรีอยุธยา โดยมีการรับสมัครในแต่ละครั้งจำนวน ๓๐-๔๐ คน สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ ต้องมีการมัดจำเงินจำนวน ๕๐๐ บาท เพื่อสำรองที่พัก และยืนยันว่ามาแน่นอน โดยทางโครงการจะคืนเงินให้ในวันสุดท้ายของการจัดโครงการ



ภาพที่ ๔.๒๖ การแจ้งและประชาสัมพันธ์โครงการผ่าน Line กลุ่มจิตประภัสสร

ที่มา: Line กลุ่มจิตรประภัสสร



ภาพที่ ๔.๒๗ การแจ้งและประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Facebook คนดีศรีอยุธยา

ที่มา: Facebook คนดีศรีอยุธยา

กิจกรรมโครงการแต่ละวัน

คอร์ส ๒ วัน ๑ คืน (เสาร์-อาทิตย์)

สำหรับคอร์ส ๒ วัน ๑ คืน มีการนำปฏิบัติกิจกรรมโดยพระวิปัสนาจารย์ พระอาจารย์มานพ อคฺคมาณโว ประธานสงฆ์ศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน จังหวัพระนครศรีอยุธยา

กำหนดการวันที่ ๑

๐๙.๐๐ น.	เริ่มลงทะเบียน รับเอกสารประกอบ/ แบบสอบถาม
๑๐.๐๐ น.	เข้าห้องปฏิบัติธรรมเพื่อรับศีล ๘
๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	สอนเบื้องต้นในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แนะนำเรื่องพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม
๑๖.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ และทำธุระส่วนตัว
๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติในรอบค่ำ มีทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังธรรมจากพระอาจารย์/ กิจกรรม ปุจฉา วิสัชนา
๒๑.๐๐ น.	แยกย้ายพักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการวันที่ ๒

๐๕.๐๐ น.	ตักบาตรพระพายเรือที่ท่าน้ำ/ นั่งสมาธิริมน้ำ/สนทนาธรรรม
๐๘.๐๐ น.	โยคะหัวเราะ (บางรอบ ที่มีวิทยากรจิตอาสา)
๐๘.๐๐ น.	พักทานอาหารเช้า/ เข้ามาในห้องปฏิบัติธรรมเพื่อปฏิบัติธรรม
๑๐.๐๐ น.	พิธีลาศีล/ ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน/ การขออโหสิกรรมร่วมกัน/ ตอบแบบสอบถาม
๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารร่วมกัน และแยกย้ายกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

คอร์ส ๓ วัน ๒ คืน (จันทร์ อังคาร พุธ)

สำหรับคอร์ส ๓ วัน ๒ คืน มีการนำปฏิบัติกิจกรรมโดย พระอาจารย์พิสิฐชัย ปริปุณสีโล พระวิปัตนาจารย์จากจากวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กำหนดการวันที่ ๑

๐๙.๐๐ น.	เริ่มลงทะเบียน รับเอกสารประกอบ/ แบบสอบถาม
๑๐.๐๐ น.	เข้าห้องปฏิบัติธรรมเพื่อรับศีล ๘
๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	สอนเบื้องต้นในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แนะนำเรื่องพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม
๑๖.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ และทำธุระส่วนตัว
๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติในรอบค่ำ มีทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังธรรมจากพระอาจารย์/ กิจกรรม ปุจฉา วิสัชนา
๒๑.๐๐ น.	แยกย้ายพักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการวันที่ ๒

๐๖.๐๐ น.	เริ่มลงทะเบียน พร้อมเพียงกันที่ท่าน้ำตรงศาลาริมน้ำตักบาตรพระพายเรือที่ท่าน้ำ/ นั่งสมาธิริมน้ำ/สนทนาธรรรม
๐๘.๐๐ น.	พักทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๖.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเย็น/ ดื่มน้ำปานะ
๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น/ สนธนาธรรม/ กัณเทศน์จากพระอาจารย์/ กิจกรรม ปุจฉา วิสัชนา
๒๑.๐๐ น.	แยกย้ายพักผ่อนตามอัธยาศัย

กำหนดการวันที่ ๓

๐๖.๐๐ น.	พร้อมเพียงกันที่ท่าน้ำตรงศาลาริมน้ำตักบาตรพระพายเรือ ที่ท่าน้ำ/ นั่งสมาธิริมน้ำ/ สนทนาธรรรม
๐๘.๐๐ น.	พักทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๐.๓๐ น.	พิธีลาศีล/ ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน/ การขออโหสิกรรมร่วมกัน/ ตอบแบบสอบถาม
๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารร่วมกัน และแยกย้ายกลับบ้าน โดยสวัสดิภาพ

ภาพที่ ๔.๒๘ กิจกรรมจากโครงการ “จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ” ณ อโยธาราวิลเลจ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ที่มา: Facebook คนดีศรีอยุธยา

๔.๑.๒.๒ วิเคราะห์ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงานภายใต้โครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ

โครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งจนถึงปัจจุบันนี้ มีผู้ที่สนใจในการมาปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น และบางกลุ่มเมื่อปฏิบัติธรรมที่นี่แล้วก็ยังกลับมาอีกครั้ง ซึ่งถือว่าโครงการนั้นมีความประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง และการที่โครงการประสบผลสำเร็จนั้น ก็มีเหตุผลปัจจัยที่สนับสนุนและช่วยขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งจากการที่ทีมวิจัยได้ลงพื้นที่ในการสัมภาษณ์เชิงลึกแก่ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับโครงการ และผู้ที่มาร่วมปฏิบัติธรรม ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลไปสู่ความสำเร็จของโครงการประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ นั้น มีดังต่อไปนี้

พระอาจารย์วิทยากรในการปฏิบัติธรรมของโครงการกล่าวถึงปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้มาปฏิบัติธรรมประทับใจในสถานที่แห่งนี้จนทำให้เกิดความสำเร็จของโครงการ คือใช้หลักการสร้างรูปแบบ ให้เขาเข้าใจว่าสิ่งที่กำลังหาความรู้จะเกิดความเข้าใจได้อย่างไร เมื่อเข้าใจแล้วจะนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร เมื่อเข้าใจแล้ว ลองประพฤติปฏิบัติดูแล้ว ก็นำไปใช้ กับตนเอง คนรอบข้าง ตรงกับหลัก ปฏิยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

“เพราะมาปฏิบัติแล้วได้ผล กลับบ้านไป คือ เธอเปลี่ยนไป เมื่อมาก็ปฏิบัติเสร็จก็นำไปวิเคราะห์กัน เราจะเช็คความรู้ด้วยว่า เข้าใจไหม ถ้าไม่เข้าใจ ก็ต้องอธิบาย เพราะสติปัญญาของคนไม่เท่ากัน ถ้าเป็นภาษาง่ายๆ เขาก็จะเข้าใจ สิ่ง สำคัญคือ เราสอนเขาได้ มีความรู้จริง แต่พระอาจารย์ที่จะจูงเขาเข้าสมาธิจริงมีน้อย เราใช้หลักพระพุทธเจ้า คือ เจริญสติก่อน เกิดเป็นสมาธิ ลมหายใจง่ายที่สุด เมื่อปฏิบัติแบบง่ายๆ เขาก็ทำได้ เมื่อทำได้ง่ายก็นำไปใช้จนเกิดผล ถ้าจริง ก็ต้องสามารถพิสูจน์ได้ มีอุบายเทคนิคในการแนะนำ จูงใจอย่างไร อันดับแรก คือ ความศรัทธา ที่เขาได้ยินคำสอน จากที่เราสอนง่าย ก็นำไปปฏิบัติ แนะนำต่อ”[๒๓]

---

[๒๓] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/วิทยากร A1, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการจิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ โดยทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ และดูแลผู้เข้ามาปฏิบัติ กล่าวว่า ตั้งแต่มีการก่อตั้งโรงการจนถึงปัจจุบันนี้ โครงการได้รับผลตอบรับที่ดีอย่างต่อเนื่องและปัจจัยของความสำเร็จมาจาก “สัปปายะ” เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะขลับเคลื่อนโครงการไปสู่เป้าหมาย

“ปัจจัยของความสำเร็จของโครงการ น่าจะเป็นสัปปายะ เท่าที่ผู้ปฏิบัติแจ้งมาผลตอบรับที่ดี ที่สถานที่สบาย อำนวยความสะดวก สงบ ร่มรื่น บรรยากาศดี พระอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มี ความรู้ และสอนแนวทางปฏิบัติที่เข้าใจง่าย มีธรรมะสัปปายะ มีผู้ปฏิบัติเป็นกัลยาณมิตรส่งเสริมช่วยเหลือกันดีเป็นมิตรกัน น่าจะเป็นความเป็นสัปปายะหลายๆ ส่วนที่ทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จ ถือว่าเติบโต จากคนปฏิบัติ ๑๐ กว่าคน จาก เพื่อน พี่น้อง มีการขยายมีคนมาปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น บางคอร์ด ก็จะล้น บาง คนก็สมัครไม่ทันก็พลาดโอกาส มีคนกลับมาปฏิบัติซ้ำ มีกลุ่มผู้ติดตามที่มาต่อเนื่อง มีการบอกต่อ ชวนเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องต่อ ก็ถือว่าได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ”[๒๔]

นอกจากนี้จากผู้ที่มีการปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ดีขึ้น จากคนไม่เคยปฏิบัติธรรมก็ได้ปฏิบัติธรรมมากขึ้น ได้รู้จักการปฏิบัติธรรม ได้ต่อยอด เพราะธรรมะจากพระอาจารย์เป็นธรรมะที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ บางคนจะกลับมาเล่าจากที่เคยโกรธมาก ก็โกรธน้อยลง เริ่มมองเห็นตัวเอง เริ่มมีสติมากขึ้น จากที่ไม่เคยอยากปฏิบัติธรรมก็อยากจะมาปฏิบัติ มากขึ้น เริ่มเป็นผู้ให้มีความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น อยากจะชวนเพื่อนมาทำบุญ ชวนญาติพี่น้อง พ่อแม่ ลูก ๆ มาร่วมบุญมาปฏิบัติร่วมกัน ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลง อาจจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ แต่ก็ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ที่ได้เริ่มเห็นตัวเอง เข้าใจตัวเอง เริ่มที่จะพัฒนาจิตของตัวเองและเข้าใจ ตัวเองมากขึ้น ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านที่ดีขึ้น

ครอบครัวผู้ปฏิบัติธรรม มาจากกรุงเทพมาปฏิบัติธรรมเพราะ *“เวลาที่อยู่ในกรุงเทพชีวิตก็วุ่นวาย สับสน มีเรื่องนู้นเรื่องนี้ ให้คิดต้องทำเยอะ ก็คือมาที่นี่ก็เหมือนกับว่าทำให้จิตใจสงบร่มเย็น มีสมาธิมากขึ้น ก็เหมือนกับเรามาชาร์ตแบตเตอรี่ มีความประทับใจในสถานที่ก็ดีเป็น*

---

[๒๔] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/วิทยากร B1, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

อันดับแรก พระอาจารย์สอนค่อนข้างดี และอันดับถัดมา แนวทางการปฏิบัติไม่ตึงเกินไป สามารถพาเด็กมาด้วยได้ โดยที่เด็กไม่ได้รู้สึกว่าโหด หรือเคร่งเครียดเกินไปเหมาะสำหรับครอบครัว ได้ข้อคิดหลักธรรมที่นำไปใช้ ให้เรากลับมาที่เบสิคของชีวิต คือ การทำทาน การภาวนา เป็นเสต็บง่ายๆ ในการที่เราจะสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน หรือช่วงที่เราว่าง ไม่ได้ต้องไปทำอะไรที่ดูยุ่งยากวุ่นวาย สามารถนำไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้ คือ การเดินทางสายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อน เกินไป”[๒๕]

“มาจากกรุงเทพ มาปฏิบัติธรรมเพราะเนื่องจากเพื่อนแนะนำมาปฏิบัติ เดิมไม่ค่อยได้ฝึกทำสมาธิ โดยเฉพาะเดินจงกรม ประทับใจที่อโยธาราวิลเลจค่อนข้างสงบ และเป็นกลุ่มเล็กๆ บรรยากาศพระอาจารย์คอยแนะนำอย่างใกล้ชิด ข้อคิดหลักธรรมนำไปใช้คือ ทำอะไรช้าลง คิดละเอียดขึ้น แม้กระทั่งการเดิน การนั่ง มีสติมากขึ้น ถ้าให้คะแนนก็ให้ ๕ คะแนน”[๒๖]

“มาปฏิบัติธรรมเพราะเนื่องจากเพื่อนแนะนำมาปฏิบัติ ประทับใจที่อโยธาราวิลเลจค่อนข้างสงบ และเป็นกลุ่มเล็กๆและเป็นที่สัปปายะ ไม่วุ่นวายกับคนเยอะ ได้ฟังธรรมและข้อคิด การรักษาศีล จากพระอาจารย์ มาเป็นครั้งที่ ๓ และจะกลับมาอีก เพราะที่ที่มีระยะเวลาที่เหมาะสม ถ้าให้คะแนนก็ให้ ๕ คะแนน”[๒๗]

ผู้มาปฏิบัติธรรมที่นี่หลายครั้งเป็นสิบๆ ครั้ง มาสามปี เดือนเว้นเดือน อย่างน้อยน่าจะสิบ ถึงสิบห้าครั้ง *“เหตุผลที่ทำให้มาปฏิบัติธรรมที่นี้ เนื่องจากเหตุผลแรกคือ เป็นสถานที่สัปปายะ ได้มาพักผ่อน สบายใจ เหมาะกับวัย รับธรรมะ แต่เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่นี่ พระอาจารย์สอนก็ถูกใจ ครั้งแรกมาสองคน ครั้งหลังก็ชวนเพื่อนมา มีความศรัทธาในการสอน พอได้อย่างนี้ เพื่อนที่มาก็ชอบ เพราะตรงจริตกันจนเป็นกลุ่ม เพื่อนมาที่มาก็หลายสาขา พี่น้องหลาน ลูกศิษย์ เป็นการสังสรรค์ธรรมะ ไม่เครียด ไม่ทุกข์มาก บางทีตึงเกินไปทำให้ร่างกายเครียด พอมาเรียนกับพระอาจารย์ สอนแบบคน*

---

[๒๕] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C1, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๒๖] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C2, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๒๗] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C3, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ธรรมดาในยุคนี้ ที่มีความวุ่นวายเยอะแยะ เราสามารถปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์เดิมได้ เมื่อกลับไปบ้านก็สามารถดึงมาประยุกต์กับชีวิตได้ ชอบธรรมะ พระอาจารย์ วิธีการสอน สถานที่พร้อม”[๒๘]

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ขอเอ่ยนาม กล่าวว่าความสำเร็จของโครงการ ที่ทำให้เลือกมาปฏิบัติธรรมที่นี่ เพราะ *“อันดับแรกเลยนะคะ คนที่มาปฏิบัติธรรมเนี่ย เค้ามีความตั้งใจแล้วก็มาอย่างสบายๆ ก็แล้วแต่แต่ละบุคคล ถ้าบุคคลที่เคยไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำอยู่แล้วก็อาจจะคาดหวังหลายๆ อย่าง เช่น ความพร้อมของสถานที่ ความสงบร่มรื่น สถานที่เดินจงกรมที่เหมาะสมอากาศ ตรงนี้สำคัญมาก แต่ถ้าคนที่ยังไม่เคยปฏิบัติเลย ก็คงไม่ได้คาดหวังอะไร มาก็ยังใสๆอยู่ ก็คิดว่าคงต้องแยกค่ะ ดังนั้นจึงมองว่าสถานที่สำคัญมากและอากาศสำคัญ เพราะเป็นอะไรที่คนปฏิบัติธรรมเกิดอารมณ์ดี”*[๒๙]

อีกท่านเป็นผู้มาปฏิบัติธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวว่า *“สถานที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมต้องไม่พลุกพล่าน แยกจากชุมชน มีการจัดสัดส่วนพื้นที่ มีห้องฝึกสมาธิ มีสถานที่เดินจงกรม อากาศเหมาะสม ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ข้อสำคัญสถานที่ต้องสะอาด สามารถเดินจงกรมได้ มีต้นไม้ร่มรื่น อากาศถ่ายเท เข้ามาแล้วทำให้รู้สึกสงบรมเย็นใจได้”*[๓๐]

ผู้ปฏิบัติธรรมอีกท่าน กล่าวถึงปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของโครงการ ว่า *“สำหรับรีสอร์ทนี้ อโยธาราวิลเลจ เป็นสถานที่สัปปายะ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ นักปฏิบัติขั้นต้นที่เพิ่งเริ่มฝึกฝนการปฏิบัติ ชอบความสะดวกสบาย คนที่ไม่คุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมที่วัดที่มีกฎระเบียบเข้มงวด เหมาะสำหรับผู้เข้ามาพักผ่อนและปฏิบัติไปด้วย และมีเวลาน้อย เพราะแต่ละเดือนจะมีหลักสูตรอบรมไม่เกิน ๓-๔ วัน”*[๓๑]

จะเห็นว่าการมาปฏิบัติธรรมที่ที่อโยธาราวิลเลจนั้น ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาร่วมกิจกรรม ก็ต้องการให้ตนเองไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จที่ตั้งไว้ ซึ่งความสำเร็จของแต่ละท่านนั้นอาจจะมีความต่างกัน แต่สุดท้ายเพียงแค่จะเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อย แต่ถ้ามีการ

---

[๒๘] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๒๙] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C5, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๐] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C6, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๑] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C7, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นก็ถือว่าเป็นผลลัพธ์ที่ดี และส่วนสำคัญและปัจจัยของการขับเคลื่อนและนำไปสู่การปฏิบัติที่สำเร็จตามเป้าหมายนั้น ต้องประกอบไปด้วย

๑. สถานที่มีความเป็น สัปปายะ (สถานที่ดี เพื่อนดี อาหารดี ธรรมะดี)

๒. หลักสูตรในการอบรมระยะเวลาเหมาะสม ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ทำงานประจำหรือไม่ค่อยจะมีเวลา เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่อื่น

๓. การการสอนปฏิบัติทางสายกลาง ไม่เครียดมากเกินไป และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้จริง

๔. เทคนิคหลักคำสอนจากพระวิทยากรผู้ฝึกในการปฏิบัติธรรม พระวิยากรมีการถ่ายทอดยอกตัวอย่างหลักธรรมที่เข้าใจง่าย และเน้นการเข้าใจอย่างถ่องแท้ หากไม่เข้าใจก็ต้องมีการทบทวน ตามหลัก ปฏิยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

จากปัจจัยที่กล่าวมานี้ เป็นพลังในการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และส่งผลให้เกิดการพัฒนา กาย จิต ปัญญา ของผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติธรรม ณ ที่นี่ นำไปสู่การ อยู่ร่วมกันในสังคมได้ทุกสถานการณ์ และอย่างสันติสุข นับว่าเป็นโครงการของธุรกิจโรงแรมหรือรีสอร์ตที่ได้มีกิจกรรมดีๆ ช่วยในการพัฒนาหล่อมหลอมจิตใจของคนได้ ซึ่งมองจากการพัฒนาจากระดับบุคคล เมื่อบุคคลหลายๆคนในสังคม มีการผ่านการขัดเกลาจิตใจแล้ว เมื่ออยู่ร่วมกันก็จะนำพาให้สังคมเกิดความสามัคคีและอยู่ดีมีสุขได้

๔.๑.๒.๓ การสร้างการมีส่วนร่วมของอโยธารา วิลเลจ ตามแนวคิด “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน

การสร้างการมีส่วนร่วมของอโยธารา วิลเลจ เกิดขึ้นด้วยแนวคิด “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน โดยเฉพาะ คุณกฤษฎา ประภัสสรพิทยา เจ้าของรีสอร์ทมีความคิดริเริ่มจะจัดกิจกรรมทำบุญและจัดปฏิบัติธรรมในครอบครัวเบื้องต้น และต่อมาก็ขยายจัดให้เครือญาติ เมื่อคนบุคคลในครอบเครัวและเครือญาติ มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ จึงคิดจะจัดให้บุคคลทั่วไปในวงกว้าง ที่ไม่ใช่เครือญาติ เป็นการขยายผล บอกต่อ ๆ กัน ถือว่าเป็นการเอื้อเฟื้อและแบ่งปันโอกาสที่ดีๆ ให้แก่ ชุมชนและสังคม ถ้ามองความหมายหนึ่งก็คือการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ก็ได้ แต่ที่เราคุ้นเคย กิจกรรมที่มาจากการแสดงความรับผิดชอบแก่สังคมส่วนใหญ่นั้นจะเห็นได้ส่วนมาก คือ ในรูปแบบการบริจาคการสนับสนุนสิ่งของและเงิน การให้ทุน การพัฒนาสังคม

และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งก็ถือได้ว่าเป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีองค์กรธุรกิจเป็นตัวหลักในการเชื่อมประสาน และบทบาทของอโยธาราวิลเลจก็ไม่ต่างจากองค์กรธุรกิจทั่วไปที่จะต้องมีการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมด้วย และเป็นตัวหลัก เป็นจุดเริ่มต้นในการเชื่อมประสานและขับเคลื่อนการมีส่วนร่วม สร้างการรวมกลุ่มของเครือข่ายต่างๆ ใน ตลอดในการสร้างประโยชน์แก่สังคม แต่ที่มีความแตกต่างจากกระบวนการขององค์กรธุรกิจทั่วๆ ไปนั้น รูปแบบการรับผิดชอบต่อสังคม และคืนกำไรแก่สังคมนั้น จะมีรูปแบบกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกิจกรรมจากศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการที่สร้างประโยชน์ให้แก่สังคม โดยมองเห็นถึงการพัฒนาตั้งแต่ตัวบุคคลเป็นอันดับแรก เพราะการพัฒนาตัวบุคคลตั้งแต่วิธีคิด การส่งเสริมทางด้านจิตใจ หากบุคคลหลาย ๆ คน ที่มีวิธีคิด มีสภาพจิตใจที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ก็จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางสังคม (Social Process) ให้เจริญก้าวหน้า สังคมชุมชนมีความมั่นคง มีความเข้มแข็ง และมีความสุข

โดยอโยธาราวิลเลจมีการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม เริ่มจากเจ้าของรีสอร์ทต้องการเป็นรีสอร์ทหรือที่พัก ที่ไม่ใช่เพียงแค่ที่พักให้แก่นักท่องเที่ยว และได้ตระหนักถึงวิถีชีวิตของคนในสมัยนี้ที่เริ่มจะห่างไกลจากพระพุทธศาสนา ไม่ค่อยมีเวลาเข้าวัด และร่วมกิจกรรมที่เสริมสร้างพัฒนาจิตใจ เช่น การทำบุญ ทำทาน ฟังธรรม หรือทำสมาธิค่อนข้างน้อย จึงส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาแก่สภาพร่างกายและจิตใจตามมา เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือการใช้ชีวิตไม่มีสติตามมา อาจจะเป็นเพราะเนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่ติดภารกิจหน้าที่การงาน จึงทำให้ไม่มีเวลา ดังนั้น จึงต้องการปรับเปลี่ยนวิธีการและแนวทางในการที่จะให้คนได้เข้ามาใกล้ชิดพระพุทธศาสนา และยังเป็นการทำนุบำรุงเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในปัจจุบัน จึงทำให้มีการจัดกิจกรรมโครงการ “จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ” เกิดขึ้น โดยเน้นสถานที่จัดกิจกรรมการบรรยายธรรมและศาสนพิธีจากที่วัดมาใช้สถานที่เป็นรีสอร์ท ซึ่งมีความพร้อมในการจัดกิจกรรม

ทั้งนี้การสนับสนุนหลักและเป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนโครงการที่มีความพร้อมในด้านสถานที่ สภาพแวดล้อม คือ อโยธารารีสอร์ท, องค์กรศาสนา ได้แก่ วัดในจังหวัดอยุธยาที่ได้มีการสนับสนุนบุคคลากรจากวัด คือ พระวิทยากรในการบรรยายหรือพระวิปัสนาจารย์มาช่วยแนะนำและช่วยในเรื่องการบริหารจัดการโดยเฉพาะกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในระยะแรก, คณะศรัทธาญาติโยมที่มาร่วมกิจกรรม และ ความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน เช่น สถานศึกษา ได้แก่ วิทยากรจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น สาขา วิชาพุทธจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมนั้น ประกอบด้วย การเจริญสมาธิภาวนา การวิปัสนากรรมฐาน การเสวนา

ธรรม การฟังการบรรยายธรรม ยกประเด็นปัญหาในชุมชน ข่าวเหตุการณ์ ปัจจุบันใน สังคม มาร่วมกันวิเคราะห์แลกเปลี่ยนความคิด การตอบปัญหาธรรมะ เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมโครงการจะเป็นในรูปแบบกิจกรรมเสริม เหมือนทำบุญรีสอร์ท เดือนละครั้ง

จะเห็นได้ว่าทางอโยธาราวิลเลจนั้น นอกจากการตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ทำนุบำรุงเผยแพร่พระพุทธศาสนาแล้วนั้น จากปรากฏการณ์ของการจัดกิจกรรมโครงการทำให้เราได้ทราบว่า เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมผ่านแนวคิด “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน ในรูปแบบขององค์กรธุรกิจ ที่สามารถสร้างสังคมโดยจากการรวมกลุ่มของคนเมืองจนทำให้ไปสู่จุดสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยผ่านปัจจัยหลักได้แก่ ๑) การมีทุนทางสังคม ๒) การมีเครือข่ายทางสังคม

๑) การมีทุนทางสังคม คือ อโยธาราวิลเลจ ถือได้ว่ามีทุนทางสังคม หลากหลายที่นำไปสู่การรวมกลุ่ม การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมและพัฒนากาย จิต ปัญญา ประกอบด้วย

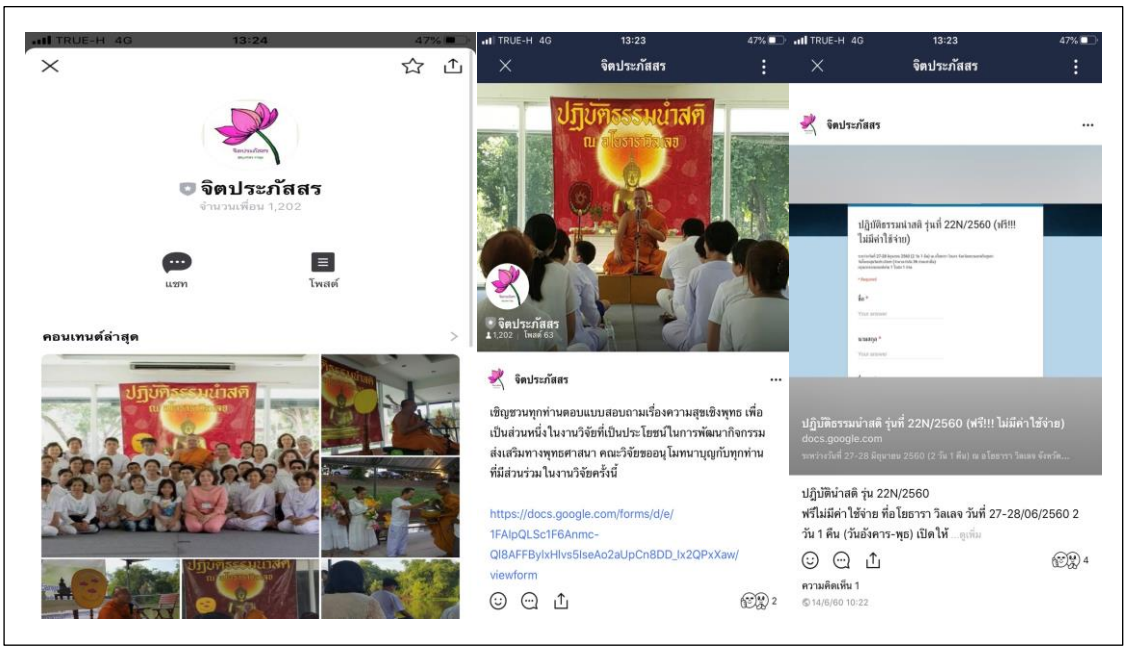
(๑) ทุนทางสังคมภายนอก อโยธาราวิลเลจ เป็นองค์กรธุรกิจประเภทโรงแรมหรือรีสอร์ท ที่มีความเพียบพร้อมทั้งในด้านสถานที่ สภาพแวดล้อม และรวมไปถึงการบริหารจัดการที่ครบถ้วน หรือที่เรียกว่ามีความเป็นสัปปายะ จึงสามารถจัดกิจกรรมและโครงการจิตประภัสสรนำสติได้ มีความทันสมัยตอบโจทย์แก่คนวัยทำงานในปัจจุบันได้ ที่ค่อนข้างมีชีวิตที่มีความเคร่งเครียด มีความวุ่นวาย หากได้มาพักผ่อนที่นี่ก็จะให้เกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจได้ โดยเฉพาะผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องนั้น ซึ่งมีทั้งผู้ปฏิบัติธรรมที่มาอย่างต่อเนื่อง และมาใหม่นั้น เมื่อเข้ามาร่วมทำกิจกรรมแล้วก็เกิดความประทับใจและกลับมาที่นี่อีก เนื่องจากเหตุผลหลักคือ การมีสถานที่พร้อม มีการบริการที่ดี

(๒) บุคลากรหรือผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ก้าวไกล ผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ก้าวไกลสามารถนำพาองค์กรของตนให้อยู่ในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้นำการเปลี่ยนแปลงจะมองเห็นการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นโอกาส การทราบวิธีการค้นหาการเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้อง มีวิธีการอย่างเป็นระบบในการมองหาและคาดการณ์ถึงการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างสร้างสรรค์ ด้านนโยบายในการสร้างสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลงกับความต่อเนื่อง เพราะนโยบายการสร้างสรรค์สิ่งใหม่อย่างเป็นระบบ อโยธาราวิลเลจมีผู้บริหารที่ตระหนักและเห็นคุณค่าทางสังคม และต้องการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ตลอดจนพัฒนาส่งเสริมจิตใจของคน โดยเฉพาะเจ้าของรีสอร์ทที่

ไม่เพียงแค่การสร้างธุรกิจเพื่อหวังเพียงกำไรเท่านั้น จึงทำให้มีการจัดโครงการกิจกรรมดีๆ แก่สังคมขึ้น เป็นการสร้างความเปลี่ยนแปลงในด้านที่ดีทั้งภายในและภายนอกองค์กร จึงเหมาะสมที่เป็นผู้นำในศตวรรษที่ ๒๑ : ไทยแลนด์ ๔.๐ อย่างยิ่ง

๒) การมีเครือข่ายทางสังคม เป็นปัจจัยในการรวมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย (๑) เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ (๒) เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนา และ (๓) เครือข่ายด้านการศึกษา

(๑) เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ ปัจจุบันการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์เพื่อสร้างเครือข่ายสังคม และมีอิทธิพลต่อยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก และการใช้เริ่มมีการแพร่ขยายเข้าไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือ (Mobile Internet) มากขึ้น และเทคโนโลยีปัจจุบันสนับสนุนให้การเข้าถึงเครือข่ายผ่านโทรศัพท์มือ ถือทำได้ง่ายขึ้นมาก ผู้คนเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายมากขึ้น อโยธาราวิลเลจได้มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และสามารถรวมกลุ่มพุทธศาสนิกชนได้ จากการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย ในการติดต่อประสานงานและเผยแพร่ข้อมูลประชาสัมพันธ์ แจ้งข่าวสารให้รับรู้ได้ เช่น มีการใช้เฟซบุ๊กในการประชาสัมพันธ์โครงการ โดยใช้ชื่อว่า “คนดีศรีอยุธยา” ใช้ไลน์ (Line) กลุ่ม “จิตรประภัสสร” ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และแจ้งข่าวสารเช่นกัน ตลอดจนถึงสามารถตอบถามพูดคุยกับวิทยากรได้



ภาพที่ ๔.๒๙ เครือข่ายทางสังคม

ที่มา: ไลน์ (Line) กลุ่มจิตประภัสสร

(๒) เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนา อโยธาราวิลเลจ มีการจัดโครงการกิจกรรมในแต่ละครั้ง ก็ได้มีการเชื่อมประสานกับเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนา คือจะเห็นถึงบทบาทของวัดที่เข้ามามีส่วนร่วม ตั้งแต่การเริ่มก่อตั้งโครงการ มีพระอาจารย์ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มาช่วยแนะนำและช่วยในเรื่องการบริหารจัดการโดยเฉพาะกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในระยะแรก จนต่อมาถึงปัจจุบันก็ได้มีพระอาจารย์ จากศูนย์อบรมเยาวชนบางประหัน จากวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่สลับสับเปลี่ยนกันมาเป็นวิทยากรในการทำกิจกรรม เช่น สอนเบื้องต้นในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แนะนำเรื่องพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม เทศนาธรรมจากพระอาจารย์ กิจกรรมปุจฉา วิสัชนา เป็นต้น ซึ่งนอกจากการที่รีสอร์ทได้มีการสร้างเครือข่ายกับองค์กรพระพุทธศาสนา ที่เป็นตัวแทนบทบาทของวัด แล้วนั้น เราจึงเห็นบทบาทและความสำคัญของวัดมากขึ้น มีพระวิทยากรได้มาร่วมสอนและบรรยายแก่กลุ่มพุทธศาสนิกชนที่เข้ามาร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอีกข้อหนึ่งในการที่สร้างเครือข่าย การรวมกลุ่ม การสร้างการมีส่วนร่วม เพราะพระวิทยากรที่มาบรรยายนั้นมีการถ่ายทอดคำสอน วิธีการปฏิบัติที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และด้วยเหตุผลนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เกิดความประทับใจ และกลับมารวมกลุ่มกันปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์สังคมต่อไป

ภาพที่ ๔.๓๐ พระวิทยากร

ที่มา: Facebook คนดีศรีอยุทยา

(๓) เครือข่ายด้านการศึกษา ในการจัดโครงการกิจกรรมในแต่ละครั้ง บทบาทของสถานการศึกษา ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นตัวแทนของโรงเรียน ซึ่งเป็นหนึ่งใน ๓ สถาบันหลัก (วัด บ้าน โรงเรียน) ก็ได้มีการเข้ามาร่วมกระบวนการ โดยเฉพาะหลักสูตรสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเชื่อมประสาน สร้างกระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วมขององค์กรและพุทธศาสนิกชน ซึ่งได้เข้ามาช่วยในฐานะพี่เลี้ยงของโครงการ และทางสาขาวิชาก็ได้ส่งอาจารย์ นิสิต มาเป็นวิทยาการบรรยายให้ข้มูลความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ตามแนวทางการพัฒนามหาวิทยาลัยและการร่วมดำเนินงานจากทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และส่งเสริมให้ส่วนงานจัดการศึกษาพัฒนานิสิตให้เป็นคนดีและมีจิตสาธารณะโดยบูรณาการเรียนการสอน การวิจัย กับการบริการวิชาการแก่สังคมและทำนุบำรุง

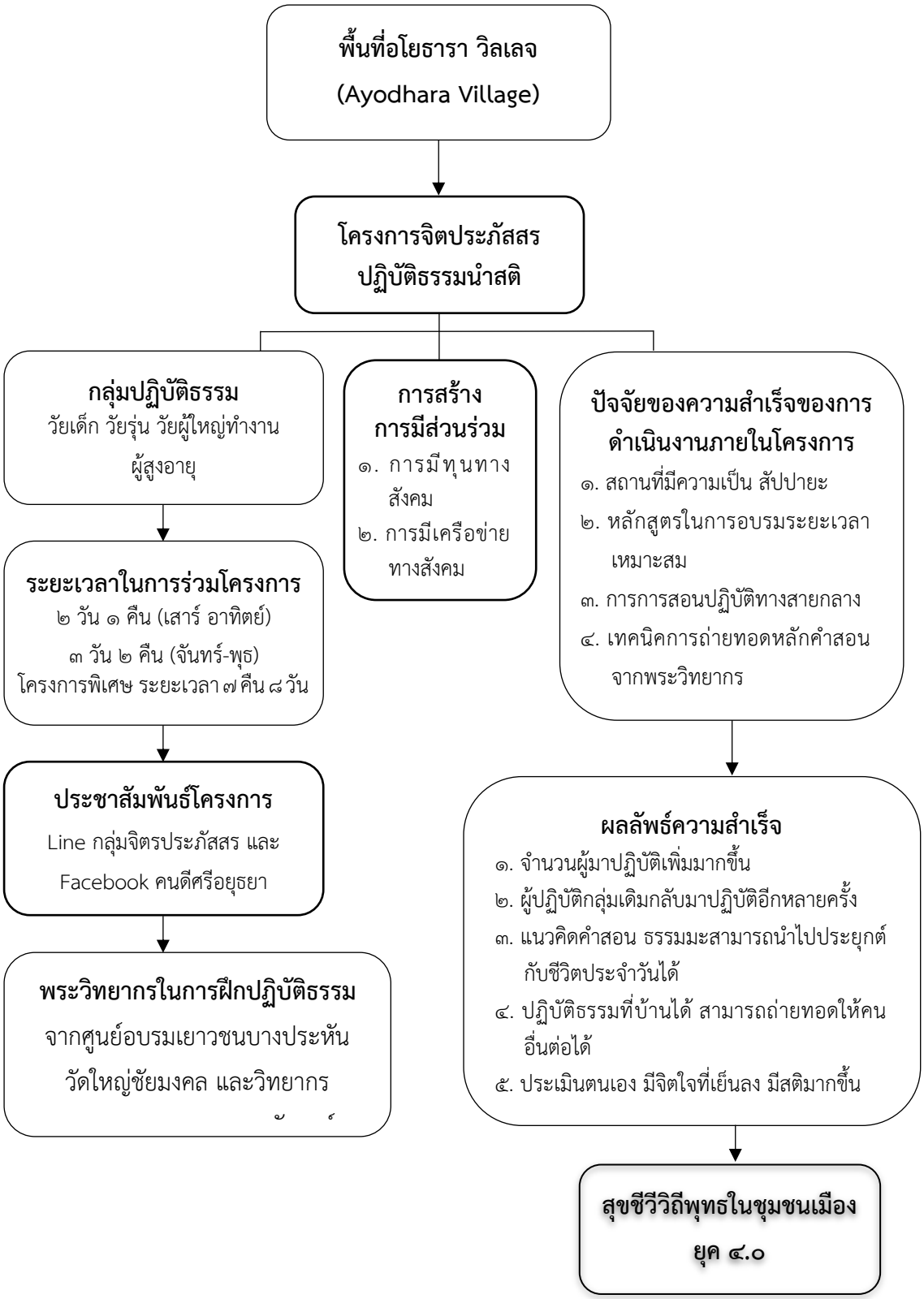
ศิลปวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์จากการเรียนรู้มุมมองที่หลากหลายการสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

ภาพที่ ๔.๓๑ วิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่มา: Facebook คนดีศรีอยุธยา

จากปรากฏการณ์ข้างต้นนั้น จะเห็นว่าส่วนใหญ่แล้วเรามักจะคุ้นเคยกับกระบวนการแนวคิด บวร ที่มักจะมีการการดำเนินงานการจัดกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนที่เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนเท่านั้น กล่าวคือ วัด มีบ้านและโรงเรียนให้การอุปถัมภ์ ค้ำชู ทำนุบำรุงพระศาสนา บ้านก็มี วัดคอยให้สติ เตือนใจ รวมทั้งจิตวิญญาณและมีโรงเรียนคอยสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน โรงเรียน มีวัด ที่ให้การสนับสนุน อบรมสั่งสอนในศีลธรรม และมีบ้านที่คอยให้การสนับสนุน แต่ยังสามารถใช้เป็นวิธีการแนวทางในการบริหารจัดการในองค์กรภาคธุรกิจรีสอร์ทหรือโรงแรม ที่เป็นจุดศูนย์กลางในการบริหารจัดการ การสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างการรวมกลุ่ม การสร้าง

การมีส่วนร่วมของสังคม ในการขับเคลื่อนองค์กร และสังคมไปพร้อมๆ กันได้ บ้านในที่นี้นำไปสู่การสร้างสุขวิถีพุทธในสังคม เพื่อความเจริญงอกงาม บ่งบอกถึงวัฒนธรรมอันจะเกิดจากความดีงามของคนทุกคนที่จะร่วมกันพัฒนาทั้งสามสิ่งไปพร้อมๆ กัน สรุปเป็นแผนผังดังนี้



แผนผังที่ ๔.๓ รูปแบบการบริการจัดการของอโยธารา วิลเลจ
ในการสร้างสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐

จากแผนผัง สรุปได้ว่า พื้นที่การเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธในอโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) มีลักษณะการดำเนินงานที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

๑. การจัดโครงการปฏิบัติธรรม ภายใต้ชื่อ จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ ระยะเวลาในการร่วมโครงการ ๒ วัน ๑ คืน (เสาร์ อาทิตย์) ๓ วัน ๒ คืน (จันทร์-พุธ) โครงการพิเศษ ระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

๒. การกำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยมีกลุ่มปฏิบัติธรรมได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ทำงาน ผู้สูงอายุ

๓. ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ได้แก่ ทางไลน์ Line กลุ่มจิตประภัสสร และ เฟซบุ๊ก Facebook คนดีศรีอยุธยา

๔. การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ๑) การมีทุนทางสังคม ๒) การมีเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ พระวิทยากรในการฝึกปฏิบัติธรรม จากศูนย์อบรมเยาวชนบางประหันและวัดใหญ่ชัยมงคล วิทยากรบรรยายธรรมะจากสถาบันสงฆ์

๕. ปัจจัยของความสำเร็จของการดำเนินงานในโครงการ ๑) สถานที่มีความเป็นสัปปายะ ๒) หลักสูตรในการอบรมระยะเวลาเหมาะสม ๓) การการสอนปฏิบัติทางสายกลาง ๔) เทคนิคหลักคำสอนจากพระวิทยากรผู้ฝึกในการปฏิบัติธรรม

๖. ผลลัพธ์ความสำเร็จประเมินได้จาก ๑) จำนวนผู้มาปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ๒) ผู้ปฏิบัติกลุ่มเดิมกลับมาปฏิบัติอีกหลายครั้ง ๓) แนวคิดคำสอน ธรรมมะสามารถนำไปประยุกต์กับชีวิตประจำวันได้ ๔) ปฏิบัติธรรมที่บ้านได้ สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นต่อได้ ๕) ประเมินตนเอง มีจิตใจที่เย็นลง มีสติมากขึ้น

๔.๑.๒.๔ การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน จากอโยธารา วิลเลจ

อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) นอกจากสถานที่เป็นที่พักให้แก่นักท่องเที่ยว ยังมีกิจกรรมปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน หรือ โครงการ “จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ” ที่ได้ขับเคลื่อนตามวิสัยทัศน์พันธกิจ ของรีสอร์ทแล้ว จากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล ทำให้

ทราบถึงข้อมูล แนวคิดที่สะท้อนมาจากการที่ร่วมปฏิบัติจากโครงการเพื่อนำมาออกแบบสร้างกิจกรรมโครงการรับใช้สังคมของพื้นที่อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) และเพื่อนำแนวทางไปสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนต่อไป โดยมีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ภาพที่ ๔.๓๒ การลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม อโยธาราวิลเลจ

๑. กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “กลุ่มจิตประภัสสร” ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นประจำนั้น จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเป็นผู้ที่ทำงานประจำ ทั้งชายและหญิง และมีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพและปริมณฑล สำหรับช่วงอายุก็จะมาตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งวัยเด็กนั้นจะมากับครอบครัว โดยเฉพาะคอร์ดปฏิบัติธรรม ๒ วัน ๑ คืน ซึ่งจะตรงกับวันเสาร์ อาทิตย์ เด็ก ๆ สามารถมาปฏิบัติธรรมพร้อมกับครอบครัวได้ และไม่เสียเวลาเรียนด้วย และที่สำคัญคือ การเดินทางที่ไม่ไกลมาก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถไปปฏิบัติธรรมที่สถานที่ไกล และอาจจะไม่พร้อมที่จะไปปฏิบัติธรรมในวัด และจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลนั้น ส่วน

ใหญ่แล้วที่มาปฏิบัติธรรมเพราะมีเพื่อน มีญาติพี่น้องชักชวนมา ซึ่งเมื่อมาแล้วทำให้บรรยากาศไม่เคร่งเครียด มีความอบอุ่น

"ได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ เพื่อนที่มาก็ชอบ เพราะตรงจริตกันจนเป็นกลุ่ม เพื่อนมาที่มาก็หลายสาขา พี่น้องหลาน ลูกศิษย์ เป็นการสังสรรค์ธรรมะ ไม่เครียด ไม่ทุกข์มาก บางทีตึงเกินไปทำให้ร่างกายเครียด พอมาเรียนกับพระอาจารย์ สอนแบบคนธรรมดาในยุคนี้ ที่มีความวุ่นวายเยอะแยะ เราสามารถปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์เดิมได้ เมื่อกลับไปบ้านก็สามารถดึงมาประยุกต์กับชีวิตได้ ชอบธรรมะ พระอาจารย์ วิธีการสอน สถานที่พร้อม ในขณะไปที่บางที ไปพักแบบ VIP พักอย่างดีอย่างสบาย พอเราไปปฏิบัติอยู่ห้องรวม การปฏิบัติค่อนข้างเครียด พอเราเข้าห้องก็เหนื่อยเลย"[๓๒]

"มาจากกรุงเทพ มาปฏิบัติธรรมเพราะเนื่องจากเพื่อนแนะนำมาปฏิบัติ เดิมไม่ค่อยได้ฝึกทำสมาธิ และเป็นกลุ่มเล็กๆ บรรยากาศพระอาจารย์คอยแนะนำอย่างใกล้ชิด"[๓๓]

*"คนที่มาปฏิบัติธรรมเนี่ย เค้ามีความตั้งใจแล้วก็มาอย่างสบายๆ ก็แล้วแต่แต่ละบุคคล ถ้าบุคคลที่เคยไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำอยู่แล้ว"*สตรีผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นประจำ*"*[๓๔]

ภาพที่ ๔.๓๓ บรรยากาศภายนอกและภายในสถานที่ปฏิบัติธรรม

๒. เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม

เหตุผลที่มาปฏิบัติธรรม โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ" ณ อโยธาราวิลเลจ นั้น จากการสัมภาษณ์ผู้มาปฏิบัติธรรม พบเหตุผลหลักๆ ได้แก่ ๑) เป็นสถานที่สัปปายะ ๒) มีกิจกรรมที่

---

[๓๒] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๓] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C2, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๔] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C5, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

เสริมสร้างการฝึกวินัยอย่างอื่น นอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม ๓) เป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ นักปฏิบัติขั้นต้นที่เพิ่งเริ่มฝึกฝนการปฏิบัติ ๔) การเดินทางที่สะดวกเหมาะสำหรับคนเมือง และ ๕) เทคนิค/วิทยากรผู้ฝึกในการปฏิบัติธรรม

๑) เป็นสถานที่สัปปายะ

เป็นสถานที่สัปปายะ ที่มีการบริหารจัดการรีสอร์ท ได้อย่างครบ ทั้งความสะอาด ร่มรื่น บรรยากาศสงบ เหมาะสำหรับในการปฏบัติธรรมเพื่อพัฒนากาย จิต และปัญญา

“การจัดรีสอร์ทเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมควรเป็นสถานที่ร่มรื่น สงบ สัปปายะ สิ่งแวดล้อมดี อากาศไม่ร้อนเกินไป ข้อสำคัญต้องเป็นสถานที่สะอาด มีปริมาณอาหารพอเหมาะ พอดีสำหรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม”[๓๕]

“สำหรับรีสอร์ทนี้ อโยธาราวิลเลจ เป็นสถานที่สัปปายะ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ นักปฏิบัติขั้นต้นที่เพิ่งเริ่มฝึกฝนการปฏิบัติ ชอบความสะดวกสบาย คนที่ไม่คุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมที่วัดที่มีกฎระเบียบเข้มงวด เหมาะสำหรับผู้เข้ามาพักผ่อนและปฏิบัติไปด้วย และมีเวลาน้อย เพราะแต่ละเดือนจะมีหลักสูตรอบรมไม่เกิน ๓-๔วัน”[๓๖]

“เป็นสถานที่สัปปายะ ได้มาพักผ่อน สบายใจ เหมาะกับวัย รับธรรมะ”[๓๗]

“สถานที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมต้องไม่พลุ่งพล่าน แยกจากชุมชน มีการจัดสัดส่วนพื้นที่ มีห้องฝึกสมาธิ มีสถานที่เดินจงกรม อากาศเหมาะสม ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ข้อสำคัญสถานที่ต้องสะอาด สามารถเดินจงกรมได้ มีต้นไม้ร่มรื่น อากาศถ่ายเท เข้ามาแล้วทำให้รู้สึกสงบรมเย็นใจได้”[๓๘]

---

[๓๕] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C5, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๖] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C7, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๗] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๓๘] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C6, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ภาพที่ ๔.๓๔ บรรยากาศห้องพัก

๒) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างการฝึกวินัยอย่างอื่น นอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม

อโยธาราวิลเลจ นอกจากมีการสอนเบื้องต้นในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แนะนำเรื่องพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมนอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาจิตใจ และร่างกาย โดยที่ไม่มีความจำเจ ซ้ำซาก เช่น กิจกรรม ปุจฉา วิสัชนา ตักบาตรพระพายเรือที่ท่าน้ำ นั่งสมาธิริมน้ำ สนทนาธรรรม โยคะหัวเราะ

“มีการตักบาตรพระพายเรือ พระอาจารย์จะสอนข้อธรรม เล่าเป็นนิทานเล่าเรื่องในพระธรรมปิฎก มีเปรียบเทียบ ยกตัวอย่างดี ประเด็นเดิมๆ แต่เรื่องเปลี่ยน เล่านู่นนี่นั่น สอนให้เพิ่มเสต็ปขึ้นเรื่อยๆ เราก็ไม่ได้รู้สึกยากลำบาก ซ้ำซาก โดยท่านจะหล่อหลอมให้เราเข้าใจ โดยอธิบายให้เข้าใจง่าย ไม่ใช้ศัพท์ยาก เล่าเรื่องใหม่ แต่ประเด็นเดิม ท่านเชี่ยวชาญในพระธรรมปิฎกแต่ถ่ายทอดด้วยวิธีใหม่ๆ เข้าใจและง่าย ๆ ไม่ได้เน้นบรรยาย”[๓๙]

---

[๓๙] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ภาพที่ ๔.๓๕ กิจกรรมตักบาตร พระพายเรือ

๓) เป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ นักปฏิบัติขั้นต้นที่เพิ่งเริ่มฝึกฝนการปฏิบัติ

โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ ณ อโยธาราวิลเลจ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ นักปฏิบัติขั้นต้นที่เพิ่งเริ่มฝึกฝนการปฏิบัติ เพราะบางครั้งการพัฒนาจิตของแต่ละท่านนั้นมีความเข้าใจ หรือต้องการให้ถึงเป้าหมายที่ต้องใช้ระยะเวลาต่างกัน ซึ่งสถานที่ปฏิบัติธรรมบางที่มีความเคร่งเครียดกดดันมากเกินไปก็อาจจะทำให้ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติเกิดความท้อแท้และล้มเลิกไปในที่สุด

“การปฏิบัติธรรมที่วัด ในสถานที่ปฏิบัติธรรม คือศูนย์เรียนรู้ เป็นที่ฝึกฝนและทำอย่างไรคนที่มาเรียนรู้จะได้ข้อคิด เข้าใจ และนำไปปฏิบัติที่บ้าน หรือชีวิตประจำวันได้ จึงจะเกิดผล ที่นี่ไม่มีการมีปัญหาในความแตกแยกของกลุ่มในระยะเวลา ๕ ปี ไม่ต้องมาสอบอารมณ์ เพราะรู้สึกกดดัน คือ มาแค่เรียนรู้ ที่นี่ไม่มีสอบอารมณ์ แค่เรานั่งนิ่งๆ กำหนดลมหายใจเข้าออกพอ แค่สบายใจ ก็พอ ให้ใจเรานิ่ง กลับไปที่บ้านเราก็นิ่ง ไม่ขี้วีน ไม่ขี้โมโห ก็ถือว่าประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง”[๔๐]

---

[๔๐] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ภาพที่ ๔.๓๖ กิจกรรมการปฏิบัติธรรม

๔) การเดินทางที่สะดวกเหมาะสำหรับคนเมือง

อโยธาราวิลเลจ ตั้งอยู่ที่อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีระยะทางในการเดินทางไม่ไกลจากจังหวัดกรุงเทพและปริมณฑล ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะมาจากกรุงเทพ ซึ่งทำให้มีความสะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรม และสามารถรักษาเวลาได้ด้วย ไม่ต้องเดินทางไปในสถานที่ไกล หรืออยู่ต่างจังหวัดเพราะเนื่องจากระยะทางไกลแล้ว ยังทำให้มีข้อจำกัดในเวลา ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า อาจจะทำให้เกิดความเครียดและท้อแท้ไปในที่สุด

๕) เทคนิค/วิทยากรผู้ฝึกในการปฏิบัติธรรม

วิทยากร หรือพระวิทยากรมีเทคนิคในการสอนที่เข้าใจง่าย มีหลักการถ่ายทอดธรรมะต่อผู้มาปฏิบัติธรรม ที่สามารถนำกลับไปใช้ต่อยอดในชีวิตประจำวันได้ โดยพระอาจารย์วิทยากรได้สอนให้ผู้ปฏิบัติธรรม เข้าใจว่าสิ่งที่กำลังหาความรู้จะเกิดความเข้าใจได้อย่างไร เมื่อเข้าใจแล้วจะนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร เมื่อเข้าใจแล้ว ลองประพฤติปฏิบัติดูแล้ว ก็นำไปใช้ กับตนเอง คนรอบข้าง ตรงกับหลัก ปฏิวัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

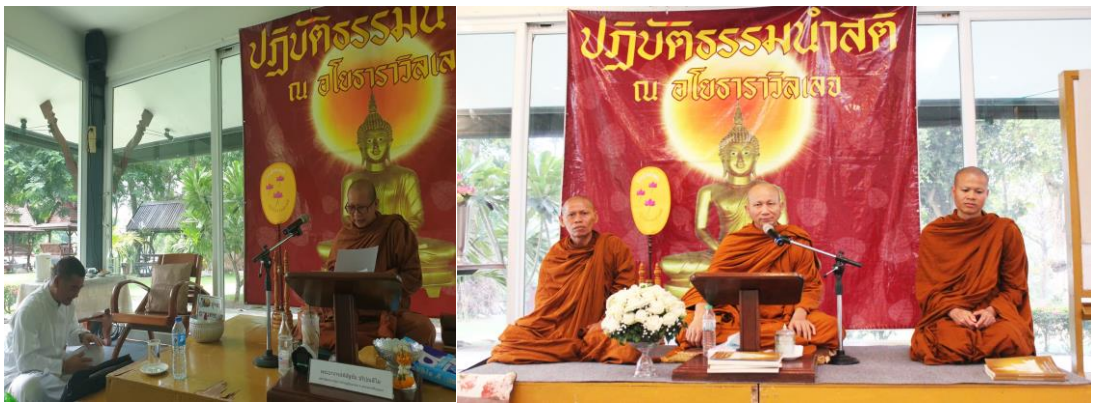
“หลักการแรกคือสร้างรูปแบบ ให้เขาเข้าใจว่าสิ่งที่กำลังหาความรู้จะเกิดความเข้าใจได้อย่างไร เมื่อเข้าใจแล้วจะนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร เมื่อเข้าใจแล้ว ลองประพฤติปฏิบัติดูแล้ว ก็นำไปใช้ กับตนเอง คนรอบข้าง ตรงกับหลัก ปฏิวัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ถ้าสอนแต่ปริยัติ จะมีแต่ข้อมูล ต้องพาไปปฏิบัติ เมื่อ ปฏิบัติเกิด ปฏิเวธก็ตาม ได้ผลง่ายๆ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงคือ ใจเย็นขึ้น สอนระบบหายใจ หายใจช้าๆ เบาๆ ทำชีพจรให้เป็นปกติ เราจะอยู่กับตัวเองทันที เพราะส่วนใหญ่เราจะอยู่กับข้อมูลเดิม ข้อมูลใหม่ แต่เราไม่อยู่กับปฏิบัติตรงหน้า ตรงนี้ที่ทำให้เขาลืมอดีตไปได้ระยะหนึ่ง

กับอนาคตที่กำลังปรุงแต่งคิดอยู่ เมื่อไม่มีอดีต ความคิดปรุงแต่ง ก็อยู่กับปัจจุบัน กายใจ เต็มที่ เมื่อเกิดความสมดุลระหว่างกายและจิต การคิด การทำ การพูดจะมีประสิทธิภาพ เราต้องปรับความสมดุลก่อนให้เป็นปกติก่อน ความรู้ที่ให้ก็ให้แบบง่ายๆ ข้อมูลคำพูดง่ายๆ”[๔๑]

นอกจากหลักการถ่ายทอดธรรมะต่อผู้มาปฏิบัติธรรมของพระวิทยากรที่ทำให้เข้าใจง่ายแล้วนั้น การเข้าถึง ความเป็นกันเองของพระวิทยากรก็มีส่วนเช่นเดียวกันที่เป็นเหตุผลของผู้ปฏิบัติธรรมสนใจมาปฏิบัติธรรมที่นี่

“ที่นี่ไม่ได้เลือกคน รับทุกกลุ่มจากเด็ก ถึงสูงอายุ เฉลี่ยก็เป็นคนเดิมๆ มาจากหลายที่แต่ มาเป็นเพื่อนกันที่นี่ มีการรวมกลุ่มในไลน์ จากไลน์กลุ่มพระอาจารย์ มีประมาณ ๑๐๐ กว่าคน”[๔๒]

“นอกจากนี้พระวิปัสสนาจารย์เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้มาปฏิบัติเกิดการเรียนรู้หลักธรรม และนำข้อคิดไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ สำหรับผู้เคยปฏิบัติมาแล้ว ก็สามารถปฏิบัติเองได้ ส่วนคนมาใหม่ จำเป็นต้องอาศัยพระวิปัสสนาจารย์สอน ชี้แนะ สร้างแรงจูงใจกระตุ้นให้ปฏิบัติได้ดี”[๔๓]



ภาพที่ ๔.๓๗ การบรรยายธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์

จากข้อมูลที่ได้จากการรวบรวม ทั้งองค์ความรู้จาก อโยธาราวิลเลจและข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะจากผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้และข้อมูลและรูปแบบมาดำเนินการ

---

[๔๑] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/วิทยากร A3, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๔๒] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๔๓] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C6, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ออกแบบสร้างกิจกรรมปฏิบัติธรรมพิเศษ เป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน โดยนำรูปแบบกิจกรรมจากวัดป่าเจริญราช คลอง ๑๑ ลำลูกกา จ.ปทุมธานี มาจัดเป็นโครงการปฏิบัติธรรมสัญจร ภายใต้โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) วันที่ ๕-๑๒ มกราคม ๒๕๖๓ โดยมี พระครูปทุมภาวนาจารย์ (วิ.) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช เป็นพระวิปัสสนาจารย์ มีรายละเอียดดังนี้

หลักการและเหตุผล

โครงการนี้เป็นโครงการปฏิบัติธรรมสัญจร ของศิษยานุศิษย์วัดป่าเจริญราช ที่จัดโครงการปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ปีละครั้ง ซึ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมโครงการทุกเดือนที่วัดป่าเจริญราช คลอง ๑๑ ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ของวันที่ ๑ ถึงวันที่ ๘ ของทุกเดือน สำหรับการจัดนอกสถานที่ของโครงการนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสฝึกฝนการพัฒนาตนเองกับในสถานที่ที่มีลักษณะเป็นสัปปายะ ๗ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเรียนรู้ ดูกายใจ ได้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดสภาวะธรรม ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ได้เข้าถึงความจริงแห่งสภาวะจิต โดยจิตใจที่มุ่งมั่น น้อมนำมาดีแล้ว มีสถานที่อันเหมาะสม ได้พบครูบาอาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คอยชี้แนะแนวทางให้กับผู้ปฏิบัติธรรมอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตลอดทั้ง ๘ วัน และต้องสมัคร/ลงทะเบียนภายในวันที่ ๑ ไม่เกิน ๑๒.๐๐ น. เท่านั้น ทั้งนี้ทางวัดฯสงวนสิทธิ์ ไม่รับผู้ปฏิบัติธรรม เข้า-ออกระหว่างโครงการฯ

การลงทะเบียน

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม ให้ลงทะเบียนได้ ในวันที่ ๑ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ศาลาปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ การลงทะเบียนจะสมบูรณ์ต่อเมื่อเจ้าหน้าที่ลงลายมือชื่อในใบลงทะเบียนแล้ว จากนั้นให้นำสัมภาระเข้าเก็บยังที่พักที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้ โดยแยกที่พักระหว่างหญิงและชาย

กิจกรรมประจำวัน

ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับเมตตาจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการส่งอารมณ์กรรมฐาน นำเดินจงกรมระยะที่ ๑ ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นจะสอนการนั่งสมาธิภาวนา โดยเน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พองหนอ ยุบหนอ ส่วนท่านใดจะภาวนาแบบพุทโธ หรือ แบบสัมมาอรหัง ก็ได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวธรรมกับหลวงพ่อ หรือพระวิปัสสนาจารย์ได้ ไม่ว่าจะภาวนาในรูปแบบใด

การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น

เป็นรูปแบบหนึ่งของการเจริญสติ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิ มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งการทำวัตรนี้ จะมีพระอาจารย์นำสวดมนต์บทต่าง ๆ ทุกครั้ง ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องเข้าร่วม สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ตามเวลาที่กำหนดทุกครั้ง ยกเว้นกรณีที่จำเป็นจริงๆซึ่งต้องเรียนให้พระอาจารย์ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่รับทราบ

การฟังธรรมบรรยาย

ในช่วงค่ำเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น.ถึง ๒๑.๐๐ น. ทุกวันตลอดโครงการ ทุกท่านจะได้รับฟังธรรมบรรยาย จากหลวงพ่อหรือพระวิปัสสนาจารย์ โดยธรรมบรรยายนั้นๆ จะเกี่ยวเนื่องกับสภาวการปฏิบัติ เพื่อให้คำชี้แนะ และเป็นแนวทางในการเจริญสติ การแก้ไขอารมณ์กรรมฐานหรืออื่น ๆ ตามสภาวธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละวัน

การสอบอารมณ์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง หลวงพ่อได้เมตตาเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรม สอบถาม บอกเล่าถึงวิธีการอาการ และ/หรือความรู้สึกของตนในระหว่างการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา หรือบอกเล่าถึงสภาวธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น หลวงพ่อจะให้คำแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติต่อสภาวธรรมนั้น ๆ ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและพัฒนาส่วนที่ยังขาดอยู่ให้เกิดความสมดุลย์กัน

การปิดวาจา

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวธรรม อันเป็นสภาวะภายในของตน ให้ทุกท่านได้ศึกษาสภาวอารมณ์เฉพาะของตนเองที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นคุณประโยชน์สูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง ดังนั้นหลวงพ่อจึงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติทุกท่าน ทำการ **สมาทานปิดวาจา** งดการสนทนาต่างๆ ยกเว้นกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลหรือพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องเตรียมความพร้อมที่จะปิดวาจาด้วย,การสมาทานปิดวาจานี้ เป็นการกล่าวให้สัจจะ ต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระวิปัสสนาจารย์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องรักษาสัจจะนี้ โดยความหมายของการปิดวาจานั้น นอกจากการงดการพูดคุยแล้ว ยังรวมถึงการติดต่อสื่อสารด้วยสัญญาณ ท่าทางหรือเขียนข้อความผ่านสือและเทคโนโลยีต่างๆ อันจะเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม ส่งจิตออกข้างนอกที่ไม่ใช่เรื่องภายในกายและในจิตใจของตนเอง ควรงดเว้นทั้งสิ้น

คุณสมบัติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๑) ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต เป็นโรคลมชัก หรือลมบ้าหมู

๒) ต้องเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่พิการอวัยวะที่เป็นเหตุให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อที่สังคมรังเกียจ

๓) ไม่เป็นผู้ติดยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ยานัตถุ์ บุหรี่ สุรา ยาบ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ

๔) ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง

๕) รับผู้ปฏิบัติธรรมอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป

๖) ทางวัดไม่อนุญาตให้เข้าปฏิบัติธรรมเพื่อแก้บน

กฎระเบียบของการเข้าปฏิบัติธรรม

๑) ต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบทั้ง ๘ วัน ตลอดโครงการ

๒) รักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด สำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นปกติตลอดเวลา โดยใช้หลักสติปัฏฐานสี่ ให้ความเคารพและเชื่อฟังคำแนะนำของพระอาจารย์

๓) หากมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม ให้สอบถามสภาวธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

๔) งดพูด - คุยโทรศัพท์ ตลอดระยะเวลาในโครงการ หากจำเป็นให้ขออนุญาตพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่เป็นกรณีไป

๕) ห้ามก่อเหตุทะเลาะวิวาท ด่าทอ พูดจาเสียดสี หรือแสดงกิริยาอาการอื่นใดที่ไม่เหมาะสม หากมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ทั้งคู่กรณีต้องออกจากวัดไปโดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น

๖) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องลงทำวัตร และปฏิบัติธรรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมตามเวลาที่กำหนดไว้ หากมีเหตุจำเป็นสุดวิสัย ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ให้แจ้งพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้ง

๗) ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรม เข้าพบหลวงพ่อที่ห้องรับแขก หรือออกนอกบริเวณวัดโดยไม่เรียนให้พระอาจารย์ หรือไม่แจ้งให้เจ้าหน้าที่รับทราบโดยเด็ดขาด

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม เพื่อการเข้าปฏิบัติธรรมในโครงการ

๑) สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน, บัตรข้าราชการ, หนังสือเดินทาง อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒) ของใช้ส่วนตัว เช่น ยาประจำตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว รองเท้า (ควรเรียบร้อยเหมาะกับสถานที่) งดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ,งดการใช้เครื่องปะทินผิวทุกชนิด, ชุดชั้นในควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับชุดปฏิบัติธรรม

๓) ชุดปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมควรจัดเตรียมชุดปฏิบัติธรรมของตนเอง ให้ครบตามจำนวนวันที่ปฏิบัติ งดการซักผ้า(หากไม่จำเป็น), **ชาย** กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว , **หญิง** เสื้อแขนยาวสีขาว ผ้าถุงสีขาว กางเกงขายาวสีขาว สไบสีขาว ควรสวมเสื้อซับใน รวบผมให้เรียบร้อย

ตารางเวลา

วันที่ ๑

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พัก และรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ปฐมนิเทศชี้แจงระเบียบปฏิบัติ
เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พิธีสมาทานศีล ๘, สมาทานพระกัมมัฏฐาน และวิธีปฏิบัติพระกรรมฐาน
เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๔๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย ภาคปฏิบัติ โดย... หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนฺโท หรือพระวิปัสสนาจารย์

วันที่ ๒

เวลา ๐๔.๐๐ น.	สัญญาณระฆัง สรีระกิจ
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๔๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย ภาคปฏิบัติ โดย... หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนฺโท หรือพระวิปัสสนาจารย์, พิธีสมาทานปิดวาจา
วันที่ ๓ ถึง วันที่ ๗	ไม่มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น โดยให้ปฏิบัติธรรมอย่างเดียว

วันที่ ๘ (วันปิดโครงการ)

เวลา ๐๔.๐๐ น.	สัญญาณระฆัง สรีระกิจ
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	พิธีให้โอวาท, ผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวแสดงความรู้สึก (เปิดใจ), พิธีลาศีล ๘ สมาทานศีล ๕, ขอขมาศีล ขอขมาธรรม ขอขมาพระกรรมฐาน, พิธีมาลาบูชาครู, พิธีถวายพระพร

การรับประทานอาหาร

- ผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมกันในที่ ที่ทางวัดได้จัดเตรียมไว้สำหรับการรับประทานอาหาร เช้าเวลา ๐๖.๓๐ น. กลางวัน เวลา ๑๐.๓๐ น. และรับน้ำปานะ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- ก่อนถึงเวลารับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมควรช่วยกันจัดที่นั่ง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน
- ต้องเดินตักอาหารด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ห้ามพูดคุยกัน
- ขณะนั่งรอ และรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมควรงดพูดคุย หรือแสดงอาการใด ๆ ที่ไม่สำรวม
- เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหารแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมควรช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ และทำความสะอาดภาชนะให้เรียบร้อย ไม่ควรปล่อยทิ้งให้เป็นภาระของบุคคลอื่น

ข้อปฏิบัติในวันกลับบ้าน

เมื่อครบกำหนดการปฏิบัติธรรม ต้องเก็บของใช้ส่วนตัวกลับให้หมด ห้ามทิ้งไว้ให้เป็นภาระผู้อื่น หากทิ้งไว้ ทางวัดจะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น และควรช่วยเหลือทำความสะอาดที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม ห้องน้ำ เป็นต้น

หมายเหตุ - การเข้าปฏิบัติธรรม ไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่าย หากต้องการชำระหนี้สงฆ์ ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ถวายภัตตาหาร น้ำปานะ หรือร่วมสร้างถาวรวัตถุต่างๆ สามารถทำบุญได้ตามตู้รับบริจาคต่างๆ ที่ได้จัดไว้ให้[๔๔]

---

[๔๔] **ระเบียบการเข้าปฏิบัติธรรม,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=126 [๒๐ มกราคม ๒๕๖๓].

ภาพที่ ๔.๓๘ กิจกรรมในโครงการการปฏิบัติธรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๔ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการปฏิบัติธรรม เป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้แก่ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การสวดมนต์ การฟังธรรม เป็นต้น โดยวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ เพื่อวัดความเปลี่ยนแปลงความสุขภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดมาสร้างกรอบหลักภาวนา ๔ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขทางกาย สุขทางศีล สุขทางจิตใจ และสุขทางปัญญา

๔.๒ ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนการร่วมมือระหว่างโรงเรียน มหาวิทยาลัย และนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้บรรลุ ตามเป้าหมายของโครงการ คือ มีการร่วมมือระหว่างนิสิตและคณาจารย์ของหลักสูตรเพื่อให้ได้บริการวิชาการแก่สังคมและเพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้การวิจัยรับใช้สังคมและมีสามารถตอบโจทย์ความต้องการของสังคมได้ และได้มีการปฏิบัติการ ได้มีการลงมือจัดกิจกรรมโครงการ ณ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร โดยลักษณะของการจัดกิจกรรมนั้นเป็นการอบรมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นโครงการรับใช้สังคม จากการทำกิจกรรมโครงการได้มีการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการของกลุ่มตัวอย่าง

โดยนำเสนอข้อมูลเชิงปริมาณ และรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการปฏิบัติการครั้งนี้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๒.๑ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม

๑) ผลวิเคราะห์เชิงปริมาณ

(๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลเชิงปริมาณ จากแบบวัดพัฒนาตน โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการของเยาวชน

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
T	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าทดสอบค่าเอฟ (F-distribution
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (P-value)
sig.	แทน	ความน่าจะเป็นระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ระดับนัยทางสถิติ .05
α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของการวัด (Cronbach’s Alpha)

ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

N=๖๔

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (Mean)	SD.
เพศ				
ชาย	๖๔	๑๐๐.๐๐	-	-

อายุ	-	-	๑๕.๐๐	.๕๒๕
ระดับการศึกษา				
ม. ๔	๖๔	๑๐๐.๐๐	-	-
นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรม				
ไม่เคย	๖๐	๙๓.๗๕	-	-
เคย ได้แก่ โรงเรียนเดิม และค่าย คุณธรรม	๔	๖.๒๕		
กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นักเรียนเคยปฏิบัติหรือเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด				
ใส่บาตร	๒๔	๓๗.๕๐	-	-
สวดมนต์	๑๒	๑๘.๗๕		
นั่งสมาธิ	๑๑	๑๗.๑๙		
ทำบุญในวันสำคัญทางพุทธศาสนา	๑๕	๒๓.๔๔		
อื่น ๆ ได้แก่ บวชเณรภาคฤดูร้อน	๒	๓.๑๓		
total	๖๔	๑๐๐.๐๐		

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน ๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ระดับการศึกษาอยู่ชั้น ม.๔ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรม จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๗๕ และเข้าร่วมกิจกรรม จากโรงเรียนเดิม และจากค่ายคุณธรรม จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๒๕

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่**ทำกิจกรรมใส่บาตร มากที่สุด จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕๐ รองลงมา** ทำบุญในวันสำคัญทางพุทธศาสนา จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔๔ สวดมนต์ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๗๕ และนั่งสมาธิ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑๙ ตามลำดับ

สำหรับการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง แสดงระดับดังต่อไปนี้

ระดับที่ท่านเป็น

คะแนนเฉลี่ย ระดับ

๓.๒๖-๔.๐๐	มากที่สุด
๒.๕๑-๓.๒๕	มาก
๑.๗๖-๒.๕๐	น้อย
๑.๐๐-๑.๗๕	น้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง Pre-test และ Post-test

กลุ่มทดลอง	**Min.**	**Max.**	**Mean**	**SD**	**ระดับ**การพัฒนาตน	**t-test**	**p-value**
ก่อนการทดลอง	๒.๒๔	๓.๖๔	๒.๘๙	.๓๑๙	มาก	๒.๙๕๑**	.๐๐๔
หลังการทดลอง	๒.๒๐	๔.๐๐	๓.๐๘	.๓๗๙	มาก		

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๓ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มทดลองระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (t = 2.951**, p-value = .004) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๘ และ ๒.๘๙ ตามลำดับ)

ตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มควบคุม Pre-test และ Post-test

กลุ่มควบคุม	**Min.**	**Max.**	**Mean**	**SD**	**ระดับ**การพัฒนาตน	**t-test**	**p-value**
ก่อนการทดลอง	๒.๔๔	๓.๖๔	๒.๙๙	.๒๘๑	มาก	๑.๔๐๖	.๑๖๕
หลังการทดลอง	๒.๔๘	๓.๖๔	๓.๐๑	.๒๖๘	มาก		

จากตารางที่ ๔.๔ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง	Mean	SD	**ระดับ**การพัฒนาตน	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	๒.๘๙	.๓๑๙	มาก	๑.๘๑๑	.๐๗๒
หลังการทดลอง	๒.๙๙	.๒๘๑	มาก		

จากตารางที่ ๔.๕ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๖ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง	Mean	SD	**ระดับ**การพัฒนาตน	t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	๓.๐๘	.๓๗๙	มาก	๑.๒๔๙	.๒๑๔
กลุ่มควบคุม	๓.๐๑	.๒๖๘	มาก		

จากตารางที่ ๔.๖ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

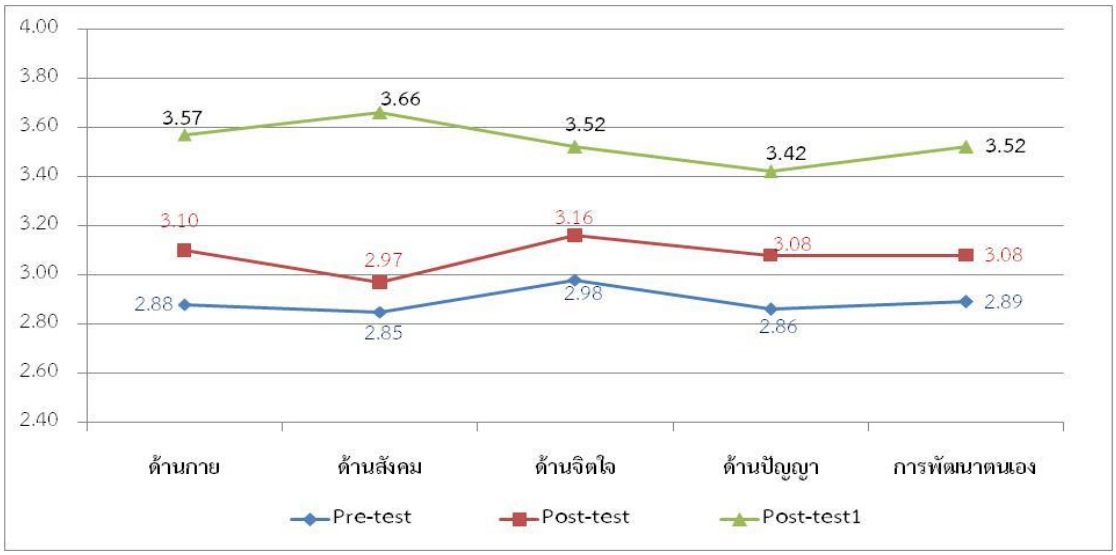
ตารางที่ ๔.๗ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ในภาพรวม

กลุ่มทดลอง	Min.	Max.	Mean	SD	**ระดับ**การพัฒนาตนเอง	F-test	p-value
Pre-test	๒.๒๔	๓.๖๔	๒.๘๙	.๓๑๙	มาก		.๐๐๐

Post-test	๒.๒๐	๔.๐๐	๓.๐๘	.๓๗๙	มาก		
ระยะติดตามผล	๓.๐๐	๔.๐๐	๓.๕๒	.๒๐๐	มากที่สุด	๖๘.๖๖๑***	

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (F = ๖๘.๖๖๑***, p-value = .๐๐๐) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๒ และ ๒.๘๙) ๒) ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๒.๘๙) และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๓.๓๒) ตามลำดับ



ภาพที่ ๔.๓๙ เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาตนแนวพุทธรายด้านก่อน หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล

ตารางที่ ๔.๘ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง Pre-test Post-test และระยะติดตามผล ในรายด้าน

ข้อความ	Pre-test			Post-test			ระยะติดตามผล			F-test	p-value
	Mean	SD	ระดับการพัฒนาตน	Mean	SD	ระดับการพัฒนาตน	Mean	SD	ระดับการพัฒนาตน		
ด้านกาย	๒.๘๘	.๓๗๙	มาก	๓.๑๐	.๔๒๖	มาก	๓.๕๗	.๒๓๕	มากที่สุด	๖๑.๗๐๓***	.๐๐๐
ด้านสังคม	๒.๘๕	.๔๘๕	มาก	๒.๙๗	.๔๘๔	มาก	๓.๖๖	.๒๗๔	มากที่สุด	๕๑.๐๖๕***	.๐๐๐
ด้านจิตใจ	๒.๙๘	.๔๑๔	มาก	๓.๑๖	.๔๖๐	มาก	๓.๕๒	.๒๕๑	มากที่สุด	๓๒.๙๐๐**	.๐๐๐
ด้านปัญญา	๒.๘๖	.๔๒๓	มาก	๓.๐๘	.๔๕๕	มาก	๓.๔๒	.๓๑๑	มากที่สุด	๓๑.๙๓๖***	.๐๐๐
การพัฒนาตนเชิงพุทธ	๒.๘๙	.๓๑๙	มาก	๓.๐๘	.๓๗๙	มาก	๓.๕๒	**.๒๐๐**	มากที่สุด	**๖๘.๖๖๑*** **	**.๐๐๐**

จากตารางที่ ๔.๘ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาตนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล แยกเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนการพัฒนาตนทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า

๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่

๒) ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่ และ

๓) ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่

ตารางที่ ๔.๙ แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลรายข้อ

การพัฒนาตนเอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
๑. ฉันสามารถแบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน	๒.๘๖	.๖๘๗	มาก	๓.๑๑	.๖๒๐	มาก	๓.๕๕	.๕๐๒	มากที่สุด

การพัฒนาตนเอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
๒. ฉันใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย	๒.๙๕	.๖๕๓	มาก	๓.๑๙	.๘๑๔	มาก	๓.๖๑	.๕๒๓	มากที่สุด
๓. ฉันควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้	๒.๙๕	.๗๔๔	มาก	๓.๒๒	.๗๒๓	มาก	๓.๕๖	.๕๐๐	มากที่สุด
๔. ฉันควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม	๒.๙๗	.๗๕๕	มาก	๓.๑๙	.๖๖๔	มาก	๓.๕๒	.๕๐๔	มากที่สุด
๕. ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย	๒.๖๔	.๙๑๕	มาก	๒.๘๙	.๖๙๓	มาก	๓.๖๑	.๔๙๒	มากที่สุด
๖. ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น	๒.๙๑	.๗๕๐	มาก	๓.๐๐	.๗๗๗	มาก	๓.๕๕	.๕๓๒	มากที่สุด
๗. ฉันส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน	๓.๐๖	.๖๘๗	มาก	๓.๐๘	.๗๔๑	มาก	๓.๕๘	.๔๙๘	มากที่สุด
๘. ฉันสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	๒.๘๐	.๘๒๐	มาก	๒.๘๑	.๖๓๙	มาก	๓.๕๓	.๕๓๔	มากที่สุด

การพัฒนาตนเอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
๙. ฉันชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	๒.๘๑	.๖๘๗	มาก	๒.๙๔	.๗๓๒	มาก	๓.๕๕	.๕๐๒	มากที่สุด
๑๐. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น	๒.๘๖	.๖๘๗	มาก	๓.๐๙	.๖๘๔	มาก	๓.๕๐	.๕๐๔	มากที่สุด
๑๑.ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ	๒.๘๑	.๙๒๔	มาก	๒.๙๔	.๘๑๔	มาก	๓.๕๙	.๔๙๕	มากที่สุด
๑๒. ฉันเป็นผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่นเมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน	๒.๗๓	.๗๑๘	มาก	๒.๙๔	.๗๗๔	มาก	๓.๕๙	.๔๙๕	มากที่สุด
๑๓. ฉันชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น	๓.๒๐	.๖๒๒	มาก	๓.๒๗	.๗๘๒	มากที่สุด	๓.๖๖	.๕๑๑	มากที่สุด
๑๔. ฉันมีความสุข ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ	๓.๒๓	.๖๓๖	มาก	๓.๑๙	.๗๕๓	มาก	๓.๕๙	.๔๙๕	มากที่สุด
๑๕. ฉันมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น	๒.๘๐	.๖๗๑	มาก	๓.๑๗	.๗๒๕	มาก	๓.๕๒	.๕๐๔	มากที่สุด

การพัฒนาตนเอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
๑๖. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคง เพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน	๒.๗๕	.๗๗๗	มาก	๒.๙๔	.๗๑๐	มาก	๓.๓๐	.๖๓๔	มากที่สุด
๑๗. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนๆ ทำงานให้สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	๒.๖๙	.๗๙๔	มาก	๓.๐๓	.๗๗๖	มาก	๓.๔๒	.๕๕๘	มากที่สุด
๑๘. ฉันรู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อนๆ	๓.๐๘	.๗๔๑	มาก	๓.๑๓	.๗๘๗	มาก	๓.๕๕	.๕๖๑	มากที่สุด
๑๙. ฉันรู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ	๓.๐๙	.๘๖๘	มาก	๓.๓๘	.๗๐๑	มากที่สุด	๓.๖๑	.๕๒๓	มากที่สุด
๒๐. ฉันชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ มาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม	๒.๖๙	.๗๙๔	มาก	๓.๑๔	.๗๑๐	มาก	๓.๔๒	.๕๒๙	มากที่สุด
๒๑. ฉันโน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆเพื่อส่วนรวม	๒.๘๐	.๘๓๙	มาก	๓.๐๘	.๗๖๒	มาก	๓.๔๑	.๖๖๐	มากที่สุด
๒๒. เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหานั้น	๒.๘๔	.๗๓๙	มาก	๓.๐๖	.๗๑๐	มาก	๓.๔๒	.๕๘๖	มากที่สุด

การพัฒนาตนเอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
๒๓. ฉันมีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	๒.๘๖	.๖๘๗	มาก	๒.๙๘	.๗๖๖	มาก	๓.๔๑	.๔๙๕	มากที่สุด
๒๔. ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง	๓.๐๙	.๖๖๐	มาก	๓.๑๔	.๕๘๗	มาก	๓.๓๓	.๕๓๖	มากที่สุด
๒๕. ฉันสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน	๒.๘๘	.๗๘๗	มาก	๓.๐๖	.๗๕๓	มาก	๓.๕๕	.๕๐๒	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๙ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง Pre-test Post-test และ Post-test๑ รายข้อ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อมีแนวโน้มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผลพบว่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อมีแนวโน้มสูงกว่าหลังการการเข้าร่วมกิจกรรม และก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยพบว่า พัฒนาตนด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยมากว่าด้านอื่นๆ พบตัวบ่งชี้พฤติกรรม ได้แก่ ชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ ผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน รองลงมาคือ ด้านพัฒนาด้านกาย พบตัวบ่งชี้พฤติกรรม .ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย และควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้ ส่วนการพัฒนาตนด้านจิตใจ พบตัวบ่งชี้พฤติกรรม ได้แก่ ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น และรู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ และค่าที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การพัฒนาตนด้านปัญญา พบตัวบ่งชี้พฤติกรรม สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่มผู้วิจัย

(๒) ผลประเมินความพึงพอใจ

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความพึงพอใจ**
๔.๒๑-๕.๐๐	มากที่สุด
๓.๔๑-๔.๒๐	มาก
๒.๖๑-๓.๔๐	ปานกลาง
๑.๘๑-๒.๖๐	น้อย
๑.๐๐-๑.๘๐	น้อยที่สุด

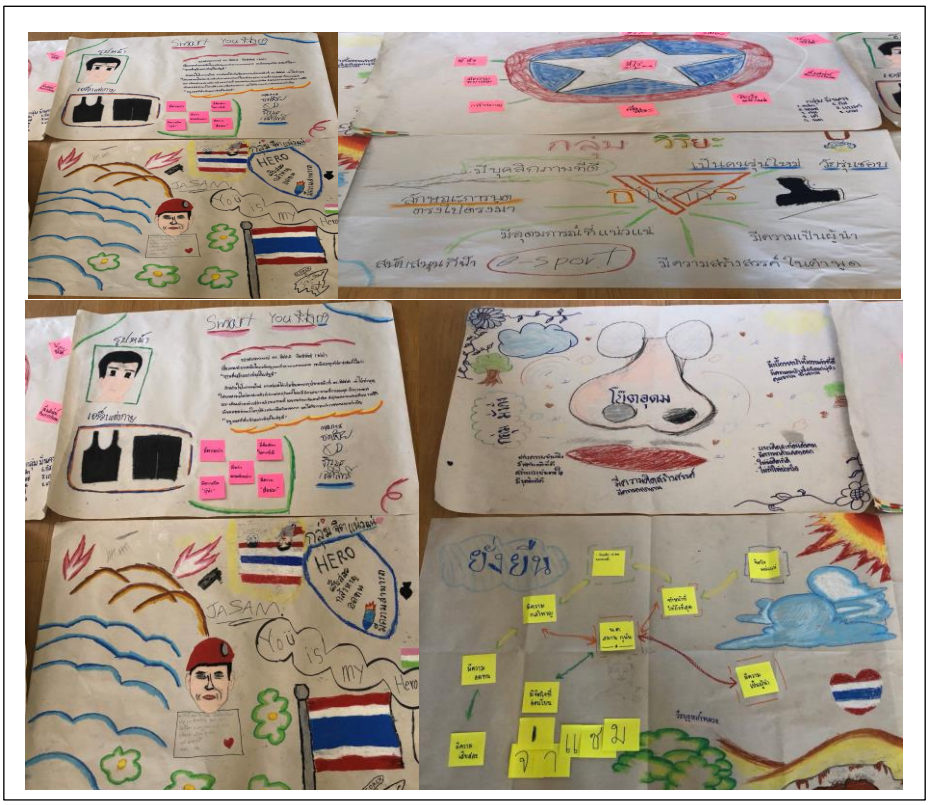
ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงระดับความพึงพอใจ

N=๖๔

ข้อความ	Mean	SD	**ระดับความพึงพอใจ**
ด้านเนื้อหากิจกรรม	**๔.๕๘**	**.๖๒๘**	มากที่สุด
๑. เนื้อหากิจกรรมมีความชัดเจน เหมาะกับนักเรียน	๔.๗๑	.๕๓๕	มากที่สุด
๒. เนื้อหากิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้และน่าสนใจ	๔.๕๗	.๗๔๒	มากที่สุด
๓. รูปแบบกิจกรรมมีความสนุก น่าติดตาม	๔.๕๐	.๗๔๕	มากที่สุด
๔. เนื้อหากิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	๔.๕๔	.๗๙๓	มากที่สุด
ด้านวิชาการ	**๔.๕๓**	**.๕๘๕**	มากที่สุด
๕. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้	๔.๖๘	.๔๗๖	มากที่สุด
๖. การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา	๔.๔๖	.๖๙๓	มากที่สุด
๗. ความรอบรู้ของวิทยากรในแต่ละกิจกรรม	๔.๕๔	.๗๔๔	มากที่สุด
๘. การใช้สื่อการสอนเหมาะสมกับนักเรียน	๔.๕๔	.๖๙๓	มากที่สุด

๙. มีความสามารถในการสอดแทรกคุณธรรมในแต่ละกิจกรรม	๔.๕๔	.๗๔๔	มากที่สุด
๑๐. มีความสามารถกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงออก	๔.๔๓	.๘๓๖	มากที่สุด
ด้านระยะเวลา/สถานที่	**๔.๒๑**	**.๗๙๒**	มากที่สุด
๑๑. ระยะเวลาการทำกิจกรรมเหมาะสมไม่นานเกินไป	๔.๐๔	.๘๓๖	มาก
๑๒. ระยะเวลาแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	๔.๑๔	๑.๐๓๖	มาก
๑๓. สถานที่/สภาพแวดล้อมเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนรู้	๔.๔๖	.๖๙๓	มากที่สุด
ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง	**๔.๕๓**	**.๕๘๓**	มากที่สุด
๑๔. เจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยงให้บริการและอำนวยความสะดวก	๔.๖๘	.๔๗๖	มากที่สุด
๑๕. การประสานงานกิจกรรมอย่างมีระบบ	๔.๔๖	.๖๓๗	มากที่สุด
๑๖. การร่วมมือทำกิจกรรมกับนักเรียน	๔.๕๔	.๖๙๓	มากที่สุด
๑๗. เจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยงมีความพร้อมในการจัดกิจกรรม	๔.๔๓	.๗๔๒	มากที่สุด
ความพึงพอใจในภาพรวม	**๔.๔๙**	**.๕๘๒**	มากที่สุด

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ ในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๒ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านเนื้อหากิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒๘ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านวิทยากร และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๕ และ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านระยะเวลา/สถานที่ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๙๒ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ



ภาพที่ ๔.๔๐ การปฏิบัติกิจกรรมในโครงการ

๒) ผลวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

ผลสะท้อนความคิดของพี่เลี้ยง (นิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก)

ผลสะท้อนความคิดของพี่เลี้ยง (นิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก) สิ่งที่ได้ในการสังเกตและเข้าร่วมโครงการ ซึ่งเป็นการสังเกตการณ์พฤติกรรมของเด็กเยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

และจากการ ใช้กระบวนการกลุ่มในการพัฒนาพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้ ได้แก่ การทำงานเป็นทีมการรับฟังผู้อื่น: การมีภาวะผู้นำ กล้าแสดงออกและเป็นผู้ร่วมงานที่ดี มีระเบียบวินัย มีเป้าหมาย และเยาวชนมีสมาธิได้มากสูงขึ้น สรุปได้ดังนี้

(๑) การทำงานเป็นทีมการรับฟังผู้อื่น: การมีภาวะผู้นำ กล้าแสดงออกและเป็นผู้ร่วมงานที่ดี

จากการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็กนั้น จากเดิมเด็กมีพฤติกรรมที่ยังไม่เปิดใจและยังไม่กล้าแสดงออก แต่หลังจากได้ปฏิบัติกิจกรรมแล้วนั้น การเรียนรู้ผ่านการดำเนินการทำจริงกระบวนการจริง ทำให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตัวเอง สามารถนำศักยภาพในตนเองภาวะผู้นำไปตนเองที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ออกมาใช้ได้อย่างเหมาะสมโดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมและมีแรงเสริมเชิงบวกจากวิทยากร เกิดภาวะผู้นำในตัวเองมากขึ้น และการประทับใจในการที่มีส่วนร่วมในครั้งนี้ของทีมวิทยากรส่วนใหญ่ คือ การได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาบุคลากรที่จะเป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป เพราะว่าพื้นฐานที่ดีก็จะเป็นการช่วยให้เป็นการเติบโตที่แข็งแรงได้

“สิ่งที่เด็กๆได้รับในการเข้าร่วมโครงการ คือ การทำงานเป็นทีมการรับฟังผู้อื่น: การเป็นผู้นำและผู้ร่วมงานที่ดี การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างความอดทนอดกลั้นแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือไม่สนุกสนาน สิ่งที่ทำให้เด็กเข้าร่วมโครงการได้ตลอดโครงการคือ การมีส่วนร่วมของเด็กๆ ที่ออกมาแสดงความคิดเห็นของตัวเอง”[๔๕]

“ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเด็กๆ ในการที่ได้ใช้ศักยภาพตัวเองในภาวะผู้นำได้ออกมาผ่านกระบวนการกลุ่ม การเรียนรู้ร่วมกัน เยาวชนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางสร้างสรรค์ได้ สามารถนำศักยภาพในตนเองภาวะผู้นำไปตนเองที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ออกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม และสามารถทำให้เด็กเกิดภาวะผู้นำได้จริง”[๔๖]

---

[๔๕] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/วิทยากร A5, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

[๔๖] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D1, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

ภาพที่ ๔.๔๑ การปฏิบัติกิจกรรมในโครงการ

“มีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ช่วงแรกจะเกี่ยงกัน พอเข้าร่วมกิจกรรมไปเรื่อย ก็อาสาแย่งกันออกมานำเสนอ”[๔๗]

“ในคอร์สนี้ จากการสังเกตทำให้เห็นว่า เด็กคนไหนที่มีพฤติกรรมที่สามารถเป็นผู้นำได้ คือมีความกล้าแสดงออกตั้งแต่สมัยที่เป็นวัยรุ่นเลย มีการกล้าพูดกล้าคิด ในสิ่งที่บางทีอาจจะเป็นในช่วงวัยรุ่น บางทีอาจจะมีทั้งถูกมีทั้งผิด เขาถ้าแสดงออกมีความเป็นผู้นำค่อนข้างสูงในคอร์ดนี้”[๔๘]

(๒) มีระเบียบวินัย มีเป้าหมาย

จากการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ และได้มีการใช้กระบวนการกลุ่มในการขับเคลื่อนกิจกรรม ทำให้และความคิดของเด็กที่เกิดพลังบวกนำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรมที่ดีได้ คือ เกิดวินัย มีระเบียบวินัยมากขึ้น ให้ความร่วมมือมากขึ้น มีความอ่อนโยนมากขึ้น และมีเป้าหมาย คิดเป็นระบบชัดเจนมากขึ้น

“ความเปลี่ยนแปลงของเด็กๆ จากที่ ไม่เป็นระเบียบ ไม่ค่อยมีวินัย ไม่ค่อยเข้าอกเข้าใจในกิจกรรม หรือ การทำตามคำสั่ง คือเป็นเด็กทั่วไปที่สนุกสนานเฮฮา และเด็กมาจากหลายห้องและก็ไม่ได้รู้จักกันมาก่อน อาจจะเคยเห็นหน้ากันบ้าง หรือไม่เคยเห็นหน้ากันบ้าง แต่อยู่ใน

---

[๔๗] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D2, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

[๔๘] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D3, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

โรงเรียนเดียวกัน กระบวนการกลุ่มหล่อหลอมให้พวกเขาอยู่ในระเบียบวินัย เห็นความเปลี่ยนแปลง คือ เขาเริ่มคุยกันมากขึ้น มีการแสดงออก มีการรับฟัง”[๔๙]

“เด็กๆ เกิดวินัย มีระเบียบวินัยมากขึ้น ให้ความร่วมมือมากขึ้น เด็กๆ มีความอ่อนโยนมากขึ้น กระบวนการกลุ่ม สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน เด็กๆ ได้ในระยะเวลาอันสั้น และสิ่งที่เห็นเพิ่มเติมก็คือ เด็กๆ เกิดความสามัคคี การร่วมมือร่วมใจเพื่อจะนำไปสู่จุดหมายได้ โดยมีกิจกรรมกลุ่มเป็นกรอบในการนำพาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”[๕๐]

“นักเรียนมีความกระตือรือร้น และมีระเบียบมากขึ้น ในช่วงแรก วิทยากรบอกก็ทำตาม..พอร่วมกิจกรรมสักระยะ เกิดความรู้สึกว่าสนุก น่าสนใจ จึงกระตือรือร้นเข้ากลุ่มได้เร็วขึ้นกว่าช่วงแรก ท่าทีให้ความสนใจที่จะทำงานกับกลุ่มเพื่อให้งานออกมาดี มีการเคารพกติกาที่ตกลงร่วมกันได้เป็นอย่างดี เช่น การอยู่ร่วมกัน ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น พร้อมที่จะช่วยเหลืองานของกลุ่ม มีการตรงต่อเวลาที่นัดหมาย ในการเข้าร่วมกิจกรรม”[๕๑]

(๓) เด็กเกิดสมาธิได้มากขึ้น

จากกิจกรรมที่มีการฝึกเจริญสติ การฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ การสวดมนต์กิจกรรมต่างๆ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีหลักพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง และถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ นั้น ก็ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ เด็กมีความสงบและมีสมาธิมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่มีการประยุกต์หลักธรรมนั้น มีส่วนที่ทำให้สามารถฝึกวิธีการคิด เกิดกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีสติมากขึ้นกว่าเดิม

“จะเห็นได้ชัดมาก เด็กสามารถฝึกวิธีการคิด กระบวนการคิด ในการใช้สื่อโซเชียลเพิ่มเติมมากขึ้น จากการที่เด็กเกิดสมาธิ โดยมีกิจกรรมที่มีการฝึกเจริญสติ การฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ การสวดมนต์ เด็กๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือเด็กมีความสงบและมีสมาธิมากขึ้น แม้จะ

---

[๔๙] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D4, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

[๕๐] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D2, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

[๕๑] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A5, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

เป็นการฝึกในช่วงสั้นๆ จะเห็นได้ว่า กิจกรรมต่างๆ ถ้ามีหลักพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง จะทำให้เด็กเกิดสมาธิได้มากขึ้น”[๕๒]

“เด็กๆส่วนใหญ่ ณ ตอนนี้ จะติดมือถือกันเยอะจะสมาธิสั้นกันเยอะ ถ้าเราเอาเรื่องของการทำสมาธิมาเสริมในคอร์ดทุกคอร์ด ก็จะทำให้เด็กได้เข้ามาอยู่กับตัวเอง มีเวลากับตัวเองมากขึ้น บางทีอาจจะไม่เป็นสมาธิเพื่อการปฏิบัติโดยตรง แต่เป็นการใช้สมาธิในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวันของเขาและมีสติมากขึ้น อาจจะเป็นช่วงเวลานิดเดียว อาจจะทำให้เขาได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น”[๕๓]

จะเห็นได้ว่าจากการที่ทีมวิจัยได้ดำเนินการตามโครงการเพื่อเสริมสร้างทักษะแก่เยาวชนทั้ง ๒ โครงการนั้น ซึ่งเป็นการนำองค์ความรู้จากการถอดบทเรียนของศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา วัดสุทธิวราราม มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องพัฒนาในยุค ๔.๐ และนำข้อมูล ข้อเสนอแนะมาสร้างเป็นโครงการการรับใช้สังคม หลังจากการจัดกิจกรรมในโครงการ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของเยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการเป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะกระบวนการวิจัยที่ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการมีส่วนร่วมนำมาช่วยในการพัฒนาแล้ว ยังมีปัจจัยที่สนับสนุนที่ช่วยในการขับเคลื่อนโครงการให้บรรลุผลได้ คือ วิทยากร มีความเป็นกัลยาณมิตร มีความเป็นกันเองกับนักเรียน ยิ้มแย้มมีความเป็นมิตร มีความใส่ใจและตั้งใจฟังเวลานักเรียนแสดงความคิดเห็น ให้โอกาสและอดทนรอนักเรียนบางคน ที่ยังไม่พร้อมหรือไม่กล้าในช่วงแรก ในส่วนทีมวิทยากรร่วม ได้แก่ นิสิตนักศึกษา ที่เป็นพี่เลี้ยงในโครงการ มีความกระตือรือร้นที่คอยช่วยเหลือ แนะนำ เอาใจใส่ดูแลใกล้ชิด กระตุ้นให้เยาวชนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการบางคนที่ยังขาดความมั่นใจให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น จึงถือได้ว่าทีมวิทยากรเป็นกัลยาณมิตรที่สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตนของเยาวชนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๒.๒ อโยธารา วิลเลจ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ผลวิเคราะห์เชิงปริมาณ

---

[๕๒] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D1, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

[๕๓] สัมภาษณ์ พี่เลี้ยงโครงการวิจัย D3, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒.

๑) ผลจากความสุขในการดำเนินชีวิต

โครงการสุขขีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนโดยแบบวัดความสุขเชิงพุทธ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ ๒ ข้อมูลความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางจิตใจ และสุขทางปัญญา ด้วยสถิติพื้นฐานได้แก่ Mean SD. และระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับดับความสุข โดยการทดสอบด้วยสถิติ Independent Sample t-test และเปรียบเทียบจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกับความสุขโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) โดยพิจารณาจากค่า F-test

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติธรรม กิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่านมากที่สุด ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่านมากที่สุด เมื่อท่านประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต ท่านเลือกหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหาอย่างไร บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต และโดยภาพรวมท่านเป็นคนมีความสุขในการใช้ชีวิตมากน้อยเพียงใด

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงข้อมูลส่วนบุคคล

N=๓๔

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๓	๘.๘๒
หญิง	๓๑	๙๑.๑๘
๒. อายุ		
อายุ ๑๘ - ๒๕ ปี	๑	๒.๙๔
อายุ ๒๖ - ๓๕ ปี	๓	๘.๘๒
อายุ ๓๖ - ๔๕ ปี	๕	๑๔.๗๑
อายุ ๔๖ - ๕๕ ปี	๑๓	๓๘.๒๔
อายุ ๕๖ - ๖๕ ปี	๗	๒๐.๕๙
อายุ ๖๖ ปีขึ้นไป	๕	๑๔.๗๑
๓. สถานภาพ		
โสด	๑๔	๔๑.๑๘
สมรส	๑๕	๔๔.๑๒
หย่าร้าง	๒	๕.๘๘
แยกกันอยู่	-	-
อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน	๒	๕.๘๘
ไม่ตอบ	๑	๒.๙๔
๔. การศึกษา		
ประถมศึกษา	๒	๕.๘๘
มัธยมศึกษา	๒	๕.๘๘
ปริญญาตรี	๑๒	๓๕.๒๙
ปริญญาโท	๑๓	๓๘.๒๔
ปริญญาเอก	๒	๕.๘๘

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อื่นๆ	๓	๘.๘๒
๕. อาชีพ		
รับราชการ	๗	๒๐.๕๙
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๑	๒.๙๔
เกษตรกร/ทำไร่/ทำสวน	-	-
นักศึกษา	-	-
พนักงานบริษัท	๗	๒๐.๕๙
ธุรกิจส่วนตัว	๑๒	๓๕.๒๙
แม่บ้าน	-	-
รับจ้างทั่วไป	๒	๕.๘๘
อื่นๆ	๕	๑๔.๗๑
๖. ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม		
ไม่เคย	๖	๑๗.๖๕
เคย	๒๘	๘๒.๓๕
๖.๑ จำนวนครั้งที่เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม		
ต่ำกว่า ๓ ครั้ง ต่อปี	๑๗	๕๐.๐๐
๓-๕ ครั้งต่อปี	๖	๑๗.๖๕
๖-๙ ครั้งต่อปี	๒	๕.๘๘
๑๐-๑๒ ครั้งต่อปี	๖	๑๗.๖๕
อื่นๆ ได้แก่ ๑. ทุกสัปดาห์	๑	๒.๙๔
๒. หลาย ๆ ปีต่อครั้ง	๒	๕.๘๘
๗. ระยะเวลาส่วนใหญ่ที่เคยปฏิบัติธรรม		
ต่ำว่า ๓ วันต่อครั้ง	๖	๑๗.๖๕
ไม่เกิน ๗ วันต่อครั้ง	๑๗	๕๐.๐๐
ไม่เกิน ๑๐วันต่อครั้ง	๕	๑๔.๗๑

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน ๑๕ วันต่อครั้ง	๓	๘.๘๒
ไม่เกิน ๓๐ ต่อครั้ง	-	-
อื่นๆ	๓	๘.๘๒
๘. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ		
สวดมนต์	๑๘	๕๒.๙๔
ไหว้พระ	๒	๕.๘๘
นั่งสมาธิ	๗	๒๐.๕๙
ใส่บาตร	๔	๑๑.๗๖
บริจาคทาน	๑	๒.๙๔
ฟังธรรมะ	๑	๒.๙๔
ทำบุญที่วัดตามเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๑	๒.๙๔
๙. ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่านมากที่สุด		
ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน	๗	๒.๙๔
ประสบความสำเร็จการศึกษา	๑	๒.๙๔
ได้เลื่อนตำแหน่งงาน	-	-
ได้รับรางวัลความดี	๑	๒.๙๔
มีครอบครัวที่ดี	๑๒	๓๕.๒๙
มีกัลยาณมิตรที่ดี	๘	๒๓.๕๓
มีสุขภาพจิตดี	๒	๕.๘๘
ได้รับการยอมรับที่ดี	-	-
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	๒	๕.๘๘
อื่นๆ	๑	๒.๙๔

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
๑๐. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่านมากที่สุด		
การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด	๑๕	๔๔.๑๒
มีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิ้น	๑	๒.๙๔
ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม	๑	๒.๙๔
ถูกโกง	๑	๒.๙๔
ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ	-	-
มีปัญหาครอบครัว	๒	๕.๘๘
มีสุขภาพไม่ดี	๔	๑๑.๗๖
ไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา	๓	๘.๘๒
ไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ	๑	๒.๙๔
เสียดายเวลาที่เสียไป	๒	๕.๘๘
อื่นๆ	๔	๑๑.๗๖
๑๑. เมื่อท่านประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต ท่านเลือกหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหาอย่างไร		
คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	๙	๒๖.๔
ปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง	๕	๗
ใช้หลักธรรมะในการแก้ปัญหา	๑๒	๑๔.๗
เข้าวัดทำบุญ ทำทานให้สบายใจ	๑	๑
ถือคติ ชีวิตคือการเรียนรู้	-	๓๕.๒
ตั้งสมาธิและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล	๗	๙
แก้ดวง/เสริมชะตา	-	๒.๙๔
เดินทางท่องเที่ยว/พักผ่อน	-	-
ปรึกษาจิตแพทย์	-	๒๐.๕
แสวงหาความรู้ใหม่จากเทคโนโลยี	-	๙

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
๑๒. บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต		
พ่อ-แม่	๕	๑๔.๗๑
เพื่อน	๑๑	๓๒.๓๕
หมอดู/โหร	-	-
ญาติ/คนในครอบครัว	๑๐	๒๙.๔๑
พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา	๗	๒๐.๕๙
แพทย์	-	-
ผู้บริหาร/ผู้นำในองค์กร	-	-
กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร	-	-
อื่น ๆ	๑	๒.๙๔
๑๓. โดยภาพรวมท่านเป็นคนมีความสุขในการใช้ชีวิตมากน้อยเพียงใด		
ไม่มีเลย	-	-
น้อย	-	-
ปานกลาง	๑๐	๒๙.๔๑
มาก	๒๑	๖๑.๗๖
มากที่สุด	๓	๘.๘๒
รวม	**๓๔**	**๑๐๐.๐๐**

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า

๑) เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๑๘ และเพศชาย จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๒

๒) อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง ๔๖-๕๕ ปี จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒๔ รองลงมา อายุ ๕๖-๕๕ ปี จำนวน ๗ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ และ อายุ ๓๖-๔๕ ปี และ อายุ ๖๖ ปีขึ้นไป จำนวนละ ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗๑ เป็นต้น

๓) สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๑๒ รองลงมาโสด จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๑๘ หย่าร้างและอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน จำนวนละ ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ ตามลำดับ

๔) การศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒๔ รองลงมาปริญญาตรี จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒๙ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา และปริญญาเอก จำนวนละ ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ ตามลำดับ

๕) อาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒๙ รองลงมารับราชการและพนักงานบริษัท จำนวนละ ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ รับจ้างทั่วไป จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ เป็นต้น

๖) ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕ และไม่เคย จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๕ ตามลำดับ และจำนวนที่เข้าร่วมส่วนใหญ่ ต่ำกว่า ๓ ครั้งต่อปี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมา ๓-๕ ครั้งต่อปี และ ๑๐-๑๒ ครั้งต่อปี จำนวนละ ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๕ และ ๖-๙ ครั้งต่อปี และหลาย ๆ ปีต่อครั้ง จำนวนละ ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ และทุกสัปดาห์ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๔ ตามลำดับ

๗) ระยะเวลาส่วนใหญ่ที่เคยปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลา ไม่เกิน ๗ วันต่อครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมา ต่ำกว่า ๓ วันต่อครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๕ ไม่เกิน ๑๐ วันต่อครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗๑ และ ไม่เกิน ๑๕ วันต่อครั้ง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๒ ตามลำดับ

๘) กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สวดมนต์ จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๙๔ รองลงมา นั่งสมาธิ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ และใส่บาตร จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๖ เป็นต้น

๙) ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่านมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับมีครอบครัวที่ดี จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒๙ รองลงมามีกัลยาณมิตรที่ดี จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕๓ และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ มีสุขภาพจิตดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จำนวนละ ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ เป็นต้น

๑๐) ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่านมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๑๒ รองลงมามีสุขภาพไม่ดี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๖ และไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๒ เป็นต้น

๑๑) เมื่อท่านประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต ท่านเลือกหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหาอย่างไร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้หลักธรรมะในการแก้ปัญหา จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒๙ รองลงมา คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๔๗ ตั้งสมาธิและพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ และเข้าวัดทำบุญทำทานให้สบายใจ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๔ ตามลำดับ

๑๒) บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่วางใจเพื่อน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๓๕ รองลงมา ญาติ/คนในครอบครัว จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๔๑ พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๙ และพ่อแม่ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗๑ ตามลำดับ

๑๓) โดยภาพรวมท่านเป็นคนมีความสุขในการใช้ชีวิตมากน้อยเพียงใด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าตัวเองเป็นคนมีความสุขในการใช้ชีวิตในระดับมาก จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๗๖ รองลงมาระดับปานกลาง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๔๑ และมากที่สุด จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๒ ตามลำดับ

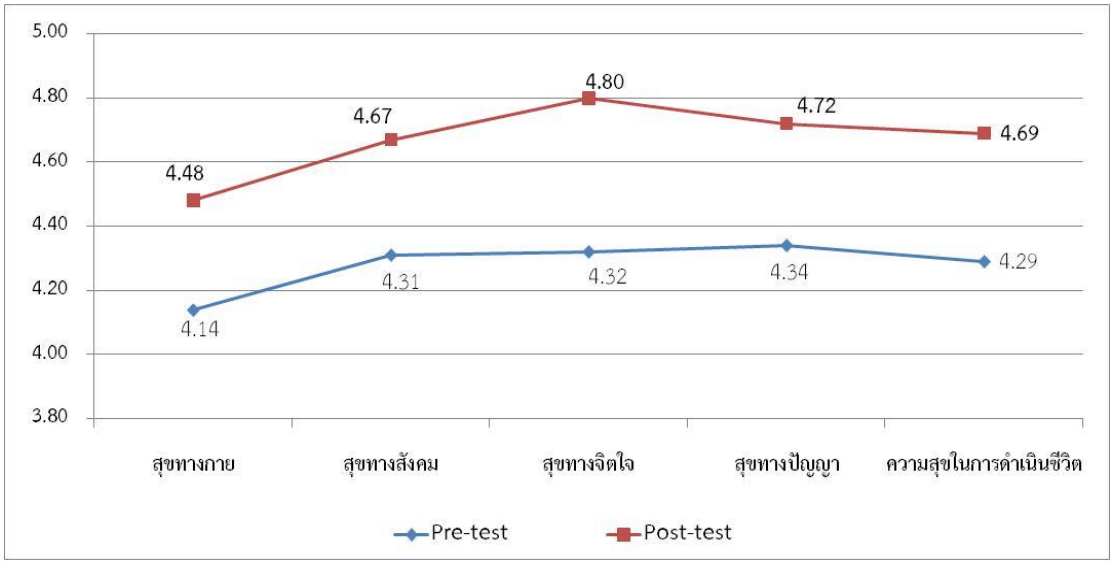
ตอนที่ ๒ ข้อมูลความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ สุขทางกาย สุขทางสังคม สุขทางจิตใจ และสุขทางปัญญา ด้วยสถิติพื้นฐานได้แก่ Mean SD. และระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**
๔.๒๑-๕๐๐	มากที่สุด
๓.๔๑-๔.๒๐	มาก
๒.๖๑-๓.๔๐	ปานกลาง
๑.๘๑-๒.๖๐	น้อย
๑.๐๐-๑.๘๐	น้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายด้าน

ประเด็น	**การทดลอง**	Min	Max	Mean	SD.	**ระดับ**
สุขทางกาย	Pre-test	๓.๐๐	๕.๐๐	๔.๑๔	.๕๕๘	มาก
	Post-test	๒.๗๘	๕.๐๐	๔.๔๘	.๕๙๖	มากที่สุด
สุขทางสังคม	Pre-test	๓.๐๐	๕.๐๐	๔.๓๑	.๖๑๓	มากที่สุด
	Post-test	๓.๔๕	๕.๐๐	๔.๖๗	.๓๘๔	มากที่สุด
สุขทางจิตใจ	Pre-test	๓.๐๐	๕.๐๐	๔.๓๒	.๖๒๘	มากที่สุด
	Post-test	๓.๙๒	๕.๐๐	๔.๘๐	.๒๘๙	มากที่สุด
สุขทางปัญญา	Pre-test	๓.๐๐	๕.๐๐	๔.๓๔	.๖๒๙	มากที่สุด
	Post-test	๓.๖๙	๕.๐๐	๔.๗๒	.๓๔๒	มากที่สุด
ความสุขในการดำเนินชีวิต	Pre-test	๓.๐๐	๕.๐๐	๔.๒๙	.๕๕๑	มากที่สุด
	Post-test	๓.๗๔	๕.๐๐	๔.๖๙	.๓๓๒	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งในภาพรวมและรายด้าน ความคิดเห็น/ความรู้สึกอยู่ในระดับมากที่สุด



ภาพที่ ๔.๔๒ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งในภาพรวมและรายด้าน และความคิดเห็น/ความรู้สึกอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสุขทางจิตใจมีคะแนนหลังการทดลองสูงที่สุด รองลงมาสุขทางปัญญา สุขทางสังคม และสุขทางกาย ตามลำดับ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ ๔.๗๒ ๔.๖๗ และ ๔.๔๘ ตามลำดับ)

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุขทางกาย

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
สุขทางกาย						
๑) ฉันรู้สึกสบายใจที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน	๔.๕๐	.๗๔๙	มากที่สุด	๔.๕๘	.๕๓๕	มากที่สุด
๒) ฉันภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	๔.๓๕	.๘๑๒	มากที่สุด	๔.๕๙	.๕๕๗	มากที่สุด
๓) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย	๔.๐๐	.๘๘๘	มาก	๔.๒๑	.๙๑๔	มากที่สุด

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
๔) ฉันกำกับตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม	๓.๙๑	.๖๖๘	มาก	๔.๓๘	๑.๐๑๕	มากที่สุด
๕) ฉันภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น	๓.๘๘	.๘๔๔	มาก	๔.๔๗	.๙๒๙	มากที่สุด
๖) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เหมาะสม	๔.๒๑	.๗๗๐	มากที่สุด	๔.๕๙	.๗๐๑	มากที่สุด
๗) สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉันล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม	๓.๘๕	.๘๒๑	มาก	๔.๒๙	.๘๗๑	มากที่สุด
๘) ในชุมชน/สังคมที่ฉันอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ	๔.๑๕	.๘๒๑	มาก	๔.๔๗	๑.๐๒๒	มากที่สุด
๙) ฉันสุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้	๔.๔๔	.๘๖๐	มากที่สุด	๔.๖๕	.๕๔๔	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๓ **สุขทางกาย** พบว่า หลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๙) ฉันสุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๕ รองลงมา ๒) ฉันภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ๖) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๙ และ ๑) ฉันรู้สึกสบายใจที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ เป็นต้น

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุขทางสังคม

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
สุขทางสังคม						

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
๑๐) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	๔.๓๒	.๘๐๖	มากที่สุด	๔.๗๑	.๕๒๔	มากที่สุด
๑๑) ครอบครัวของฉันมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	๔.๒๔	.๘๑๙	มากที่สุด	๔.๔๔	.๗๐๕	มากที่สุด
๑๒) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน	๔.๐๙	.๗๕๓	มาก	๔.๗๑	.๕๒๔	มากที่สุด
๑๓) สมาชิกในสังคมของฉัน มีความประพฤติดีงาม ในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	๔.๒๑	.๗๗๐	มากที่สุด	๔.๕๐	.๘๒๖	มากที่สุด
๑๔) ฉันอิ่มเอมใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส	๔.๕๐	.๗๐๗	มากที่สุด	๔.๘๕	.๓๕๙	มากที่สุด
๑๕) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา ให้กำลังใจด้วยปรารถนาดีเสมอ	๔.๔๗	.๗๐๖	มากที่สุด	๔.๕๙	.๖๕๗	มากที่สุด
๑๖) ฉันภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม	๔.๔๑	.๗๘๓	มากที่สุด	๔.๗๑	.๕๒๔	มากที่สุด
๑๗) ฉันสุขใจที่คนในสังคมของฉัน มีการพูดจาดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน	๔.๓๒	.๗๖๘	มาก	๔.๕๖	.๖๑๓	มากที่สุด
๑๘) สมาชิกในชุมชน/สังคมของฉันมีความเป็นธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน	๔.๐๐	.๘๘๘	มากที่สุด	๔.๕๖	.๖๑๓	มากที่สุด
๑๙) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๔.๕๙	.๖๕๗	มากที่สุด	๔.๘๘	.๓๒๗	มากที่สุด
๒๐) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย	๔.๒๙	.๗๖๐	มากที่สุด	๔.๘๘	.๔๐๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๔ **สุขทางสังคม** พบว่า หลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๑๙) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และ๒๐) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๘ รองลงมา ๑๔) ฉันอิ่มเอมใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕ และ๑๐) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ๑๒) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน และ ๑๖) ฉันภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๑ เป็นต้น

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุขทางจิตใจ

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
สุขทางจิตใจ						
๒๑) ฉันมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ	๔.๐๖	.๗๗๖	มาก	๔.๗๑	.๔๖๓	มากที่สุด
๒๒) ฉันเชื่อมั่นว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ชีวิตมีความสุข	๔.๓๘	.๖๙๗	มากที่สุด	๔.๘๒	.๓๘๗	มากที่สุด
๒๓) ฉันรู้สึกปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง	๔.๑๒	.๗๒๙	มาก	๔.๗๖	๔.๓๑	มากที่สุด
๒๔) ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม	๔.๑๘	.๘๓๔	มาก	๔.๙๑	.๒๘๘	มากที่สุด
๒๕) ฉันเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	๔.๔๗	.๗๘๘	มากที่สุด	๔.๗๙	.๔๑๐	มากที่สุด
๒๖) ฉันรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต	๔.๓๘	.๗๓๙	มากที่สุด	๔.๙๑	.๒๘๘	มากที่สุด
๒๗) ฉันมีสมาธิและใจจดจ่อในการทำงานได้เป็นเวลานาน	๔.๑๒	.๘๔๔	มาก	๔.๕๖	.๕๖๑	มากที่สุด
๒๘) ฉันใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง	๔.๑๘	.๗๕๘	มาก	๔.๖๕	.๕๔๔	มากที่สุด
๒๙) ฉันเชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้	๔.๔๔	.๗๐๕	มากที่สุด	๔.๙๑	.๒๘๘	มากที่สุด
๓๐) ฉันมีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	๔.๔๗	.๗๐๖	มากที่สุด	๔.๙๔	.๒๓๙	มากที่สุด
๓๑) ฉันระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส	๔.๖๒	.๖๕๒	มากที่สุด	๔.๙๑	.๒๘๘	มากที่สุด

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
๓๒) เมื่อเห็นผู้กระทำความดี ฉันพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส	๔.๕๖	.๖๖๐	มากที่สุด	๔.๘๒	.๓๘๗	มากที่สุด
๓๓) ฉันมีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม	๔.๒๑	.๘๐๘	มากที่สุด	๔.๗๔	.๔๔๘	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๕ **สุขทางจิตใจ** พบว่า หลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๓๐) ฉันมีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๔ รองลงมา ๒๔) ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม ๒๖) ฉันรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต ๒๙) ฉันเชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ และ ๓๑) ฉันระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๑ และ ๒๒) ฉันเชื่อมั่นว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ดี ทำให้ชีวิตมีความสุข และ ๓๒) เมื่อเห็นผู้กระทำความดี ฉันพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๒ เป็นต้น

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตในภาพรวมและรายข้อของสุขทางปัญญา

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
สุขทางปัญญา						
๓๔) ฉันพอใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น	๔.๓๕	.๘๑๒	มากที่สุด	๔.๗๑	.๔๖๓	มากที่สุด
๓๕) ฉันภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท โดยไม่ปล่อยให้ตัวเองถลำลงในทางที่เสื่อมเสีย	๔.๔๑	.๗๐๑	มากที่สุด	๔.๗๔	.๔๔๘	มากที่สุด
๓๖) ฉันสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ	๔.๔๗	.๗๔๘	มากที่สุด	๔.๘๕	.๓๕๙	มากที่สุด
๓๗) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	๔.๓๕	.๗๓๔	มากที่สุด	๔.๘๘	.๓๒๗	มากที่สุด

ประเด็น	Pre-test			Post-test		
	Mean	SD.	ระดับ	Mean	SD.	ระดับ
๓๘) ฉันรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวางได้เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต	๔.๑๒	.๘๘๐	มาก	๔.๖๕	.๕๔๔	มากที่สุด
๓๙) ฉันใช้หลักธรรมะมาแก้ปัญหาเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว	๔.๓๘	.๗๓๙	มากที่สุด	๔.๘๕	.๓๕๙	มากที่สุด
๔๐) ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา	๔.๕๙	.๖๕๗	มากที่สุด	๔.๘๕	.๓๕๙	มากที่สุด
๔๑) ฉันมีความสุขใจที่เกิดจากการฝึกฝนสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจของฉัน	๔.๕๐	.๗๐๗	มากที่สุด	๔.๗๙	.๔๗๙	มากที่สุด
๔๒) ฉันภูมิใจที่ไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น	๔.๕๙	.๗๐๑	มากที่สุด	๔.๘๒	.๓๘๗	มากที่สุด
๔๓) ฉันมีความซาบซึ้งในการกระทำความดี	๔.๕๖	.๗๐๕	มากที่สุด	๔.๙๑	.๒๘๘	มากที่สุด
๔๔) ฉันไม่ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ชังที่เกิดขึ้นในจิตใจ	๔.๑๘	.๗๕๘	มาก	๔.๕๓	.๗๐๖	มากที่สุด
๔๕) ฉันไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต	๓.๘๘	.๘๔๔	มาก	๔.๒๙	.๙๓๘	มากที่สุด
๔๖) ฉันมีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก	๔.๐๙	.๙๐๐	มาก	๔.๕๓	.๖๑๕	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๖ **สุขทางปัญญา** พบว่า พบว่า หลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๔๓) ฉันมีความซาบซึ้งในการกระทำความดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๑ รองลงมา ๓๗) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๘ และ ๓๖) ฉันสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน

ใดๆ ๓๙) ฉันใช้หลักธรรมะมาแก้ปัญหาเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว และ ๔๐) ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕ เป็นต้น

ตอนที่ ๓ วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Paired Sample T-test ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง

ประเด็น	การทดลอง	Mean	SD.	t-test	p-value
สุขทางกาย	Pre-test	๔.๑๔	.๕๕๘	๒.๒๕๘*	.๐๓๑
	Post-test	๔.๔๘	.๕๙๖		
สุขทางสังคม	Pre-test	๔.๓๑	.๖๑๓	๒.๙๑๖**	.๐๐๖
	Post-test	๔.๖๗	.๓๘๔		
สุขทางจิตใจ	Pre-test	๔.๓๒	.๖๒๘	๓.๗๓๑**	.๐๐๑
	Post-test	๔.๘๐	.๒๘๙		
สุขทางปัญญา	Pre-test	๔.๓๔	.๖๒๙	๒.๗๖๒**	.๐๐๙
	Post-test	๔.๗๒	.๓๔๒		
ความสุขในการดำเนินชีวิต	Pre-test	๔.๒๙	.๕๕๑	๓.๒๔๔**	.๐๐๓
	Post-test	๔.๖๙	.๓๓๒		

จากตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทั้งในภาพรวมและแยกรายด้าน คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ .๐๕ โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุข และเปรียบเทียบจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกับความสุข โดยการทดสอบด้วยสถิติ Independent Sample T-test

ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุขหลังการทดลอง

ประเด็น	ประสบการณ์	Mean	SD.	t-test	p-value
สุขทางกาย	ไม่เคย	๔.๓๗	.๘๗๙	.๓๕๘	.๗๓๓
	เคย	๔.๕๐	.๕๓๖		
สุขทางสังคม	ไม่เคย	๔.๘๐	.๒๙๖	.๙๒๖	.๓๖๑
	เคย	๔.๖๔	.๓๙๙		
สุขทางจิตใจ	ไม่เคย	๔.๘๗	.๒๒๑	.๖๓๕	.๕๓๐
	เคย	๔.๗๙	.๓๐๓		
สุขทางปัญญา	ไม่เคย	๔.๗๙	.๒๘๒	.๕๕๔	.๕๘๔
	เคย	๔.๗๑	.๓๕๖		
ความสุขในการดำเนินชีวิต	ไม่เคย	๔.๗๔	.๓๓๗	.๓๙๖	.๖๙๔
	เคย	๔.๖๘	.๓๓๗		

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุขหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน (อาจจะเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ซึ่งประสบการณ์ที่เข้าร่วมโครงการ อาจจะเป็นหลักในการปฏิบัติตนอยู่แล้ว ดังนั้น ประสบการณ์อาจจะไม่เกี่ยวกับการทำให้มีความสุข)***

ตารางที่ ๔.๑๙ เปรียบเทียบจำนวนครั้งของการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุขหลังการทดลอง

ประเด็น	ประสบการณ์	n	Mean	SD.	t-test	p-value
สุขทางกาย	ต่ำกว่า ๓ ครั้ง/ปี	๑๕	๔๔.๔๔	.๖๒๔	.๓๐๘	.๗๖๐
	๓ ครั้ง/ปี ขึ้นไป	๑๙	๔.๕๑	.๕๘๘		
สุขทางสังคม	ต่ำกว่า ๓ ครั้ง/ปี	๑๕	๔.๖๘	.๔๓๖	.๑๘๓	.๘๕๖
	๓ ครั้ง/ปี ขึ้นไป	๑๙	๔.๖๖	.๓๔๙		
สุขทางจิตใจ	ต่ำกว่า ๓ ครั้ง/ปี	๑๕	๔.๗๕	.๓๑๕	.๘๘๑	.๓๘๕
	๓ ครั้ง/ปี ขึ้นไป	๑๙	๔.๘๔	.๒๗๐		
สุขทางปัญญา	ต่ำกว่า ๓ ครั้ง/ปี	๑๕	๔.๖๙	.๓๘๙	.๔๗๔	.๖๓๙
	๓ ครั้ง/ปี ขึ้นไป	๑๙	๔.๗๕	.๓๐๙		
ความสุขในการดำเนินชีวิต	ต่ำกว่า ๓ ครั้ง/ปี	๑๕	๔.๖๖	.๓๗๘	.๔๑๐	.๖๘๕
	๓ ครั้ง/ปี ขึ้นไป	๑๙	๔.๗๑	.๓๐๑		

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า จำนวนครั้งของการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมกับคะแนนความสุขหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

๒) ผลประเมินความพึงพอใจของโครงการ

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**
๔.๒๑-๕๐๐	มากที่สุด
๓.๔๑-๔.๒๐	มาก
๒.๖๑-๓.๔๐	ปานกลาง
๑.๘๑-๒.๖๐	น้อย
๑.๐๐-๑.๘๐	น้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๒๐ สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ

N=๒๖

ข้อความ	Mean	SD	ระดับความพึงพอใจ
๑. ได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อไปปรับใช้ได้	๔.๓๕	.๕๖๒	มากที่สุด
๒. รูปแบบ/หัวข้อในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	๔.๓๑	.๕๔๙	มากที่สุด
๓. ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม	๔.๐๔	.๗๗๔	มาก
๔. การประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ	๓.๘๕	.๗๘๔	มาก
๕ . สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม	๔.๔๖	.๖๔๗	มากที่สุด
๖ . ปริมาณความเหมาะสมของอาหาร	๔.๒๗	.๖๖๗	มากที่สุด
๗. เจ้าหน้าที่สมารถให้ข้อมูลหรือตอบข้อซักถามได้เป็นอย่างดี	๔.๓๘	.๖๓๗	มากที่สุด
๘. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะ	๔.๖๒	.๕๗๑	มากที่สุด
๙. เจ้าหน้าที่มีความสุภาพเป็นมิตรและเป็นกันเอง	๔.๕๐	.๕๘๓	มากที่สุด
๑๐. ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้	๔.๕๘	.๕๗๘	มากที่สุด

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๖๐ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๗๑ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา เจ้าหน้าที่มีความ

สุภาพเป็นมิตรและเป็นกันเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๘๔ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เป็นต้น

ความประทับใจการเข้าโครงการปฏิบัติและข้อเสนอแนะ

๑) ชอบการปฏิบัติธรรมเป็นสายกลางไม่ตึงและไม่หย่อน จนเกินไป สถานที่สัปปายะ การฝึกปฏิบัติสามารถนำไปปฏิบัติต่อยอดได้ มีความสุขทุกครั้งที่มา

๒) รู้สึกขอบคุณและอนุโมทนาบุญกับเจ้าของสถานที่ และพนักงานทุกส่วนงาน

๓) มีความประทับใจสถานที่และวิธีการโครงการในรูปแบบนี้ เข้าใจง่าย เดินทางสายกลาง สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน (มีธรรมะกับธรรมชาติที่สมดุลกันเป็นอย่างดี)

๔) อยากให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดกว่านี้ เช่น การใช้โทรศัพท์ในห้องประชุม การพูดคุย การกำหนดอิริยาบถ

๕) รู้สึกสถานที่เป็นลักษณะสัปปายะ ปฏิบัติได้ดี เข้าสมาธิเร็ว อยู่ได้นาน

๖) บรรยากาศสดชื่น แจ่มใสดี ธรรมชาติ ดีมาก ทั้งสถานที่สัปปายะ ตารางเวลาดี รวมทั้งวิทยากรและผู้ให้การประสานเป็นมิตรไมตรี

๗) ควรจัดคอร์ส ระยะยาว ๕ วัน หรือจัดทุกเดือน

๘) พระวิทยากรสอนหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่เข้าใจง่าย ไปถึงหลักการปฏิบัติที่ระดับสูงขึ้น ทำให้มีการพัฒนาจิตใจได้ดีขึ้นอีกระดับหนึ่ง

๙) ควรมีการแนะนำผู้ปฏิบัติธรรม ให้สำรวมวาจา เพื่อบรรยากาศ ความสงบโดยรวม และเป็นที่น่าเคารพในวินัย ผู้ปฏิบัติธรรมน่ารักทุกคน

๒. ผลวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ภายใต้โครงการ “จิตประภัสสร ปฏิบัติธรรมนำสติ” และโครงการปฏิบัติธรรมสัญจร จิตประภัสสร ณ อโยธาราวิลเลจ มีผลสรุปดังนี้

๑) ผลสะท้อนความคิด : การนำหลักธรรมจากการปฏิบัติธรรมจากโครงการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมจากการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการสัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง และนำวิธีหลักการปฏิบัติมาปฏิบัติที่ได้ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีการสอนเผยแพร่ให้กับคนใกล้ตัว ญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหายได้ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่เคร่งเครียดมากเกินไป ส่วนหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้นั้นไม่จำเป็นจะต้องใช้หลักธรรมที่ยากแต่ เป็นหลักธรรมหรือปฏิบัติพื้นฐาน ที่สามารถเตือนสติของตนเองในการใช้ชีวิตประจำวันได้ ได้แก่

(๑) การทำทาน การทำทาน คือ การให้ การสละแบ่งปันผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการให้ สิ่งของ (วัตถุทาน) การไม่ถือโกรธยกโทษให้ (อภัยทาน) การให้ปัญญาเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต (ธรรมทาน) ก็จัดเป็นการให้ทานทั้งสิ้น

(๒) การภาวนา เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตภาวนาหรือ แต่ในเมื่อชีวิตประจำวันอาจจะไม่มีเวลา ไม่มีเวลานั่งสมาธิ “เมื่อใดที่มีสติอยู่กับใจ ไม่ว่าอยู่ใน อิริยาบถใดถือว่าเป็นการภาวนาทั้งสิ้น”

(๓) การมีสติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั่นเอง

(๔) สังคหวัตถุ ๔ หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตา ซึ่งเมื่อในแต่ละคนมีการยึดถือปฏิบัติหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติพื้นฐานอยู่แล้วก็สามารถทำให้ลดการขัดแย้งในสังคมได้

“เรื่องของการรู้ สติ เตือนตัวเองให้รู้ตัวตลอด ว่าเราทำอะไรอยู่ เพราะเวลาอยู่ในชีวิตประจำวัน เราแก่ จะพลาดไม่ได้ จะทำอะไรเร็วไม่ได้ เช่น การขับรถ ต้องขับรถเองจะเตือนตัวเองตลอดไม่ขับเร็ว จะใช้สติที่เราฝึกอบรม มาเตือนตัวเอง เช่น ฉันกำลังจะเดินลงบันได ฉันกำลังจะขับรถนะ เช่น ขับรถช้า กว่าเดิม”[๕๔]

“หลักของความพอเพียง เรื่องของหลักการปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์ ปฏิบัติด้วยความจริงใจและจิตอาสา เขาก็จะสามารถที่จะเห็นประโยชน์ที่ทำการจิตอาสา และจิตใจ ของ

---

[๕๔] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ความเป็นผู้ให้ทำทาน สิ่งแรกที่ทำให้คนมีความสุขคือ ทำทาน วิธีทำบารมีก็ให้ทานบารมี วิธีทำสังคหวัตถุ ๔ สำหรับการเชื่อมโยงกับคนอื่นก็คือการให้ทาน เกิดความปีติ ความสุขในใจ คือการให้ ก็ทำให้สังคมมีความสุขมากขึ้น เพราะทุกคนมีแต่ให้"[๕๕]

๒) ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้คนเข้ามาปฏิบัติธรรมจากโครงการ "จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ"

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรมในโครงการ "จิตประภัสสรปฏิบัติธรรมนำสติ" ณ อโยธาราวิลเลจ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นทำให้ทราบว่า ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีใจที่อยากจะมาฝึกสติ สมาธิ พัฒนาจิตใจของตนเองจากการที่อาจจะเหนื่อยจากการทำงาน หรือมีชีวิตที่วุ่นวายในเมืองกรุง หรือในการทำงาน จึงได้มาเริ่มฝึกปฏิบัติธรรมที่นี่เป็นคอร์ดในระยะสั้นๆ จากพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้น้อมนำหลักการปฏิบัติและคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแพร่ด้วยวิธีที่เข้าใจง่าย ประเข้ากับยุคปัจจุบัน และให้เข้าใจถึงแก่นแท้ตามหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และนอกจากนี้สภาพแวดล้อมบรรยากาศก็มีผลในการส่งเสริมพลังและสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้มีความสุข และอาจจะบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ในการมาปฏิบัติธรรมในโครงการนี้ ซึ่งสรุปได้ว่าจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้พบว่า ปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยจากตัวบุคคล และ ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ ๗

ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จที่มีการนำหลักธรรมจากการปฏิบัติธรรมจากโครงการ "ปฏิบัติธรรมนำสติ" จิตประภัสสร ณ อโยธาราวิลเลจ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และทำให้เป็นผู้ที่อยากปฏิบัติธรรม และเข้าใจในธรรม โดยส่วนใหญ่แล้วเริ่มจากที่ตัวเอง มีความฉันทะ มีความศรัทธา มีความชอบ และความพอใจในสิ่งนั้น เช่น หลักปฏิบัติและหลักธรรมคำสอน จากนั้นจึงนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เช่น การฝึกสติ ในเมื่อมีความศรัทธาว่าสติ เป็นเรื่องที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ใช้ในการกำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่นๆ และสติใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร ๓ คือ ๑) รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว (กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้างกรรมใดๆ นั่นคือ ศีล ๒) รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต (จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี่คือสมาธิ และ ๓) รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย (มโนสังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่

---

[๕๕] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A2, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

(โยนิโสมนสิการ) นี้คือ ปัญญา ดังนั้นเมื่อมีความศรัทธาว่าสติเป็นเรื่องสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการดำเนินชีวิต ก็เริ่มอยากจะมีการฝึก อยากฝึก หรือการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หากด้วยความศรัทธา มีใจอยากที่จะฝึกจิตตนเองแล้ว อาจจะมีการฝึกฝนให้เป็นประจำ อาจจะเริ่มจากการนำหลักภาวนา พุท-โธ มาใช้ในชีวิตประจำวันหากมีเรื่องเดือดร้อนใจ ก็สามารถลดความโมโหลงได้ หรือไม่มีสติก็ให้ภาวนา พุท-โธ เป็นต้น หรือการสวดมนต์ก่อนนอนให้เป็นประจำ การฝึกนั่งสมาธิประมาณวันละ ๕ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนเวลาขึ้น ก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีพลังกาย พลังใจ ส่งผลให้มีความสุข และอยากปฏิบัติต่อไปในขั้นสูงสุดได้

“พระอาจารย์บอกว่า การปฏิบัติธรรมคือที่บ้าน ที่นี่คือการเรียนรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน เป็นการฝึกในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมที่วัด ในสถานที่ปฏิบัติธรรม คือ ศูนย์เรียนรู้ เป็นที่ฝึกฝน และทำอย่างไรคนที่มาเรียนรู้จะได้ข้อคิด เข้าใจ และนำไปปฏิบัติที่บ้าน หรือชีวิตประจำวันได้ จึงจะเกิดผล และการนำธรรมะไปใช้หลังจากที่ปฏิบัติธรรมเสร็จ ได้ใช้ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตา คนที่จะอยู่ด้วยกันเป็นคู่ครองกัน เป็นเพื่อนกันจะต้องยึดหลักสังคหวัตถุ ๔ โดยทาน รู้จักให้กัน ปิยวาจา พูดดีๆต่อกัน อัตถจริยา ต้องทำประโยชน์ด้วยกัน สมานัตตา มีความสม่ำเสมอจะไปเรียกร้องจากอีกฝ่ายอย่างเดียว ก็คบกันไม่ยืด ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน”[๕๖]

ปัจจัยภายนอก สัปปาปายะ ๗ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมช่วยทำให้ผู้มาปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จในการมาปฏิบัติธรรม และนำการฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากการที่สัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว พบว่า เรื่องบรรยากาศ สภาพแวดล้อม ทั้งจากการปฏิบัติธรรมที่อโยธาราวิลเลจ หรือการนำไปปฏิบัติต่อที่บ้านนั้น ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลตามเป้าหมาย ดังที่เราจะเห็นจากข้อมูลส่วนใหญ่ที่พบว่าจะเน้น สถานที่ บรรยากาศ สภาพแวดล้อม และกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า “สัปปายะ ๗” (ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยกาม แต่ให้สันโดษในบริขารของชีวิต อยู่ง่ายกินง่าย นั่นคือความเหมาะสมที่จะเกิดขึ้น)

“สัปปายะ” แปลว่า สิ่งที่สบาย สภาพที่จะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ๗ อย่าง

๑) อาวาสสัปปายะ (สถานที่ที่เอื้อเฟื้อ สามารถทำให้เกิดความสงัดได้)

---

[๕๖] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C4, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

๒) โคจรสัปปายะ (ที่ที่จะแสวงหาอาหาร เที่ยวบิณฑบาตได้)

๓) ภัสสสัปปายะ (ที่ที่พูดคุยเหมาะสมกัน เป็นไปในทางธรรมะ)

๔) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่จะถูกกัน)

๕) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะกัน)

๖) อุตุสัปปายะ (ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมกัน)

๗) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสมกัน)

"ความสะอาดต้องมาหนึ่ง อาหารก็สำคัญ คือ ทุกอย่างต้องสะอาด ดูแล้วสะอาดตา ห้องน้ำ บริกรต้องมีส่วนร่วมกับดรายิ้มแย้มแจ่มใจ พร้อมที่จะช่วยเราบริการเรา"[๕๗]

"สัปปายะของเรื่องสถานที สัปปายะของเรื่องบุคลากร คนที่ให้บริการต้องมีความสภาพ มีจิตบริการ ให้คนมาพักผ่อนคลาย สัปปายะถือเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะรีสอร์ทเป็นสัปปายะด้านการพักผ่อน ก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้ให้ง่ายขึ้น และนิมนต์พระหรือวิทยากรที่อธิบายองค์ธรรมได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นพระที่คุยกันตัวต่อตัวได้ สนทนาธรรมกันแบบเพื่อนฝูง อันนี้ก็จะทำให้ผู้ที่เข้ามาพักผ่อนได้ รีสอร์ทนี่สามารถเข้ามาได้แบบครอบครัว พ่อแม่ลูก สามารถที่จะปรึกษาวิธีการทำสมาธิร่วมกันได้ ถ้าเป็นที่วัดนี่อาจจะต้องแยก และก็อยู่กันอย่างสงบ จะมานั่งพูดคุยต่อปากต่อคำเรื่องหลักธรรมก็ไม่สามารถทำที่วัดได้ แต่ที่รีสอร์ทก็คุยกันได้"[๕๘]

---

[๕๗] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C5, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๕๘] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A2, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

๓) ข้อเสนอแนะและแนวทางการสร้างบ้านหรือรีสอร์ทเป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มวัยทำงาน

ข้อเสนอแนะ และแนวทางการสร้างบ้านหรือรีสอร์ทเป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มวัยทำงาน ปรากฏประเด็นที่ได้จากการถอดบทเรียนดังทัศนะต่อไปนี้

"ควรจะสถานที่ที่เดินทางสะดวก สถานที่สบาย สงบ ซึ่งการปฏิบัติธรรมของฆาราวาสแตกต่างจากพระ เพราะพระไม่เน้นความสะดวก แต่จะไปเน้นการปฏิบัติ แต่ฆารวาสในยุคปัจจุบันต้องให้ความสำคัญเรื่องที่พัก เราเทียบเลยนะอย่างฆารวาสเขาจัดอบรมเรื่องปฏิบัติธรรมสถานที่อย่างอยุธยา อำเภอนครหลวง มีคนมาเข้าคอร์สจองเป็นเดือนๆนะ พอเราไปดูมันจะแตกต่างจากที่พระจัด ที่โน่นเขาให้ที่อยู่ที่พักห้องละ ๓ คน ไม่ต้องเดินไกลด้วย และมีกิจกรรมอื่นๆ เสริมด้วย เช่น เรียนโยคะ กิจกรรมช่วยเหลือสังคมดูแลบริเวณสถานที่ที่ปฏิบัติธรรม มีกิจกรรมกลุ่มปลูกต้นไม้เป็นต้น"[๕๙]

"คนทำงานยุคใหม่ทำงานจนเกิดความเครียด เพราะฉะนั้น การลดความเครียดของเค้าก็คือ อยากที่จะหาสถานที่ที่ต่างจากที่ทำงาน ที่มันทำให้เกิดความเครียดจากงานจึงมุ่งไปที่วัด ซึ่งวัดเองก็มีแค่ไม่กี่แห่งที่ปรับเข้ากับสถานการณ์ เพราะการเข้าวัดก็ทำให้เครียดที่ต้องมีการรัดกุมเครื่องนุ่งห่ม การที่ต้องมาปฏิบัตินั่นนี่ ซึ่งมันไม่เข้ากับคนรุ่นใหม่ ที่ชอบทำตัวสบายๆ เพราะฉนั้นจะมีสถานที่เหมาะกับคนรุ่นใหม่นั้นก็คงเป็นรีสอร์ท ซึ่งนอกจากจะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจได้แล้ว ยังเป็นที่ที่ตอบโจทย์ที่ลดความเครียดทางจิตใจได้ เพราะในปัจจุบันเราจะเห็นรีสอร์ทหลายๆ แห่งที่จัดพัฒนาทางจิตใจให้กับคนด้วย จริงๆ ก็เข้ากับหลักพุทธศาสนา คือ ภาวนา ๔ ด้วย การพัฒนาทางกาย พัฒนาทางจิต พัฒนาปัญญา หรือแม้แต่พัฒนาสังคมที่ไปอยู่ร่วมกับคนอื่นๆที่เราไม่รู้จักในรีสอร์ท เพราะงั้นรีสอร์ทต้องปรับตัวให้สามารถรองรับกลุ่มคนทำงานรุ่นใหม่ที่ต้องการความสงบและความเป็นอยู่แบบง่ายๆ มันก็เข้าหลักของสัปปายะที่จะต้องให้สถานที่ร่มรื่น สะอาด"[๖๐]

---

[๕๙] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A6, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

[๖๐] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A2, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

"อากาศไหลเวียนดี ถ่ายเทดี ไม่ร้อนเกิน มีสถานที่เดินจงกรม มีสถานที่เดินจงกรม ซึ่งเป็นคนชอบที่จะอยู่ในห้อง อยากให้พี่ๆ วัยทำงาน"[๖๑]

"สตูดิโอปฏิบัติธรรม แนวคิดของหลวงพ่อวีรนนณ์ สถานที่ควรมี Indoor Outdoor บรรจุคนได้ ๒๐-๓๐ คน มีน้ำตกเทียม ใช้ไม้เป็นโครงสร้าง มีน้ำหญ้า ต้นไม้ มีบรรยากาศ มีเปิดดนตรีธรรมะ จะนอน จะนั่งก็ได้ เหมาะสำหรับสตูดิโอปฏิบัติธรรม"[๖๒]

"เรื่องสถานที่ในการปฏิบัติ สถานที่ก็จะต้องสำคัญอันดับแรก เพราะว่าคนที่ต้องการปฏิบัติ ในระดับหนึ่งเขาจะชอบการวิเวก สถานที่ก็ต้องเป็นแบบสัปยะ และกว้างขวาง พอสมควรที่จะมีสถานที่สำหรับเดินจงกรม สำหรับนั่งสมาธิ แล้วก็นอกจากสถานที่ในการปฏิบัติคือสิ่งอำนวยความสะดวก หรือว่าเรื่องอาหาร ความสะอาด อากาศ พระวิปัสสนาจารย์ ก็ถือว่าเป็นอีกความสำคัญ เพราะคิดว่าบางทีคนที่เขาได้ปฏิบัติ เขาได้ศรัทธาหลักธรรมที่เขาไม่เคยเจอนำไปปฏิบัติได้"[๖๓]

"สภาพแวดล้อม ที่เอื้อ ที่เรียกว่า สัปปายะ ที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสบาย ไม่ต้องกังวล คือ สถานที่ โดยเฉพาะ ที่ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม และปฏิบัติธรรม ควรจะร่มรื่น เย็นสบาย อากาศถ่ายเท ไม่แออัดจนเกินไป"[๖๔]

"สถานที่ ปัจจัยในเรื่องของอาหาร ที่อยู่อาศัย ซึ่งอาจจะว่าการที่เรามาพักผ่อนตรงนี้ รู้สึกว่าจะดีกว่าที่อยู่วัด เพราะมันเป็นสถานที่เป็นสัด เป็นส่วน มีห้องน้ำ มีอะไรที่ดีกว่าเป็นลักษณะที่เหมาะสำหรับคนวัยทำงาน เพราะว่าเหนื่อยมาแล้ว และเวลาที่พักผ่อนก็จะได้พักผ่อนเต็มที่ และเวลาออกมากรรมฐาน หรือในการเดินจงกรมก็ได้อีกอารมณ์หนึ่ง ถ้าสำหรับคนทำงานไม่มีเวลาที่จะไปอยู่วัด ตรงนี้เหมาะสมมากที่สุด"[๖๕]

---

[๖๑] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C8, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๖๒] สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ/ วิทยากร A7, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

[๖๓] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C9, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๖๔] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C10, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

[๖๕] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C11, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

“สถานที่พร้อม ความสุขสบายก็โอเค ความสะดวกสบายของเอกชนจะสะดวกสบายกว่านิดนึง จากบางคนที่เริ่มใหม่ ไม่เคยเข้าปฏิบัติธรรม มาเริ่มตรงจุดนี้ก็ได้ ถ้าของวัดอาจจะลำบากนิดนึงแต่ว่า ถ้าคนที่ไปหลายๆ ครั้งจะสามารถปรับตัวได้ แต่ตัวเองเคยไปหลายที่ก็จะปรับตัวได้ สถานที่เป็นส่วนประกอบหนึ่ง แต่หลักธรรมคำสอน วิทยากรทำให้เราเลือกที่จะมาที่นี่มากกว่า”[๖๖]

โดยสรุป ข้อเสนอแนะ และแนวทางการสร้างบ้านหรือรีสอร์ทเป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มวัยทำงานซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้ให้ข้อคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้แก่ ๑) การเน้นในเรื่องความพร้อมของสถานที่ ต้องมีความพร้อม มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ที่เรียกว่า สัปปายะ เพราะว่าต้องรองรับคนวัยทำงาน ที่บางครั้งมีวิถีชีวิตที่อาจจะเกิดความเครียดและวุ่นวายจากเมืองกรุง หรือจากการทำงานอยู่แล้ว ก็ได้มาผ่อนคลายและได้ปฏิบัติธรรมพัฒนากาย จิต ปัญญาที่รีสอร์ท และต้องมีความแตกต่างจากกระบวนการบริหารแบบวัด ที่อาจจะมีกฎมากกว่า ซึ่งบางครั้งอาจจะทำให้ผู้มาปฏิบัติกิจกรรมเครียดกว่าเดิม และอาจจะมีการสร้างบรรยากาศมี Indoor Outdoor มีน้ำตกเทียม ใช้ไม้เป็นโครงสร้าง มีน้ำหญ้า ต้นไม้ มีบรรยากาศ มีเปิดดนตรีธรรมะ จะนอน จะนั่งก็ได้ เหมาะสำหรับสตูดิโอปฏิบัติธรรม ๒) มีกิจกรรมในหลายๆ แบบ นอกจากการปฏิบัติธรรม อาจจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสังคม ช่วยเหลือสังคม เช่น กิจกรรมช่วยเหลือสังคมดูแลบริเวณสถานที่ที่ปฏิบัติธรรม มีกิจกรรมกลุ่มปลูกต้นไม้ เป็นต้น ๓) การให้ความรู้จากพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากร เพราะจะช่วยในการเป็นพี่เลี้ยงในการปฏิบัติธรรม และดำเนินกิจกรรม

๔.๒.๓ การประเมินโครงการและการนำผลการประเมินไปใช้

การประเมินโครงการและการนำผลการประเมินไปใช้ จากการปฏิบัติการวิจัยรับใช้สังคมของทั้ง ๒ พื้นที่ โดยภายใต้กรอบประเมิน แบบซิป (Cipp Model) เพียง ๒ ประเด็นคือ การประเมินกระบวนการ (Process) และการประเมินผลผลิตของโครงการ (Product) ซึ่งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมโครงการ ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่

---

[๖๖] สัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติธรรม C12, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓.

ต้องการ ผลการประเมินกิจกรรม ๒ พื้นที่สร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้วัดสุทธิวราราม และ อโยราธา วิลเลจ สรุปได้ดังนี้

๑) การประเมินกระบวนการ (Process)

ผลการประเมินกระบวนการ ผ่านกิจกรรมในโครงการ

(๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด ๑๐ กิจกรรม ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ในการสร้างกิจกรรม ได้แก่กิจกรรมที่ ๑ สัมพันธภาพใหม่ กิจกรรมที่ ๒ ผู้นำต้นแบบในสังคม กิจกรรมที่ ๓ ถอดรหัสตัวตน กิจกรรมที่ ๔ การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน กิจกรรมที่ ๕ พัฒนาจิตและปัญญา กิจกรรม ๖ ดูหนังตามหา แก่นธรรม กิจกรรม ๗ กายบริหาร จิตบริหาร กิจกรรมที่ ๘ พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ กิจกรรมที่ ๙ ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐ และ กิจกรรมที่ ๑๐ เสริมพลังสู่เป้าหมาย นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีร่วมทำกระบวนการกลุ่มและทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ และการพัฒนาตนด้านปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

(๒) โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” พบว่า นิสิตได้เรียนรู้การทำวิจัยนอกพื้นที่ ในฐานะพี่เลี้ยงทำงานร่วมกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนเป็นทีม สามารถสะท้อนความคิด ช่วยเป็นพี่เลี้ยงส่งเสริมให้เกิดกระบวนการกลุ่ม มีความกระตือรือร้นและมีความพึงพอใจกับกระบวนการทำกิจกรรมในระดับมาก เกิดการเรียนรู้จากการลงพื้นที่นอกชั้นเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับงานวิจัยของตนเอง และรู้สึกประทับใจต่อการมีส่วนร่วมในการบริการสังคมผ่านกิจกรรมพี่เลี้ยงในโครงการ

(๓) โครงการปฏิบัติธรรมภายใต้ “ปฏิบัติธรรมนำสติ” “กลุ่มจิตประภัสสร” เป็นกิจกรรม ๒ วัน ๑ คืน และ กิจกรรม ๓ วัน ๒ คืน จัดขึ้นประจำทุกเดือน ผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม การสนทนาธรรม การตักบาตรพระพายเรือ ผลวิจัยสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ประทับสภาพแวดล้อมบรรยากาศก็มีผลในการส่งเสริมพลัง

และสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้มีความสุข พระวิทยากรมีพุทธวิธีการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

(๔) โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) พบว่า โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) ได้มีการจัดหลักสูตรในการปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้น มีความประทับใจกับสถานที่สัปปายะ และวิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน (มีธรรมะกับธรรมชาติที่สมดุลกันเป็นอย่างดี) มีการความสุขทางกาย ความสุขทางศีล ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

๒) การประเมินผลผลิตของโครงการ (Product)

สรุปผลวิจัยเชิงปริมาณ ๒ กลุ่ม ประเมินจากแบบวัดการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน แบบวัดสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับวัยผู้ใหญ่ แบบวัดความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการสำหรับเยาวชน และแบบวัดความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการสำหรับวัยผู้ใหญ่ มีผลการประเมินดังนี้

(๑) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชน

จากการวิเคราะห์ผลการพัฒนาตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๖๔ คน พบเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (t = 2.951**, p-value = .004) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๘ และ ๒.๘๙ ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งก่อนทำการทดสอบว่าก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีพัฒนาตนที่แตกต่างกันหรือมีคะแนนพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการทดสอบคะแนนการพัฒนาตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนการพัฒนาตนไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (F = 68.661***, p-value = .000) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๒ และ ๒.๘๙) ๒) ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๒.๘๙) และ ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๓.๓๒) ตามลำดับ

นอกจากนี้จากการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๒ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านเนื้อหากิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒๘ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านวิทยากร และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๕ และ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านระยะเวลา/สถานที่ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๙๒ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ผลจากแบบวัดพัฒนาตนของเยาวชนนั้น มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้สามารถสรุปได้ว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ โดยเยาวชนได้เรียนรู้การฝึกฝนการพัฒนาตนผ่านกระบวนการกลุ่ม ที่ได้ออกแบบฝึกทักษะภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีคุณธรรม เรียนรู้จากต้นแบบที่ดีทางสังคม นำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนาศักยภาพตัวเอง

(๒) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขวิถีพุทธของกลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

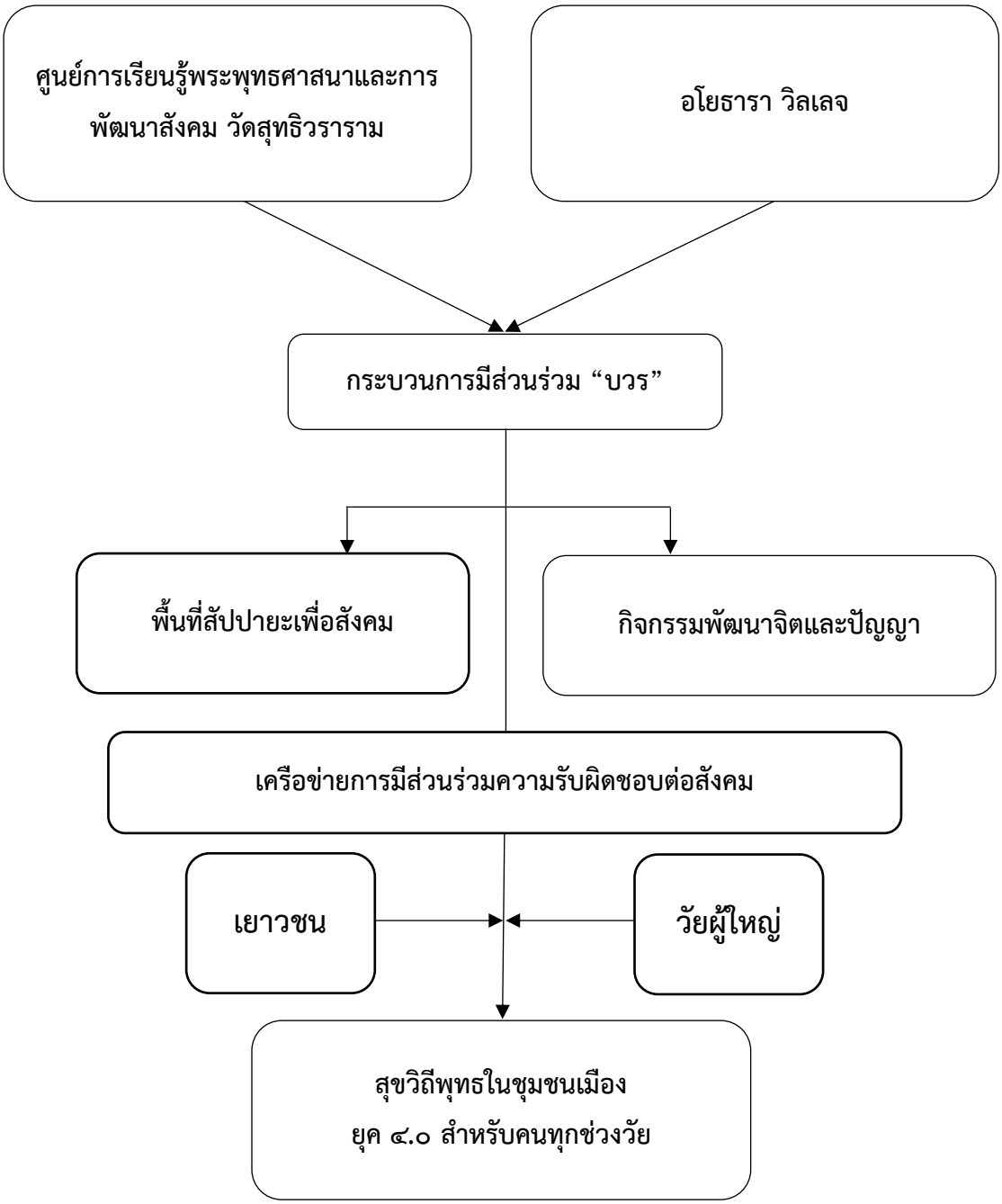
กลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการ วัดผลจากคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองพบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองทั้งในภาพรวมและแยกรายด้าน มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นอกจากนี้จากผลสรุป การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการโดยภาพรวมผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๖๐ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๗๑ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา เจ้าหน้าที่มีความสุภาพเป็นมิตรและเป็นกันเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๘๔ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เป็นต้น

จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ ผู้ปฏิบัติบัติธรรมส่วนใหญ่นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ได้นำหลักธรรมไปใช้ในการปฏิบัติมาก ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ หลักโยนิโสมนสิการ มีการพัฒนากาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาทางจิตใจ และพัฒนาทางปัญญา และมีความพึงพอใจต่อสถานที่สัปปายะ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา

๔.๓ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้สามารถสรุปเป็นโมเดลสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ โดยการวิเคราะห์พื้นที่วิจัย ๒ พื้นที่การรับใช้สังคมที่อาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ส่งเสริมสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชนและวัยผู้ใหญ่ ผ่านการถอดบทเรียนเชิงพื้นที่และการออกแบบกิจกรรมผ่านโครงการรับใช้สังคม ประเมินสัมฤทธิ์ของโครงการข้างต้น สามารถสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ ๔.๔๓ โมเดลสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐

จากแผนภาพ สามารถอธิบายองค์ความรู้ใหม่ สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชน มีกระบวนการสร้างสุขชีวีสำหรับคนในชุมเมือง สร้างพื้นที่และจัดกิจกรรมให้เข้ากับสภาพวิถีสังคมและชีวิตของคนในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ สำหรับวัยผู้ใหญ่และครอบครัว มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑) พื้นที่ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมวัดสุทธิวราราม มีรูปแบบกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ที่มาจากวัดเป็นศูนย์กลาง มีบ้านหรือชุมชน และโรงเรียนให้การอุปถัมภ์ ค้ำชู ทำนุบำรุงพระศาสนา รวมทั้งจิตวิญญาณ และมีโรงเรียนคอยสนับสนุน ชมชนคอยสนับสนุนกิจกรรมในวัดและชุมชน เกิดกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการวัดบันดาลใจ โครงการวัดสร้างสุข โครงการคิลานธรรม เป็นต้น จนเกิดกระบวนการมีส่วนร่วมสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสังคมความเปลี่ยนแปลง

๒) พื้นที่อโยธาราวิจเลจ มีรูปแบบในลักษณะ วิธีการ แนวทางในการบริหารจัดการในองค์กรภาคธุรกิจรีสอร์ทหรือโรงแรมเป็นธุรกิจขนาดเล็ก ที่เริ่มต้นจากบ้านหรือครอบครัว ในการบริหารจัดการสถานที่ประกอบการเพื่อแบ่งปันสำหรับคนในสังคม เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม จนเกิดการสร้างการรวมกลุ่มขนาดเล็กระบบเครือญาติ จนขยายการร่วมกลุ่มใหญ่ เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของสังคม และขับเคลื่อนกิจกรรมเผยแพร่ผ่านสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์จนเป็นกิจกรรมที่มีรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง

โดยทั้ง ๒ พื้นที่มีจุดร่วมในการสร้างสุขชีวิวิถีพุทธผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด และโรงเรียน ประกอบด้วย ๑) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม ๒) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ๓) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมให้มีคุณธรรม จริยธรรมบนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้อื่นและสังคมอย่างมีความสุข นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมืองต่อไป

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนโดยใช้การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ โดยกำหนดการศึกษา เป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ๑) ระยะที่ ๑ ศึกษาแนวคิดหลักการ และถอดบทเรียนต้นแบบที่ดีของชุมชนโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ระยะที่ ๒ ออกแบบกิจกรรมและทดลองใช้กิจกรรมในโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนและ ๓) ระยะที่ ๓ การประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยวิธีการศึกษาแบบคู่ขนาน โดยตั้งโจทย์วิจัยบนพื้นฐานการเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ จากเป้าหมาย ๒ กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มเยาวชน และวัยผู้ใหญ่ ในบริบทพื้นที่ต้นแบบที่มีความโดดเด่นและมีชื่อเสียงเป็นพื้นที่ของคนรุ่นใหม่มาใช้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยขอนำเสนอสรุปผลวิจัยตามวัตถุประสงค์ตามลำดับดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลวิเคราะห์ถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่วิจัยเชิงปฏิบัติการ และออกแบบกิจกรรมโครงการ ๒ พื้นที่ และมีกลุ่มเป้าหมาย ๒ กลุ่ม คือ เยาวชน และวัยทำงาน ทำให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด สรุปได้ดังนี้

๑) พื้นที่สร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร

(๑) ผลการถอดบทเรียน สรุปได้ว่า ที่มาของการก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม มีแนวคิดจากวัดสุทธิวราราม ร่วมกับภาคีร่วมมือ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) หอจดหมายเหตุพุทธธาตุ อินทปญฺโญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันอาศรมศิลป์ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม และภาคีครือข่าย ที่มีความมุ่งมั่นให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสนาของสังคมเมืองร่วมสมัย โดยตามแนวคิดของ List Model คือ Learning การสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย Innovation การสร้างสรรค์ นวัตกรรมและจินตนาการ Sustainable การดำเนินการไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และ Transformation การสร้างการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเล็กๆ สู่สังคมในวงกว้าง และหน่วยงานสำคัญที่นำไปสู่การเกิดศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ได้แก่ วัดสุทธิวราราม โรงเรียนวัดสุทธวราราม ประชาชน และกลุ่มเยาวชน

โดยกระบวนการความร่วมมือจากเครือข่ายทางสังคมทุกภาคส่วน จึงทำให้เกิดการพัฒนาพื้นที่ในวัดจนนำไปสู่การขยายผลให้เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้แก่สังคมต่อมา ประกอบด้วยหลักการสำคัญทั้ง ๓ ข้อ คือ ๑) พื้นที่ทางกายภาพให้เป็นสถานที่สัปปายะ ๒) พื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ และ ๓) พื้นที่จิตใจและปัญญามีการบริหารจัดการในรูปแบบคณะกรรมการ เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจเป็นกรอบในการบริหารจัดการและดำเนินงาน ดังนี้

๑) ส่งเสริมการเรียนรู้

มุ่งมั่นสร้างพื้นที่วัดให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนและสังคมเมือง ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ถ่ายทอดเป็นกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ เช่น (๑) กิจกรรมดูหนังตามหาแก่นธรรม (๒) กิจกรรมธรรมะในสวนตักบาตรเดือนเกิด (๓) กิจกรรมพุทธศิลป์ “สื่อธรรม” เป็นต้น

๒) เผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่สากล

มุ่งมั่นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกสู่ชุมชนและสังคมเมืองในวงกว้าง ผ่านกระบวนการและวิธีการสมัยใหม่ ให้คนได้เข้าใกล้ และเข้าถึงธรรมะได้ง่ายมากขึ้นร่วมกับภาคี

เครือข่ายจัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา อาทิ เช่น (๑) สัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญ (วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา) (๒) กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี "วิถีไทย วิถีพุทธ" (๓) กิจกรรมฟังธรรมตามกาลประจำเดือน (สวนโมกข์กรุงเทพ, สวนลุมพินี, โรงแรมชาเทรียมริเวอร์ไซต์, อาคารภัทร, ธนาคารเกรียตินาคิน) เป็นต้น

๓) พัฒนาชุมชนและสังคม

มุ่งมั่นพัฒนาชุมชนและสังคมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน "บวร" ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชน อาทิ เช่น (๑) โครงการวัดสร้างสุข (๒) โครงการวัดบันดาลใจ (๓) โครงการคิลานธรรม (๔) โครงการปลูกป่า เป็นต้น

๔) ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคม

ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคมให้คนในสังคมนั้น มีความประพฤติที่ถูกต้อง มีเสรีภาพภายในขอบเขตของมโนธรรม พึงประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองขึ้นในสังคม อาทิ เช่น กิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม

ด้านปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินการศูนย์เรียนรู้และการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม ประกอบด้วย ปัจจัยหลัก คือ กระบวนการมีส่วนร่วมของหน่วยงานหลัก คือ วัด และโรงเรียน และขยายสู่ภาคีเครือข่ายต่างๆ เข้ามาร่วมกัน เกิดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมา นำไปสู่การขับเคลื่อนสังคมอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้การดำเนินกิจกรรมนั้นจะนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จได้และเพื่อช่วยในการขับเคลื่อนศูนย์เรียนรู้ และมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน โดยเครือข่ายทั้งหมดประกอบไปด้วยหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

สรุปผลการถอดบทเรียนเชิงพื้นที่ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีลักษณะโดดเด่น ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้เด็กต่างจังหวัด ๒) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน ๓) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๔) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และ ๕) มีพื้นที่ให้พักผ่อน มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรม และมีอาหารเครื่องดื่มบริการ เพื่อนำไปสู่พื้นที่ทางกายภาพและการพัฒนาจิตใจ

(๒) การออกแบบกิจกรรม มาออกแบบกิจกรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ชุมชน บ้าน วัด เพื่อเกิดการพัฒนาใน ๔ มิติ ได้แก่ ๑) พัฒนาตนด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโภคนิยม ๒) พัฒนาตนด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถการแสดงออกถึงการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ดีต่อผู้อื่น ๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน และ ๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวมผ่านโครงการต่อไปนี้ ๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และ ๒) โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐”

การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา โดยใช้หลักไตรสิกขา วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อิทธิบาท ๔ มาบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยาได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การเรียนรู้เชิงสังคม โดยมีปัจจัยความสำเร็จได้แก่ กัลยาณมิตร การมีส่วนร่วมระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เรียกว่า “บวร” แรงเสริมด้านบวก ระบบพี่เลี้ยงดูแลระหว่างทำกิจกรรมเป็นปัจจัยนำเข้าและสนับสนุนกระบวนการพัฒนาตน

๒) กระบวนการพัฒนาตน ได้การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ โยนิโสมนสิการ บูรณาการหลักทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การเรียนรู้เชิงสังคม เพื่อนำไปเป็นกรอบมโนทัศน์ในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเยาวชนการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในยุค ๔.๐ มีขั้นตอน ๑) การสร้างความร่วมมือของเครือข่ายที่เกี่ยวข้องศูนย์เรียนรู้ฯ นักเรียน นักวิชาการ อาจารย์ นิสิต พระสงฆ์ ๒) ร่างโครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และโครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” ภายใต้กรอบแนวคิด “บวร.” โดยมีลักษณะกิจกรรม เป็นชุด

กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญและการทดลองใช้ ได้แก่ (๑) สัมพันธภาพใหม่ (๒) ผู้นำต้นแบบในสังคม (๓) ถอดรหัสตัวตน (๔) เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน (๕) พัฒนาจิตและปัญญา (๖) ดูหนังตามหาแก่นธรรม (๗) กายบริหาร จิตบริหาร (๘) ฝึกวิธีคิดแบบผู้นำ (๙) ทักษะการสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐ (๑๐) เสริมพลังสู่เป้าหมาย สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการออกแบบชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจของเยาวชน

๓) ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินจากการดำเนินงานรับใช้สังคม ๑) ได้เยาวชนต้นแบบมีคุณลักษณะภาวะผู้นำเชิงพุทธภายใต้กรอบแนวทางการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ๒) สร้างเครือข่ายความร่วมมือสถาบันการศึกษา บ้าน วัด โรงเรียน ๓) นิสิตและคณาจารย์ของหลักสูตรได้บริการวิชาการแก่สังคม ๔) อาจารย์ในหลักสูตรได้แนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ดีขึ้น และประเมินจากแบบวัดพัฒนาตน โดยพบว่าเยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อสร้างเสริมสุขชีวิวิถีพุทธ เกิดมิติการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธที่มีสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย มีตัวบ่งชี้ (๑) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง (๒) การบริโภคอาหาร คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกายและ (๓) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงพัฒนาตนด้านสังคม ได้แก่ ๑) ชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้ายทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ ๒) ชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น พัฒนาตนด้านจิตใจ ได้แก่ (๑) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น (๒) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ พัฒนาตนด้านปัญญา (๓) กระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม (๔) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม

สรุปได้ว่า กลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อสร้างเสริมสุขชีวิวิถีพุทธประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรม ที่บูรณการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด เกิดการพัฒนาตนเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธมีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ มิติ ได้แก่ ๑) พัฒนาตนด้านกาย ๒) พัฒนาตนด้านสังคม ๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ และ ๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา และมีตัวบ่งชี้สร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ๒๕ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .04, df = 2, p = .98 GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003)

๒) พื้นที่สร้างสุขชีวี อโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

(๑) ผลการถอดบทเรียนสรุปได้ว่า ลักษณะของอโยธารา วิลเลจ (Ayodhara Village) ตั้งอยู่ เลขที่ ๕๖ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรีสอร์ตบ้านทรงไทยริมแม่น้ำเนื้อที่โดยประมาณ ๕ ไร่ เป็นบ้านทรงไทยมีประมาณ ๑๔ หลัง บรรยากาศสงบ สามารถรองรับคนได้ประมาณ ๓๕-๔๐ คน นอกจากเป็นที่พักผ่อนรองรับนักท่องเที่ยวที่มาพักผ่อนแล้ว ยังมีกิจกรรมที่รองรับนักท่องเที่ยว ประชาชนทั่วไป หน่วยงานต่าง ๆ ที่ต้องการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น จัดงานแต่งงาน พรีเวดดิ้ง จัดสัมมนา กิจกรรมเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเที่ยวรอบเกาะ โดยการร่องเรือรอบเกาะริมน้ำอยุธยา ตักบาตรพระพายเรือ เป็นต้น

รูปแบบการดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “กลุ่มจิตประภัสสร” เน้นมาพักผ่อนและปฏิบัติธรรมร่วมกัน มีการกิจกรรมกลุ่มร่วมกันเพื่อฝึกการเข้าสังคมและเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งความสัมพันธ์แบบเพื่อน ความสัมพันธ์ครอบครัว เป็นต้น โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายหลักเป็นครอบครัวหรือผู้ปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติและพักผ่อน หรือสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มต้น โดยมีผู้มาปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ถึงวัยผู้สูงอายุ

ระยะเวลาทำโครงการฯ จะมีการจัดโครงการทุกเดือน โดยจะมีการจัดสลับกัน ๓ วัน ๒ คืน และ ๒ วัน ๑ คืน โดยหลักสูตร ๒ วัน ๑ คืน จัดวันเสาร์ - อาทิตย์ และ หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน จัดจันทร์-พุธ โดยมีวิทยากรในการฝึกปฏิบัติธรรม ทางโครงการฯ จะแจ้ง และประชาสัมพันธ์แก่ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในไลน์ Line กลุ่มจิตประภัสสร และเฟซบุ๊ก Facebook คนดีศรีอยุธยา โดยมีการรับสมัครในแต่ละครั้งจำนวน ๓๐-๔๐ คน สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมโครงการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “กลุ่มจิตประภัสสร” ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งจนถึงปัจจุบันนี้ มีผู้ที่สนใจในการมาปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถือว่าโครงการนั้นมีความประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง และปัจจัยของการขับเคลื่อนและนำไปสู่การปฏิบัติที่สำเร็จตามเป้าหมายนั้นต้องประกอบไปด้วย

๑) เป็นสถานที่สัปปายะ (สถานที่ดี เพื่อนดี อาหารดี ธรรมะดี)

๒) หลักสูตรในการอบรมระยะเวลาเหมาะสม เหมาะกับผู้ที่ทำงานประจำ มีเวลาค่อนข้างจำกัด

๓) การการสอนปฏิบัติทางสายกลาง ไม่เครียดมากเกินไป และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

๔) เทคนิคการสอนและการถ่ายทอดหลักธรรมจากพระวิทยากรที่เข้าใจง่าย มีการทบทวน ตามหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

จากปัจจัยที่กล่าวมานี้ เป็นพลังในการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และส่งผลให้เกิดการพัฒนา กาย จิต ปัญญา ของผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติธรรม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ทุกสถานการณ์ และอย่างสันติสุข

(๒) การออกแบบกิจกรรม ผ่านการจัดโครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) วันที่ ๕-๑๒ มกราคม ๒๕๖๓ โดย พระวิปัสสนาจารย์ พระครูปทุมภาวนาจารย์ (วิ.) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการส่วนใหญ่มีการพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ ปัญญา เพื่อให้เกิดการความสุขใน ๔ มิติ วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาภายใต้กรอบหลักภาวนา ๔ ได้แก่

๑) สุขทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข การรู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเองและคุณภาพงานที่ดีอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปราศจากมลพิษต่าง ๆ

๒) สุขทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความรู้สึก ความสะดวกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกาย วาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมด้วยปรารถนาดี

๓) สุขทางจิตใจ หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะการมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ คือ (๑) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น (๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น ความพร้อมในการทำงาน

การบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงาน (๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดีพร้อมที่จะทำงาน

๔) สุขทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกของบุคคลที่มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ และปล่อยวางต่อทุกเรื่องที่มากระทบได้

๑) ปัจจัยนำเข้า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมการสร้างสุขภาวะทางด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ผ่านโครงการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยกิจกรรมวิถีพุทธหลากหลาย ที่มีการประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์สังคมในยุคปัจจุบัน และเข้ากับคนในยุคปัจจุบันที่ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน และอาจจะไม่มีเวลามากนักในการเสริมสร้างความสุขจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งอาจจะทำให้เกิดสภาวะความเครียด และสภาพแวดล้อมบรรยากาศเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลในการส่งเสริมพลังใจและสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้มีความสุข และการนำหลักคำสอนและวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมในพื้นที่

๒) กระบวนการเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ สำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสวนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ ภายใต้โครงการ

(๑) การจัดโครงการปฏิบัติธรรม ภายใต้ชื่อ ปฏิบัติธรรมนำสติ “กลุ่มจิตประภัสสร ระยะเวลาในการร่วมโครงการ ๒ วัน ๑ คืน (เสาร์ อาทิตย์) โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ ๓ วัน ๒ คืน (จันทร์-พุธ) และ โครงการพิเศษ ระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน

(๒) การกำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยมีกลุ่มปฏิบัติธรรมได้ทุกช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ทำงาน ผู้สูงอายุ

(๓) ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ได้แก่ ทางไลน์ Line กลุ่มจิตประภัสสร และ เฟซบุ้ค Facebook คนดีศรีอยุธยา

(๔) การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ๑) การมีทุนทางสังคม ๒) การมีเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ พระวิทยากรในการฝึกปฏิบัติธรรม จากศูนย์อบรมเยาวชนบางประหันและวัดใหญ่ชัยมงคล วิทยากรบรรยายธรรมะจากสถาบันสงฆ์

๓) ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมสุขชีวิวิถีพุทธ เกิดจากปัจจัยจากตัวบุคคล และ ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ ๗ พบปัจจัยของความสำเร็จของการดำเนินงานในโครงการ (๑) สถานที่มีความเป็น สัปปายะ (๒) หลักสูตรในการอบรมระยะเวลาเหมาะสม (๓) การการสอนปฏิบัติทางสายกลาง (๔) เทคนิคหลักคำสอนจากพระวิทยากรผู้ฝึกในการปฏิบัติธรรม (๕) ผลลัพธ์ความสำเร็จประเมินได้จาก ๑) จำนวนผู้มาปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ๒) ผู้ปฏิบัติกลุ่มเดิมกลับมาปฏิบัติอีกหลายครั้ง ๓) แนวคิดคำสอน ธรรมมะสามารถนำไปประยุกต์กับชีวิตประจำวันได้ ๔) ปฏิบัติธรรมที่บ้านได้ สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นต่อได้ ๕) ประเมินตนเอง มีจิตใจที่เย็นลง มีสติมากขึ้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขชีวิวิถีพุทธได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสวนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ พื้นที่สัปปายะทางสังคม และกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) สุขทางกาย ๒) สุขทางสังคม ๓) สุขทางจิตใจ และ ๓) สุขทางปัญญา มีตัวบ่งชี้ มี ๔๖ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .70, df = 1, p = .40, GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009)

๕.๑.๒ ผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

การประเมินโครงการและการนำผลการประเมินไปใช้ จากการปฏบัติการวิจัยรับใช้สังคมของทั้ง ๒ พื้นที่ ภายใต้กรอบการประเมินแบบซิป (Cipp Model) เพียง ๒ ประเด็น คือ การประเมินกระบวนการ (Process) และการประเมินผลผลิตของโครงการ (Product) ซึ่งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมโครงการ ผลการประเมินกิจกรรม ๒ พื้นที่สร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้วัดสุทธิวราราม และ อโยธารา วิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา สรุปได้ดังนี้

๑) การประเมินกระบวนการ (Process)

ผลการประเมินกระบวนการ ผ่านกิจกรรมในโครงการ

(๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการ

เรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด ๑๐ กิจกรรม ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ในการสร้างกิจกรรม ได้แก่กิจกรรมที่ ๑ สัมพันธภาพใหม่ กิจกรรมที่ ๒ ผู้นำต้นแบบในสังคม กิจกรรมที่ ๓ ถอดรหัสตัวตน กิจกรรมที่ ๔ การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน กิจกรรมที่ ๕ พัฒนาจิตและปัญญา กิจกรรม ๖ ดูหนังตามหา แก่นธรรม กิจกรรม ๗ กายบริหาร จิตบริหาร กิจกรรมที่ ๘ พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ กิจกรรมที่ ๙ ทักษะสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐ และ กิจกรรมที่ ๑๐ เสริมพลังสู่เป้าหมาย นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีร่วมทำกระบวนการกลุ่มและทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม การพัฒนาตนด้านจิตใจ และการพัฒนาตนด้านปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

(๒) โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” พบว่า นิสิตได้เรียนรู้การทำวิจัยนอกพื้นที่ ในฐานะพี่เลี้ยงทำงานร่วมกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนเป็นทีม สามารถสะท้อนความคิด ช่วยเป็นพี่เลี้ยงส่งเสริมให้เกิดกระบวนการกลุ่ม มีความกระตือรือร้นและมีความพึงพอใจกับกระบวนการทำกิจกรรมในระดับมาก เกิดการเรียนรู้จากการลงพื้นที่นอกชั้นเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับงานวิจัยของตนเอง และรู้สึกประทับใจต่อการมีส่วนร่วมในการบริการสังคมผ่านกิจกรรมพี่เลี้ยงในโครงการ

(๓) โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “กลุ่มจิตประภัสสร” เป็นกิจกรรม ๒ วัน ๑ คืน และ กิจกรรม ๓ วัน ๒ คืน จัดขึ้นประจำทุกเดือน ผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม การสนทนาธรรม การตักบาตรพระพายเรือ ผลวิจัยสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ประทับสภาพแวดล้อมบรรยากาศก็มีผลในการส่งเสริมพลัง และสร้างบรรยากาศให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้มีความสุข พระวิทยากรมีพุทธวิธีการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

(๔) โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) พบว่า โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร) ได้มีการจัดหลักสูตรในการปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้น มีความประทับใจกับสถานที่สัปปายะ และวิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน (มีธรรมะกับธรรมชาติที่สมดุลกันเป็นอย่างดี) มีการความสุขทางกาย ความสุขทางศีล ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

๒) การประเมินผลผลิตของโครงการ (Product) สรุปผลวิจัยเชิงปริมาณ ๒ กลุ่ม ประเมินจากแบบวัดการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชน แบบวัดสุขชีวีสำหรับวัยผู้ใหญ่ แบบวัดความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการสำหรับเยาวชน และแบบวัดความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการสำหรับวัยผู้ใหญ่ และผลวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม มีผลการประเมินดังนี้

(๑) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชน

จากการวิเคราะห์ผลการพัฒนาตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๖๔ คน พบเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (t = 2.951**, p-value = .004) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๘ และ ๒.๘๙ ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งก่อนทำการทดสอบว่าก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีพัฒนาตนที่แตกต่างกันหรือมีคะแนนพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการทดสอบคะแนนการพัฒนาตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าคะแนนการพัฒนาตนไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (F = 68.661***, p-value = .000) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๒ และ ๒.๘๙) ๒) ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๒.๘๙) และ ระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนสูงกว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ และ ๓.๓๒) ตามลำดับ

นอกจากนี้จากการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนน

เฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๒ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านเนื้อหากิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒๘ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านวิทยากร และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๕ และ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านระยะเวลา/สถานที่ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๙๒ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ผลจากแบบวัดพัฒนาตนของเยาวชนนั้น มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้สามารถสรุปได้ว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ โดยเยาวชนได้เรียนรู้การฝึกฝนการพัฒนาตนผ่านกระบวนการกลุ่ม ที่ได้ออกแบบฝึกทักษะภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีคุณธรรม เรียนรู้จากต้นแบบที่ดีทางสังคม นำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนาศักยภาพตัวเอง

(๒) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขของกลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่

กลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมสัญจร “จิตประภัสสร” มีจำนวน ๓๔ คน พบว่าเปรียบเทียบคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ เปรียบเทียบคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองพบว่า ทั้งในภาพรวมและแยกรายด้าน คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง

นอกจากนี้สรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๖๐ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๗๑ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาเจ้าหน้าที่มีความสุภาพเป็นมิตรและเป็นกันเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ .๕๘๓ ตามลำดับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๘๔ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เป็นต้น

จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ได้นำหลักธรรมไปใช้ในการปฏิบัติมาก ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ หลักโยนิโสมนสิการ มีการพัฒนากาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาการทางจิตใจ และพัฒนาการทางปัญญา และมีความพึงพอใจต่อสถานที่สัปปายะ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย โมเดลสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ผ่านกิจกรรมเพื่อสังคมและชุมชน มีกระบวนการสร้างสุขชีวีสำหรับคนในชุมชนเมือง เพื่อสร้างพื้นที่และจัดกิจกรรมให้เข้ากับสภาพวิถีสังคมและชีวิตของคนในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ สำหรับวัยผู้ใหญ่และครอบครัว มีลักษณะสำคัญดังนี้

๑) พื้นที่ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมวัดสุทธิวราราม มีรูปแบบกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ที่มาจากวัดเป็นศูนย์กลาง มีบ้านหรือชุมชน และโรงเรียนให้การอุปถัมภ์ ค้ำชู ทำนุบำรุงพระศาสนา รวมทั้งจิตวิญญาณ และมีโรงเรียนคอยสนับสนุน ชุมชนคอยสนับสนุนกิจกรรมในวัดและชุมชน เกิดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น โครงการวัดบันดาลใจ โครงการวัดสร้างสุข โครงการคิลานธรรม เป็นต้น จนเกิดกระบวนการมีส่วนร่วมสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสังคมความเปลี่ยนแปลง

๒) พื้นที่อโยธารา วิจเลจ รีสอร์ท มีรูปแบบในลักษณะ วิธีการ แนวทางในการบริหารจัดการในองค์กรภาคธุรกิจรีสอร์ทหรือโรงแรมเป็นธุรกิจขนาดเล็ก ที่เริ่มต้นจากบ้านหรือครอบครัว ในการบริหารจัดการสถานที่ประกอบการเพื่อแบ่งปันสำหรับคนในสังคม เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม จนเกิดการสร้างการรวมกลุ่มขนาดเล็กระบบเครือญาติ จนขยายการร่วมกลุ่มใหญ่ เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของสังคม และขับเคลื่อนกิจกรรมเผยแพร่ผ่านสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์จนเป็นกิจกรรมที่มีรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง

โดยทั้ง ๒ พื้นที่มีจุดร่วมในการสร้างสุขชีวีวิถีพุทธผ่านกระบวน “บวร” ประกอบด้วย ๑) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม ๒) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ๓) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมให้มีคุณธรรม จริยธรรมบนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้อื่น และสังคมอย่างมีความสุข นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมืองต่อไป

๕.๒ อภิปรายผลวิจัย

ผู้วิจัยขออภิปรายจากตามประเด็นบริบท ๒ พื้นที่ มีรายละเอียดดังนี้

๕.๒.๑ พื้นที่การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีสำหรับเยาวชน

จากผลวิจัยเชิงปริมาณของกลุ่มเยาวชน ณ ศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม พบว่าก่อนการทดลองคะแนนการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน เมื่อนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองแล้วพบว่า คะแนนการพัฒนาตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และมีการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ก็พบว่าคะแนนการพัฒนาตนเองก็สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองในภาพรวม และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ พัฒนาตนด้านกาย พัฒนาตนด้านสังคม พัฒนาตนด้านจิตใจและพัฒนาตนด้านปัญญา ก็พบผลเช่นเดียวกับในภาพรวม นั่นก็คือหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่า คะแนนการพัฒนาตนในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยคะแนนการพัฒนาตนด้านสังคม มีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น ๆ รองลงพัฒนาตนด้านกาย

จะเห็นได้ว่าผลวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เป็นการพัฒนาตนในมิติภายนอกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความสุขทางกาย ที่สามารถวัดผลเชิงประจักษ์ในการแสดงออกของเยาวชนในเชิงพฤติกรรม ทำให้เยาวชนสามารถประเมินตนเองได้ง่ายกว่า ดังแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ โลกแห่งวัตถุ โดยเฉพาะการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้นและพฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกของการใช้ชีวิต การอยู่ร่วมสังคม โดยไม่

เบียดเบียนก่อความเดือนร้อน แต่ให้รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน[๑] การประเมินรายงานตนเองในมิติภายใน ที่เรียกว่า ความสุขทางใจ ได้แก่ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา อาจจะวัดผลเชิงประจักษ์ที่แสดงออกได้ยากกว่ามิติภายนอก แต่อย่างไรก็ตามพบผลการเปลี่ยนแปลงด้านการพัฒนาตนด้านจิตใจ มีตัวบ่งชี้ที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ การชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จ และความก้าวหน้าของคนอื่นและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจฉันรู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ และการประเมินตนเองด้านการพัฒนาตนด้านปัญญา พบว่า มีสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนและชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่ไม่เคยมีประสบการณ์การอบรมค่ายคุณธรรมมาก่อน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๗๕ เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถสนับสนุนแนวคิดที่ว่ากิจกรรมคุณธรรมที่ใช้หลักพระพุทธศาสนามาปลูกฝังให้เยาวชนในรูปแบบค่าย สามารถพัฒนาเยาวชนมีจิตตั้งมั่นเป็นพื้นฐานจิตใจที่มุ่งมั่นจะพัฒนาชีวิตตนให้เข้าถึงความสุขแบบวิถีพุทธได้[๒] ผลวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการฝึกฝนให้เยาวชนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น ผ่านกิจกรรม โดยเฉพาะการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้รูปแบบกิจกรรม สามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ ดังที่แนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่เน้นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาที่จิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวัตถุการพัฒนาจิตใจนั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง การจะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ต้องพัฒนาให้ครบทั้ง ๔ ระดับ คือ การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาสำหรับกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตน คือ การศึกษาเพื่อให้มีชีวิตที่ดีงามนั้น[๓] นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้ให้เยาวชนผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมสัมพันธภาพ ได้แสดงออกพื้นฐานการเข้าใจตน ค้นหาบุคคลต้นแบบผู้นำในสังคม การเสริมพลังสู่เป้าหมาย เป็นต้น ถือว่าเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถทำให้เยาวชนสามารถ

---

[๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๘.

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การเสริมสร้างคุณลักษณะ,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒.

[๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โยนิโสมนสิการ:วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐาน, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑-๔๘.

รับรู้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นตัวแบบที่ตนเองพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายแต่ละคน โดยส่วนใหญ่เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำเสนอบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูร่า (Bandura, 1986) ที่อธิบายไว้ว่า มนุษย์มีความสามารถในการควบคุมตนเองในด้านการคิด ความรู้สึกและแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย และความพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งจำไว้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการควบคุมตัวเองมีทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโทที่ออกแบบกิจกรรมมีขั้นตอนการพัฒนาตนของเยาวชน ได้แก่ การสร้างศรัทธา เสริมแรงจูงใจ ให้สะท้อนจิต คิดวางแผนโครงการ สานสู่ปฏิบัติ[๔]

โดยผลการวิจัยยังพบว่ากระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและวัดที่จัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ฯในการอบรม ตลอดจนวิทยากรผู้สอน ความพร้อมของพี่เลี้ยง รูปแบบกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขภายใต้กรอบแนวคิดภาวนา ๔ เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์และคณะ พบว่า แรงเสริมจากผู้บริหาร ครูอาจารย์ เป็นตัวสนับสนุนทำให้เยาวชนมีการแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เยาวชนค้นพบศักยภาพของตัวเองได้[๕] ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปรโตโฆสะ หรืออิทธิพลจากภายนอก แหล่งสำคัญของการเรียนรู้ แปลว่า เสียงจากอื่น หรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอนแนะนำ การถ่ายทอด ตลอดจนการเรียนรู้ เลียนแบบ จากแหล่งต่าง ๆ ภายนอก อาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อมใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน บุคคลมีชื่อเสียง คนโด่งดัง คนผู้ได้รับความนิยมในด้านต่าง ๆ หนังสือ สื่อมวลชนทั้งหลาย สถาบันทางศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น สามารถทำให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนให้มีความสุขและสร้างดุลยภาพชีวิตแบบองค์รวมได้ดังทัศนะพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้

---

[๔] พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, “การจัดการเรียนรู้สู่ความพอเพียงตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๔”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๘๐๐.

[๕] กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ, “คานิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือขายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๓๙-๕๕.

มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน[๖]

๕.๒.๒ พื้นที่เสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับวัยผู้ใหญ่

จากผลวิจัยเชิงปริมาณของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมเชิงปริมาณ อโยธาราวิลเลจ อยุธยา พบว่า ระดับคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต ของผู้เข้าร่วมโครงการจิตประภัสสร หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งในภาพรวมและรายด้าน และความคิดเห็น/ความรู้สึกอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสุขทางจิตใจมีคะแนนหลังการทดลองสูงที่สุด รองลงมาสุขทางปัญญา สุขทางสังคม และสุขทางกาย ตามลำดับ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ ๔.๗๒ ๔.๖๗ และ ๔.๔๘ ตามลำดับ โดยพบว่าหลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๑) มีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๔ รองลงมา ๒) ควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม ๓) รู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต ๓) เชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ๔) ระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๑ ๕) เชื่อมั่นว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ชีวิตมีความสุข ๖) เมื่อเห็นผู้กระทำความดี ฉันพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๒ เป็นต้นโดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมมาก่อนไม่ต่ำกว่า ๓ ครั้งต่อปี และปฏิบัติมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ ได้แก่ สวดมนต์ รองลงมา การนั่งสมาธิสะท้อนให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนสามารถพัฒนาบุคคลให้เข้าถึงความสุข ความสงบในชีวิตประจำวันได้ ดังงานวิจัยของพระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะ[๗] พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐานภาวนา เกิดการเปลี่ยนแปลง ๔ ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมอของคะแนนชีวสุขกับสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองหลังการทดลองพบว่า พระภิกษุที่มีชีวสุขอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๒ รูป ซึ่ง

---

[๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐-๕๙.

[๗] พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ, รศ.ดร.และคณะ, “การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม”, **รายงานการวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

มีอัตราการเปลี่ยนแปลงสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นคิดเป็นสัดส่วน ๕๐% และลดลง ๕๐% แต่ทั้ง ๒ กลุ่มพบว่า อัตราการวัดสัญญาณคลื่นไฟฟ้าสมองมากกว่า ๑ สามารถแปรผลได้ว่า ในสภาวะนั้นผู้ที่ถูกทำการวัด อยู่ในสภาวะที่พักผ่อนและมีความสงบ แต่อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่กล่าวว่า "พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในกาลก่อนเราเป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหว หรือไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา ๗ วัน ๗ คืนเรานั่งอยู่ในความสงัด อันเปี่ยมด้วยสุข นี้คือ ความหมายของคำว่า "อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน"[๘] การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานสมาธิภาวนา สิ่งที่ได้คือภาวะจิตสงบนิ่ง จิตจดจ่อเป็นสภาวะที่สะท้อนถึงความสุข และสุขภาวะจิตดี และมีสุขอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นในการทำให้คนมีความสุขในปัจจุบัน คือการกำหนดรู้ รับรู้ถึงสภาวะที่เป็นจริงนั้นๆ ดังนั้นต้องหมั่นปฏิบัติกรรมฐานภาวนา โดยการหมั่นฝึกฝนบ่อย ๆ เพื่อให้จิตเกิดภาวะคุ้นชินกับการปฏิบัติ เมื่อจิตคุ้นชินกับการปฏิบัติสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้เร็ว ความสุขก็เป็นผลพลอยได้ที่ตามมาจากการปฏิบัติสมาธินั้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของจงลักษณ์ เผือกผิววงศ์ และคณะ[๙] พบว่า การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นปัจจัยนำไปสู่ความสุขได้ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอนจะเป็นผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนบริเวณรอบวัด ซึ่งทางวัดจัดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน ในช่วงเข้าพรรษาผู้ปฏิบัติธรรมจะมาพักที่วัดเพื่อถือศีลอุโบสถผู้ปฏิบัติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงสูงอายุ มีการรักษาศีล ๕ และศรัทธาในพระรัตนตรัย ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนา การประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอนประกอบด้วย ๑) การส่งเสริมพัฒนาจากศูนย์ปฏิบัติธรรม (Meditation Center) เป็นการปรับอินทรีย์ในห้องปฏิบัติการเสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติที่มุ่งมั่น และหมั่นสร้างบ้านเพื่อพัฒนาชาติ ๒) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน (Daily Life Mindfulness Practice) คือ การฝึก

---

[๘] พระอุปติสสะเถระ รจนา, พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล, **วิมุตติมรรค,** (กรุงเทพมหานคร: สยามปริทัศน์, ๒๕๕๗), หน้า ๖๐.

[๙] จงลักษณ์ เผือกผิววงศ์, ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พูนสุข มาศรังสรรค์, "การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน:ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน", **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,** ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๖๑): ๑๕๖-๑๕๙.

สติในวิถีชีวิตโดย การบ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์,จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน สร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน และปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น คือ ความสุข ได้และการฝึกใช้ทำให้การดำเนินชีวิตมีสติและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดให้เป็นกุศล และนึกถึงคุณค่าของตนเองที่จะสร้างประโยชน์ละกิเลสได้ผลวิจัยดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของนายแพทย์สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์[๑๐] พบว่า กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสติและคิดบวกทุกวันวันละ ๓๐ นาที ก่อนเข้าทำงานเป็นเวลา ๘ สัปดาห์ วัดผลใช้แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ ผลวิจัยพบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความความรู้สึกทางบวกและทางลบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .๐๑ สอดคล้องกับผลวิจัยของอุ่นเอื้อ สิงห์คำ[๑๑] ได้สังเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเกิดจิตใจที่ดีงามมีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมานเพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้น

ผลวิจัยเป็นในทิศทางเดียวกับงานของอุบล เลี้ยววาริณ[๑๒] ได้ศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธและประเมินผลการฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ประจาปีการศึกษา ๒๕๕๔ ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จานวน ๖๒ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ร้อยละ (Percentage) และความถี่

---

[๑๐] นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, “ผลของการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน”, **ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

[๑๑] อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ”, **วารสารสมาคมนักวิจัย,** ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): หน้า ๗๓-๘๕.

[๑๒] อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”, **รายงานวิจัย,** (สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕).

(Frequency) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ โดยนักศึกษารายงานว่าตนมีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนะที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดาเนินชีวิตได้ในระดับมาก และมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อโปรแกรมการฝึกทั้งด้านกิจกรรมการฝึก สถานที่ และวิทยากร และการฝึกฝนสมาธิทำให้มีสุขภาวะที่เพิ่มขึ้น ดังเช่น Carmody & Bear[๑๓] ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีสังเกตโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน ๑๗๔ คนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program; Kabat-Zinn) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิการฝึกโยคะ เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกสติ MBSR สามารถเพิ่มความมีสติได้ และช่วยลดอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ เช่น ความเครียดที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วย ความวิตกกังวลและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะ (Well-being) ที่เพิ่มขึ้นด้วย

จากผลวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันข้อสรุปที่ว่าการที่บุคคลจะมีสุขชีวิวิถีพุทธจำเป็นประกอบด้วยปัจจัยภายนอกสนับสนุน ในที่นี้ เรียกว่า ปรโตโฆสะ ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร และหลักสัปปายะ๗ ที่เกื้อหนุนให้เกิดปัจจัยภายใน ที่นำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมในยุค ๔.๐ สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติในการสร้างสุขภาพดี วีถีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องมีเครื่องมือประกอบการสร้างวินัยให้เกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมือดังกล่าวมีหลายชนิด และใช้ผสมผสานกับกิจวัตรต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องกระทำในวันหนึ่ง ๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สอดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูและความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ พักผ่อน เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

---

[๑๓] Carmody, J., & Baer, R.,“ Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program”, **Journal of Behavioral Medicine,** 31*(1)* (2008): 23-33.

ก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้สุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น[๑๔]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) กลุ่มเยาวชนผลวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมที่สามารถทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงวิธีคิด และวิธีปฏิบัติตน นำไปสู่ความสุขภายในกรอบภาวนา ๔ ได้ เป็นการยืนยันมีผลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสุขชีวิวิถีพุทธสูงทุกด้าน หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ดังนั้นข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย หน่วยงาน องค์กร บุคลกรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ควรออกแบบกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคดิจิทัล เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนเกิดความสนใจ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ฝึกภาวะเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดี รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคม ด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับหลักจิตวิทยา เพื่อออกแบบกิจกรรมที่สามารถพัฒนาตนไปสู่ความสุข สร้างดุลยภาพในการใช้ชีวิตของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือจากวัด โรงเรียน และครอบครัว เป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่สำคัญในการบ่มเพาะและปลูกฝังทางจริยธรรมให้กับเยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ หน่ายงานภาครัฐ ควรมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณร่วมกับองค์กรเอกชนเปิดพื้นที่จัดสรรสำหรับกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธ การเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ เพื่อให้กลุ่มวัยผู้ใหญ่ในช่วงวัยทำงาน และกลุ่มคนทุกช่วงวัย ได้มาใช้พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

---

[๑๔] คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, **แนวทางการดำเนินงาน หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ,** (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มูลนิลนิธิอุทัย สุดสุข, ๒๕๕๔).

๑) กลุ่มเยาวชน การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ บ้าน วัด โรงเรียนในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนอย่างน้อย เดือนละ ๑ ครั้ง และเปิดพื้นที่ให้เยาวชนมาทำกิจกรรมทุกเสาร์ อาทิตย์ ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ อย่างต่อเนื่อง

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ จัดเผยแพร่รูปแบบการใช้บ้านหรือรีสอร์ทเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่ผู้ประกอบการอื่นที่มีธุรกิจโรงแรมหรือรีสอร์ท ให้เป็นพื้นที่สาธารณะส่งเสริมสุขภาวะสำหรับประชาชนทั่วใจที่สนใจการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น จัดกิจกรรมให้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเดือนละ ๑ ครั้ง แบบไม่หวังผลกำไร เพื่อสร้างความร่วมมือในการสร้างสังคมสันติสุขร่วมกัน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) กลุ่มเยาวชน เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อทดลองใช้เยาวชนกลุ่มโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เพียงกลุ่มเดียวในระยะเวลาสั้นๆดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาระยะยาวและทดลองซ้ำกับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นเพื่อยืนยันประสิทธิภาพชุดกิจกรรม หรือการนำกระบวนพัฒนาตนไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ชุมชนอื่น ติดตามผลซ้ำเพื่อวัดความคงทนของพฤติกรรมตลอดจนการสร้างเครือข่ายความร่วมมือให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนที่ดีและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากผลการวิจัยเป็นการทดลองวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ใช้แบบวัดความสุขเท่านั้น ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาร่วมกับตัวแปรเชิงพุทธอื่น ๆ เพื่อหาปัจจัยความสัมพันธ์ที่มีต่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ เพื่อสามารถสร้างรูปแบบ การเสริมสร้างความสุขให้บุคคลในสังคมต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า ๑๐๑.

_____. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า ๑๐๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมวิชาการ. **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๖.

กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี. **การมีส่วนร่วมในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

เกษม ศิริสุโขดม. **การประเมินผลโครงการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร, ๒๕๕๐.

คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. **แนวทางการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบลหลักสูตรวิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วีอินดี้ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๖๑.

_____. **แนวทางการดำเนินงาน หมู่บ้านสุขภาพดี วีถีพุทธ.** สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ: มูลนิลนิธิอุทัย สุดสุข, ๒๕๕๔.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

เฉลียว บุรีภักดี และคนอื่นๆ. **ชุดวิชาการวิจัยชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักมาตรฐานการศึกษา สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๔๕.

ทรงพล ภูมิพัฒน์. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๔๐.

ทิศนา แขมมณี. **ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

_____. **ศาสตร์การสอน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (มปป.)

_____. **ศาสตร์การสอนเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข. **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนกรจิตตปัญญา.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

นรา สมประสงค์ และโกศล มีคุณ. **ประมวลชุดวิชาการพัฒนาระบบการสอน หน่วยที่ ๕-๘.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๘.

นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์. **แนวคิดแนวทางการพัฒนาชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๐.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข.** เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

ประชุม รอดประเสริฐ. **การบริหารโครงการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๓๕.

ประชุม สุวัติถี. **การตลาดอุสาหกรรมการท่องเที่ยว.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๑.

ประเวศ วะสี. **การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

_____. **การเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤต.** กรุงเทพมหานคร: ร่วมด้วยช่วยกัน, ๒๕๕๐.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๔๓.

พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมฺโม และคณะ. **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อย่างมีความสุขเชิงพุทธ.** สำนักบริหารโครงการวิจัยอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยแห่งชาติ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๕๔.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

_____. **ความคิด: แหล่งสำคัญของการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. **พัฒนการแบบองค์รวมของเด็กไทย.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

_____. **พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____. **พุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **การเสริมสร้างคุณลักษณะ.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๙.

_____. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑.

_____. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism).** พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

_____. **พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับขยายความ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.

_____. **พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙.

_____. **โยนิโสมนสิการ:วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐาน, ๒๕๕๖.

_____. **รุ่งอรุณของการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง, ๒๕๕๑.

พระพุทธโฆสาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taiwan: The Corporate body of the Bducational Foundation, ๒๕๔๘.

พระไพศาล วิสาโล. **เริ่มชีวิตใหม่...เริ่มที่ใจของเรา**. กรุงเทพมหานคร: ๑๐๘ สุดยอดไอเดีย, ๒๕๔๙.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) (ตรวจชำระ), พระคัมธสาราภิวงศ์ (เรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก, รศ.ดร. **พจนานุกรมบาลี – ไทย.** กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๓๘.

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. **เทคนิคการประเมินโครงการ.** กรุงเทพมหานคร: เฮ้าส์ อ๊อฟ เคอร์มีสท์, ๒๕๕๕.

เมตต์ เมตต์การุณ์จิต. **การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพมหานคร: บุ๊ค พอยท์, ๒๕๕๓.

เยาวดี รางชัยกุล วิบูลย์ศรี. **การประเมินโครงการ: แนวคิดและแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๒.

ลักขณา สริวัฒน์. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๔.

วรากรณ์ พูลสวัสดิ์. **จริยธรรมและทักษะชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๙.

วิจารณ์ พานิช. **วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ ในศตวรรษที่ ๒๑.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรีสฤษดิ์วงศ์, ๒๕๕๕.

วิชิต นันทสุวรรณ และจำนง แรกพินิจ. **แนวทางพัฒนาสังคมชนบทฐานรากภูมิปัญญาและวัฒนธรรมชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๑.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิ และคนอื่นๆ. **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (HAPPINOMETER: The Happiness Self Assessment).** พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕.

สมคิด พรมจุ้ย. **เทคนิคการประเมินโครงการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. นนทบุรี: จตุพร ดีไซน์, ๒๕๕๐.

สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. **วิธีวิทยาการประเมิน: ศาสตร์แห่งคุณค่า.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.

_____. **จิตวิทยาส่งเสริมการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๔๑.

สุภางค์ จันทวานิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สุมน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๐.

สุรพล ไกรสราวุฒิ. **ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุรพล พะยอมแย้ม. **จิตวิทยาในงานชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: บางกอก คอมเทคอินเตอร์เทรดจำกัด, ๒๕๕๖.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สุวรรณี ยหะกร. "ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการสอน". **เอกสารการสอน ชุดวิชาจิตวิทยาการเรียนรู้ หน่วย ๑๐.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, ๒๕๕๓.

อารี พันธ์มณี. **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร: ต้นอ้อ, ๒๕๓๔.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ชุติมา พงศ์วรินทร์. "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด". **ปริญญาดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก". **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงษ์). "รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา". **ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, นพ. "ผลของการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน". **ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

(๓) รายงานวิจัย:

กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ. “คานิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือขายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”. **รายงานการวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ. “พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม : กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”. **รายงานการวิจัย ภายใต้แผนวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio feedback.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะ. “การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมระยะที่ ๒”. **รายงานวิจัย.** คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) ดร. และคณะ. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น). “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. “ความสุขของบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยของรัฐ: สร้างสังคมและส่งเสริมสุขภาวะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก”. **รายงานวิจัย.** คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อุบล เลี้ยววาริณ. “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”. **รายงานวิจัย.** สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕.

(๔) วารสาร/บทความ:

จงลักษณ์ เผือกผิววงศ์, ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พูนสุข มาศรังสรรค์. “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (๒๕๖๑): ๑๕๖-๑๕๙.

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์และคณะ. “การพัฒนามาตรวัดสุภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **วารสารวิชาการสาธารณสุข.** ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๑).

ประจักษ์ น้ำประสานไทย. “การจัดการบริการสังคมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภาคตะวันออก”. **วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.** ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๘๕-๑๒๑.

ปิ่นมณี ขวัญเมือง. “หลักอิทธิบาท ๔: เส้นทางสู่ความสำเร็จ”. **บทความปริทัศน์ วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม.** ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗).

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.** ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๑-๙๙.

พระครูโสภณพุทธารักษ์ (ธมฺมรโส), พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ และขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. “การประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อพัฒนาครูสมาธิรุ่น ๓๙ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๗๓ วัดพระงาม จังหวัดตรัง”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๐): ๒๕๙-๒๗๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร.** ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘): ๕–๑๐.

พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท. “การจัดการเรียนรู้สูความพอเพียงตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๔”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๘๐๐.

พระสุธีรัตนบัณฑิต (อาภากโร) และพระพรหมบัณฑิต (ธมฺมจิตฺโต). “การวิจัยการศึกษา : องค์ประกอบ รูปแบบ และกระบวนการสร้างเครือข่าย การวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๖๒): ๙๒๓-๙๓๗.

ราเชนทร์ นพณัฐวงศกร และคณะ. “กระบวนการประชาสังคม“บวร”หลักในการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน” **บทความวิชาการ การประชุมวิชาการระดับชาติสหวิทยาการเอเชียอาคเนย์**

๒๕๕๙ ครั้งที่ ๓. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๓๙-๕๕.

สุชาดา จักรพิสุทธิ์. “การศึกษาทางเลือกของชุมชน”. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๔ (มิถุนายน-สิงหาคม ๒๕๔๗): ๑๘-๒๓.

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ”. **วารสารสมาคมนักวิจัย.** ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๗๓-๘๕.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

กลุ่มงานอาจารย์กองบัญชาการศึกษา. “วิชางานชุมชน”. **เอกสารประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง หมวดวิชางานชุมชนและมวลชนสัมพันธ์.** (มปป.)

พุทธทาสภิกขุ. **ความสงบคือพุทธธรรม.** ปาฐกถาพิเศษวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๔๘๕. พุทธสมาคม: กรุงเทพมหานคร.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

‘มจร’ ระดมสมองทำแผนบริการสังคม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.komchadluek.net/news/lifestyle/143764 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

แผนพัฒนามหาวิทยาลัย-ฉบับที่-12.pdf. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.mcu.ac.th/ [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

แผนพัฒนามหาวิทยาลัย-ฉบับที่-12.pdf. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.mcu.ac.th [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. **“ลดเครียดด้วยวิถีพุทธ” ใน โพสต์ทูเดย์ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.posttoday.com/life/healthy/567133 [๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

กระทรวงศึกษาธิการ. **การเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.moe.go.th/ [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

กลุ่มอาสาคิลานธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.gilanadhamma.org/index.php [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

การขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนกิจการพระพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.buddhism4.com/web/index.php/2017-10-23-10-27-12 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๓].

ชวนคนเมืองเข้าวัด ดูหนังหาแก่นธรรมสัญจร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bia.or.th/html_th/index.php/events/2012-03-12-09-32-50/item/594-12123 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ชัยวัฒน์ สุรวิชัย. **บวร:บ้านวัดโรงเรียน สร้างชีวิตจิตใจให้เข้มแข็งมีพลังสร้างสรรค์ ด้วยความรู้สติปัญญาและความจริง.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: สยามรัฐออนไลน์ [๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

ตื่นตา! นิทรรศการศิลปะดิจิทัลสุดล้ำ 'โพธิเธียเตอร์' ในโบสถ์วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://travel.mthai.com/blog/211685.html [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.bia.or.th/html_th/index.php/ events/ 2012- 03- 12- 09- 31- 10/ item/ 1016- 2019- oct- 07- 09- 09- 15 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ปราณสุวีร์ อาวอร่ามรัศมิ์. **สัปปายะ ๔ อย่าง, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.onab.go.th/ [๒๐ มกราคม ๒๕๖๓].

ปริญญา เทวานฤมิตรกุล และชาลี เจริญลาภนพรัตน์. **"การสอนคุณธรรมจริยธรรมผ่านการเรียนแบบ Service Learning".** ๒๕๕๕. หน้า ๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.rtafa.ac.th/index.php [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ผู้นำและภาวะผู้นำกับความสำเร็จขององค์การ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://phinit0112.blogspot.com/2016/02/blog-post.html [๑๘ มกราคม ๒๕๖๓].

พระมหาพร้อมพงศ์ ประภัสสรจิตโต. **ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมวัดสุทธิวราราม.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://web.facebook.com/cbswatsuthi/?_rdc=1&_rdr [๑๐ มกราคม ๒๕๖๓].

พระมหาพร้อมพงศ์ ประภัสสรจิตโต. **มนุษย์กรุงเทพ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://m.facebook.com/bkkhumans/ [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒]

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. **หน่วยที่ ๗ การประเมินโครงการ, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน้า ๑๖.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://edu.stou.ac.th/EDU/UploadedFile/7.pdf [๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒].

มัณฑรา ธรรมบุศย์. **ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน, จิตวิทยาสำหรับครู (๕๐๒ ๒๐๔).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/psychologybkf1/home/citwithya-phathnakar/thvsdi-cit-sangkhm-khxng-xi-rik-san [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ระเบียบการเข้าปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watpacharoenrat.org/article.php?artid=126 [๒๐ มกราคม ๒๕๖๓].

รายงานสุขภาพคนไทย ๒๕๕๗. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thaihealth.or.th/Books/391/ [๒๘ มกราคม ๒๕๖๓].

วชิรวัชร งามละม่อม. **นักวิชาการและนักวิจัย สถาบัน TDRM.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: file.siam2web.com›trdm›journal [๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

วัดสุทธิวราราม. **วัดสุทธิฯไอเดียเจ๋งใช้ผนังโบสถ์ จัดศิลปะดิจิทัล "โพธิเธียเตอร์".** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/Watsuthi2424/posts/2205538002861486 [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ การมการศาสนา. **การขับเคลื่อนแหล่งเรียนรู้ศีลธรรมของชุมชน.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dra.go.th/site.2560/about.Thai-29-224-0-0.0.html [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๖๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.nesdb.go.th/download/plan12 [๒๒ มกราคม ๒๕๖๒].

หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. **เมื่อวัดบันดาลใจ ใครๆ ก็อยากเข้า.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thaihealth.or.th/Content/39737-เมื่อวัดบันดาลใจ%20ใครๆ%20ก็อยากเข้า.html [๓ ธันวาคม ๒๕๖๒].

สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๘๐ (ฉบับย่อ). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:https://www.nesdb.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf [๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒].

สำนักราชบัณฑิต (๒๑ เมษายน ๒๕๕๐). **วิสัยทัศน์ และพันธกิจ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:https://www.sites.google.com/site/chirapan601/1-khwam-hmay-khxng-kha-niym [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๒].

(๗) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

สัมภาษณ์ คุณกฤษฎา ประภัสสรพิทยา. ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมและรีสอร์ท, ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ คุณจินดา มากคำสัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณจินต์ขจี นราสินประดิษฐ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณเพ็ญจรัตน์ เลิศคุณากรกิจ, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณภิญโญ แจ่มมีชัยสัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณมนัสนันท์ ไพบูลย์ศิริ, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณวัชราภรณ์ เมฆานุพักตร์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณสันทนา ธิติรังสี, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณสุประวีณ์ วัฒนชัยพงษ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ คุณอรุณชัย นิติสุพรรัตน์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ ดร.จันทร แสงสุวรรณวาว, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.บัณฑิตา ถิรทิตสกุล, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์. วิทยากร, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.สายใจ สิทธิกุล. ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.สีฟ้า ณ.นคร. วิทยากร, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. วิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญ, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปญฺโญ, ผศ.ดร, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ เรือตรีหญิงจิณฑ์จุฑา ศุภมงคล รน., ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ อาจารย์ดรุณี พัวพันธุ์สกุล, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ อาจารย์ทัศนี ช้อยกิตติพันธ์, ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ อาจารย์วันเพ็ญ ปานแก้ว, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓.

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Books:

Argyle, M. **The Psychology of Happiness**. Bungay and Suffolk: Refine Catch Limited, 1987.

Bloom, B.S. **Taxonomy of Educational Objectives.** New :York: David Mickay, 1956.

Cohen, John M. & Uphoff, Norman T. **Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation**. New York: the Rural Development Committee Center for international studies. Cornell University, 1977.

Cohen. J & Uphoff. D. **Rural Development Participation: Concept and Measures for Project Design Implementation and Evaluation Rural Development Center**. New York: Cornell University, 1980.

Delve, I. Cecilia, Suzanne, D. Mintz, & Greig, M. Stewart. **Community service as values education.** San Francisco: Jossey – Bass, 1990.

Hall, M. Penelope. **The Social Services of Modern England**. Rout ledge & Kegan Pual Ltd, 1955.

Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. **Human Development: A Life-span View.** 7th ed., Boston: Cengage Learning, 2010.

Kathleen M. Weigert. **Academic Service Learning: Its Meaning and Relevance.** Academic service learning. San Francisco: Jossy Bass, 1998.

Lefrancois, G. R. **Psychology for Teaching.** California: Wadsworth Pub Co., 1996.

PDK National Study Committee on Evaluation. **Educational Evaluation and Decision Making Itasca.** Illinois: F.E. Peccock Publishers, Inc., 1971.

Rohwer, W.D., Rohwer, C.P., & B-Howe, J.R. **Educational Psychology: Teaching for Student Diversity.** New York: Holt, Rinehart and Winston, 1980.

United Nations. **Yearbook of International Trade Statistics.** United Nations: UN Press, 1981.

Veenhoven, R. **Conditions of Happiness.** Boston: Reidel, 1984.

(2) Articles:

Carmody, J., & Baer, R. "Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program", **Journal of Behavioral Medicine.** Vol. 31 No. 1 (2008): 23-33.

Joseph M. Putti. "Work Values and Organizational Commitment: A Study in the Asian Context". **Human Relations.** Vol. 42 No. 3 (November 1989): 275-288.

Diener, E. "Subjective Well-being": The Science of Happiness and a Proposal for a National Index". **American Psychologist.** Vol. 55 (2000): 34-43.

Nave, C.S., Sherman, R.A., & Funder, D.C. "Beyond Self-report in the Study of Hedonic and Eudaimonic Well-being: Correlations with Acquaintance Reports, Clinician Judgments and Directly Observed Social Behavior". **Journal of Research in Personality.** Vol. 42 (2008): 643-659.

(3) Electronics:

Bradburn, N. M. **The Structure of Psychological Well-being.** [Online]. Source: scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1628191 [13 June 2019].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. แบบประเมินโครงการ

<u>คำชี้แจง</u> นักเรียนตอบตามความคิดเห็นของตัวเองมากที่สุด คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

ตอนที่ ๑ โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงความพึงพอใจท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียว

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านเนื้อหากิจกรรม					
๑) เนื้อหากิจกรรมมีความชัดเจน เหมาะสมกับนักเรียน					
๒) เนื้อหาของกิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้และน่าสนใจ					
๓) รูปแบบกิจกรรมมีความสนุก น่าติดตาม					
๔) เนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
ด้านวิทยากร					
๕) ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้					
๖) การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา					
๗) ความรอบรู้ของวิทยากรในแต่ละกิจกรรม					
๘) การใช้สื่อการสอนเหมาะสมกับนักเรียน					
๙) มีความสามารถในการสอดแทรกคุณธรรมในแต่ละกิจกรรม					
๑๐) มีความสามารถกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงออก					
ด้านระยะเวลา/สถานที่					
๑๑)ระยะเวลาการทำกิจกรรมเหมาะสมไม่นานเกินไป					
๑๒) ระยะเวลาการแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					

๑๓) สถานที่/สภาพแวดล้อมเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนรู้					
ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง					
๑๔)เจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยงให้บริการและอำนวยความสะดวก					
๑๕) การประสานงานกิจกรรมอย่างมีระบบ					
๑๖)การร่วมมือทำกิจกรรมกับนักเรียน					
๑๗) เจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยงมีความพร้อมในการจัดกิจกรรม					

ตอนที่ ๒ โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อกิจกรรมโดยภาพรวม

๑. ท่านคิดว่ากิจกรรมอะไรมีประโยชน์สำหรับท่านมากที่สุด เพราะอะไร

.....

.....

๒. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะ ติ ชม ในการจัดโครงการครั้งนี้

.....

.....

๔. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป เข้าร่วม ☐ ไม่เข้าร่วม ☐

๒. แบบสอบถามการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

๑. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง กระบวนการฝึกอบรมคุณลักษณะภาวะผู้นำตามแนวพุทธของเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความรู้สึกนึกคิด วิธีปฏิบัติต่อเพื่อนและต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นโครงการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. ในการให้ข้อมูลความคิดเห็นตามแบบวัดนี้ กรุณาตอบคำถามตามความนึกคิด และการปฏิบัติที่แท้จริงของท่าน คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมและไม่มีการวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

๓. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๓ ตอน โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑: แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒: แบบวัดการรับรู้ภาวะผู้นำเชิงพุทธ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับสภาพเป็นจริงของท่าน

<u>ส่วนที่ ๑</u> ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

๑. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. ระดับการศึกษา.....

๔. โรงเรียน.....

๕. นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรม

๖. ☐ ไม่เคย ☐ เคย (ถ้าตอบว่า เคย ให้ระบุชื่อค่าย.....)

๗. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นักเรียนเคยปฏิบัติหรือเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

☐ ใส่บาตร ☐ สวดมนต์ ☐ สวดมนต์ ☐ ทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด**<u>ในช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา</u>** ลักษณะข้อความมีเนื้อหาสำรวจตัวนักเรียนเองและประเมินเหตุการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึก และการแสดงออกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด

ข้อคำถามมีการให้คะแนนแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) โดยท่านสามารถเลือกจาก ๔ ระดับ โดยอธิบายระดับการให้คะแนนเพื่อประเมินความสำคัญ ดังนี้ คือ

๔ แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น มากที่สุด

๓ แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น มาก

๒ แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น น้อย

๑ แทน ความคิดเห็นตามข้อความนั้น น้อยที่สุด

ข้อความ	**ระดับที่ท่านเป็น**			
	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
๑. ฉันสามารถแบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน				
๒. ฉันใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย				
๓. ฉันควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้				
๔. ฉันควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม				
๕. ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย				

๖. ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น				
๗. ฉันส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน				
๘. ฉันสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม				
๙. ฉันชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข				
๑๐. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น				
๑๑. ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ				
๑๒. ฉันเป็นผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน				
๑๓. ฉันชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น				
๑๔. ฉันมีความสุข ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ				
๑๕. ฉันมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี เมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น				
๑๖. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคง เพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน				
๑๗. ฉันกระตุ้นให้เพื่อนๆทำงานให้สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค				
๑๘. ฉันรู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อนๆ				
๑๙. ฉันรู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ				
๒๐. ฉันชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม				
๒๑. ฉันโน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆเพื่อส่วนรวม				
๒๒. เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้				

เหตุผลในแก้ปัญหานั้น				
๒๓. ฉันมีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต				
๒๔. ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง				
๒๕. ฉันสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน				

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ ทุกความคิดเห็นของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

๓. แบบวัดความสุขเชิงพุทธ พัฒนาโดย ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

***สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

คำชี้แจง

แบบวัดเกี่ยวกับความสุขเชิงพุทธนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่าน**มากที่สุด** คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมเท่านั้น

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ ○ ชาย ○ หญิง ○ ชาย/หญิงข้ามเพศ

๒. อายุ ○ อายุ 18-25 ปี ○ อายุ 26-35 ปี ○ อายุ 36-45ปี

○ อายุ 46-55 ปี ○ อายุ 56-65 ปี ○ อายุ 66 ปีขึ้นไป

๓. สถานภาพ ○ โสด ○ สมรส ○ หย่าร้าง ○ แยกกันอยู่

○ อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน

๔. การศึกษา ○ ประถมศึกษา ○ มัธยมศึกษา ○ ปริญญาตรี

○ ปริญญาโท ○ ปริญญาเอก ○ อื่นๆ (ระบุ).....

๕. อาชีพ ○ รับราชการ ○ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ○ เกษตรกร/ทำไร่/สวน

○ นักศึกษา ○ พนักงานบริษัท ○ ธุรกิจส่วนตัว

○ แม่บ้าน ○ รับจ้างทั่วไป ○ อื่นๆระบุ.....

๖. ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม

○ ไม่เคย

○ เคย

๗. ถ้า “เคย” เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมให้ระบุจำนวนครั้ง

○ ต่ำกว่า ๓ ครั้ง ต่อปี ○ ๓-๕ ครั้งต่อปี ○ ๖-๙ ครั้งต่อปี

○ ๑๐-๑๒ ครั้งต่อปี ○ อื่นๆ.....

๘. ระยะเวลาส่วนใหญ่ที่เคยปฏิบัติธรรม

○ ต่ำกว่า ๓ วันต่อครั้ง ○ ไม่เกิน ๗ วันต่อครั้ง ○ ไม่เกิน ๑๐ วันต่อครั้ง

○ ไม่เกิน ๑๕ วันต่อครั้ง ○ ไม่เกิน ๓๐ วันต่อครั้ง ○ อื่น ๆ.....

๙. กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ

○ สวดมนต์ ไหว้พระ ○ นั่งสมาธิ ○ ใส่บาตร

○ บริจาคทาน ○ ฟังธรรมะ ○ อื่น ๆ.....

○ ทำบุญที่วัดตามเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๑๐. โดยภาพรวมท่านเป็นคนมีความสุขในการใช้ชีวิตมากน้อยเพียงใด

○ ไม่มีเลย ○ น้อย ○ ปานกลาง

○ มาก ○ มากที่สุด

ตอนที่ ๒ ความสุขในการดำเนินชีวิต

<u>คำชี้แจง</u> ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ “ท่าน” ได้ระบุถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของท่าน และสิ่งที่ท่านปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา เพื่อแสดงให้เห็นว่าท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านพิจารณาและทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

๕ = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด

๔ = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก

๓ = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

๒ = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย

๑ = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**				
สุขทางกาย	**๕**	**๔**	**๓**	**๒**	**๑**
๑) ฉันรู้สึกสบายใจที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน					
๒) ฉันภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
๓) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย					
๔) ฉันกำกับตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็น โดยไม่ตามกระแสทางสังคม					
๕) ฉันภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น					
๖) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เหมาะสม					
๗) สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉัน ล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม					
๘) ในชุมชน/สังคมที่ฉันอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ					
๙) ฉันสุขใจที่ไม่มีภาระหนี้สิ้น					
สุขทางสังคม	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**				

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
๑๐) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					
๑๑) ครอบครัวของฉันมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข					
๑๒) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน					
๑๓) สมาชิกในสังคมของฉัน มีความประพฤติดีงามในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข					
๑๔) ฉันอิ่มเอมใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส					
๑๕) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา ให้กำลังใจด้วยปรารถนาดีเสมอ					
๑๖) ฉันภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม					
๑๗) ฉันสุขใจที่คนในสังคมของฉัน มีการพูดจาดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน					
๑๘) สมาชิกในชุมชน/สังคมของฉันมีความเป็นธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน					
๑๙) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๒๐) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย					
สุขทางจิตใจ (ในช่วง ๒ สัปดาห์ผ่านมา)	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**				
๒๑) ฉันมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
๒๒) ฉันเชื่อมั่นว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ชีวิตมีความสุข					
๒๓) ฉันรู้สึกปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง					
๒๔) ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม					
๒๕) ฉันเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้					
๒๖) ฉันรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต					
๒๗) ฉันมีสมาธิและใจจดจ่อในการทำงานได้เป็นเวลานาน					
๒๘) ฉันใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง					
๒๙) ฉันเชื่อมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้					
๓๐) ฉันมีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์					
๓๑) ฉันระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส					
๓๒) เมื่อเห็นผู้กระทำความดี ฉันพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส					
๓๓) ฉันมีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม					
สุขทางปัญญา	**ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก**				
๓๔) ฉันพอใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น					
๓๕) ฉันภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท โดยไม่ปล่อยให้ตัวเองถลำลงในทางที่เสื่อมเสีย					
๓๖) ฉันสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
๓๗) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง					
๓๘) ฉันรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต					
๓๙) ฉันใช้หลักธรรมะมาแก้ปัญหาเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว					
๔๐) ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา					
๔๑) ฉันมีความสุขใจที่เกิดจากการฝึกฝนสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจของฉัน					
๔๒) ฉันภูมิใจที่ไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น					
๔๓) ฉันมีความซาบซึ้งในการกระทำความดี					
๔๔) ฉันไม่ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ชัง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ					
๔๕) ฉันไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต					
๔๖) ฉันมีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก					

๔. แบบประเมินโครงการ “จิตประภัสสร”

<u>คำอธิบาย</u> ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ ○ ชาย ○ หญิง ○ ชาย/หญิงข้ามเพศ

๒. อายุ ○ อายุ ๑๘-๒๕ ปี ○ อายุ ๒๖-๓๕ ปี ○ อายุ ๓๖-๔๕ปี
○ อายุ ๔๖-๕๕ ปี ○ อายุ ๕๖-๖๕ ปี ○ อายุ ๖๖ ปีขึ้นไป

๓. สถานภาพ ○ โสด ○ สมรส ○ หย่าร้าง ○ แยกกันอยู่
○ อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน

๔. การศึกษา ○ ประถมศึกษา ○ มัธยมศึกษา ○ ปริญญาตรี
○ ปริญญาโท ○ ปริญญาเอก ○ อื่นๆ (ระบุ).....

๕. อาชีพ ○ รับราชการ ○ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ○ เกษตรกร/ทำไร่/สวน
○ นักศึกษา ○ พนักงานบริษัท ○ ธุรกิจส่วนตัว
○ แม่บ้าน ○ รับจ้างทั่วไป ○ อื่นๆระบุ.....

ตอนที่ ๒ โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงความพึงพอใจท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียว

ที่	รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อไปปรับใช้ได้					
๒	รูปแบบ/หัวข้อในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
๓	ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม					
๔	การประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ					
๕	สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม					
๖	ปริมาณความเหมาะสมของอาหาร					

๗	เจ้าหน้าที่สามารถให้ข้อมูลหรือตอบข้อซักถามได้เป็นอย่างดี					
๘	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะ					
๙	เจ้าหน้าที่มีความสุภาพเป็นมิตรและเป็นกันเอง					
๑๐	ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (***หรือความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าโครงการนี้***)

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้ให้ข้อมูล/ กำหนดการกิจกรรม

๑. ขอความอนุเคราะห์เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสนับสนุนเพื่อการวิจัย

ที่ พิเศษ/๐๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสนับสนุนเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในหัวข้อ "โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน"

ในการนี้ ทางโครงการวิจัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อดังกล่าวเป็นอย่างดียิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลการวิจัยในหัวข้อดังกล่าวข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

ทางโครงการวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี จึงขอนมัสการกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

(พระสุธีรัตนบัณฑิต)

ที่ พิเศษ/๐๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและสนับสนุนเพื่อการวิจัย

เรียน นายกฤษฎา ประภัสสรพิทยา กรรมการผู้จัดการ อโยธารา วิลเลจ

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในหัวข้อ "โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน"

ในการนี้ ทางโครงการวิจัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อดังกล่าวเป็นอย่างดียิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลการวิจัยในหัวข้อดังกล่าวข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

ทางโครงการวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี จึงขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

ยินดีให้เก็บข้อมูลวิจัย
กฤษฎา ประภัสสรพิทยา.

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

๒. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย และหนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร.	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมนุภาพ	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการอบรมและด้านพระพุทธศาสนา
ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการอบรมและด้านพระพุทธศาสนา
ดร.ลำพอง กลมกูล	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมิน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ พิเศษ/๐๗

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอนมัสการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

นมัสการ พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงนมัสการมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอนมัสการด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ตรวจเครื่องมือ
เรียบร้อยแล้ว

(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ)

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.ลำพอง กลมกูล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ตรวจเครื่องมือที่ใช้เรียบร้อย
(ดร.ลำพอง กลมกูล)

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ตรวจเรียบร้อยแล้ว

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ที่ พิเศษ/๐๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ด้วยข้าพเจ้า ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง โครงการวิจัยเรื่อง สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ชุดกิจกรรม ๒) แบบวัด

ดังนั้น ทางโครงการวิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ประสานโครงการวิจัย
โทรศัพท์ ๐ ๙๕๕๙ ๖๘๘๖ ๔ E-mail: kamalas2013@gmail.com

ยินดี ตรวจ เครื่องมือ ประเมิน

๓. กำหนดการกิจกรรม

กำหนดการ

โครงการรับใช้สังคม :

โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุค ๔.๐

ระหว่างวันที่ ๒๙ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

ณ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร

ตารางกำหนดการ

วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐	ลงทะเบียนรายงานตัว/แจกคู่มือการฝึกอบรม และพิธีเปิดการฝึกอบรม	คณะครู/นักเรียนพี่เลี้ยง
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐	-ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ให้โอวาทและกล่าวเปิดโครงการ - มารยาทในการอยู่ค่ายฝึกอบรม -ชี้แจงโครงการฝึกอบรม	รองอธิการบดี มจร. ฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ คณะครู/วิทยากร คณะวิทยากร
๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐	กิจกรรมที่ ๑ สัมพันธภาพใหม่	คณะวิทยากร
๑๐.๓๐ – ๑๑.๓๐	กิจกรรมที่ ๒ ผู้นำต้นแบบในสังคม	คณะวิทยากร

๑๑.๓๐ – ๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะครู/วิทยากร
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐	กิจกรรมที่ ๓ ถอดรหัสตัวตน	คณะวิทยากร
๑๔.๓๐ – ๑๖.๓๐	กิจกรรมที่ ๔ การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตน	คณะวิทยากร
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย/ อาบน้ำ / ทำความสะอาดบริเวณวัด	คณะครู/วิทยากร
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐	รับประทานอาหารเย็น	คณะครู/วิทยากร
๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐	กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมพัฒนาจิต ปัญญา ทำวัตรเย็น	พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร. และคณะสงฆ์วัดสุทธิวราราม
๑๙.๓๐ – ๒๑.๓๐	กิจกรรมที่ ๖ ดูหนัง ตามหา...แก่นธรรม...	คณะวิทยากร
๒๑.๓๐ – ๒๒.๐๐	พักทำภารกิจส่วนตัว/ เข้าที่พัก นอน	

วันอังคารที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๕.๓๐ – ๐๗.๐๐	กิจกรรมที่ ๗ กายบริหาร จิตบริหาร / ทำวัตรเช้า /ภารกิจส่วนตัว	พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร. และคณะสงฆ์วัดสุทธิวราราม
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้า	คณะครู/วิทยากร
๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐	กิจกรรมที่ ๘ พัฒนา (ฝึก) วิธีคิดแบบผู้นำ	คณะวิทยากร
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐	กิจกรรมที่ ๙ ทักษะการสื่อสารแบบผู้นำยุค ๔.๐	คณะวิทยากร

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะครู/วิทยากร
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐	กิจกรรมที่ ๑๐ เสริมพลังสู่เป้าหมาย	คณะวิทยากร
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐	พิธีปิดโครงการ	พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร. คณะสงฆ์วัดสุทธิวราราม คณะครู/วิทยากร

<u>หมายเหตุ</u> กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะ

ระยะเวลาการฝึกอบรม

๒ วัน ๑ คืนระว่างวันที่ ๒๙ เมษายน – ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

<u>วิทยากรผู้นำการฝึกอบรม:</u>

ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์	อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
ผศ.ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตสาขาสันติศึกษาฯ
ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ	อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
คุณศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์	กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไทยอินเตอร์แมท จำกัด
	นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

<u>ผู้เข้าอบรม:</u>

เยาวชน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

ภาคผนวก ค

รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย

๑. การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

๒. การลงมือปฏิบัติการวิจัยรับใช้สังคม

๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และ ๒. โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐”

SUTHIWARARAM

HERO

SUTHIWARARAM

๒) โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร ภายใต้โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร)

ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์/

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

☑ ด้านวิชาการ

☐ ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์/อุตสาหกรรม

☐ ด้านสังคม/ชุมชน

☐ ด้านนโยบาย

หน่วยงานร่วมดำเนินการและการบริหารจัดการ:

ประเภท	ชื่อหน่วยงาน	โทรศัพท์	หนังสือยินยอม	จัดการ
๑	**หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา**	๐๖๔ ๗๔๕ ๖๒๕๓		
๒	**หลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**	๐๖๔ ๗๔๕ ๖๒๕๓		

ประโยชน์ที่ได้จากการร่วมมือกับภาคเอกชน:

☑ พัฒนาบุคลากร

☐ ถ่ายทอดองค์ความรู้

☐ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และถ่ายทอดเทคโนโลยี

☐ อื่น ๆ (กรุณาอธิบาย)

.....

หน่วยงานที่นำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

๑) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยามหาจุฬาลงกรณราชวิทยา

๒) เผยแพร่ในรูปแบบสื่อออนไลน์ ทำคลิปยูทูป ผลวิจัยภายใต้ชื่อ “สัปปายะทางสังคม”

รายละเอียดการใช้ประโยชน์:

นำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในลักษณะทั้งสิ้น ๒ ประการ ประกอบด้วย

๑) การเรียนการสอนในระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอก ในรายวิชา “การวัดและการประเมินทางพุทธจิตวิทยาการปรึกษา” และ “ระเบียบวิธีวิจัยทางพุทธวิทยา” เป็นการให้บริการวิชาการในลักษณะการสอน บรรยาย และให้คำปรึกษาเป็นงานวิจัยเพื่อต่อยอดโครงการวิจัย

๒) การเผยแพร่งานวิจัยและให้ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์

.....

ภาพกิจกรรมการนำวิจัยไปใช้ประกอบการสอนในชั้นเรียน

วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ และ วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

การนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

การเผยแพร่งานวิจัย และให้ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์

การเผยแพร่งานวิจัย และให้ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ยูทูป

เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

การบรรยายและเผยแพร่ผลวิจัยกับกลุ่มปฏิบัติธรรม (โครงการจิตประภัสสร)

หนังสือรับรองการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ TCI ฐาน ๑

วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ
วัดวังตะวันตก 1343/5 ถนนราชดำเนิน
ตำบลคลัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
โทร. 061-5262919 โทรสาร. 075-340-042

วสม. 2563/053

8 มีนาคม 2563

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

ตามที่ **ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และ รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ, ดร.อัครนันท์ อริยศรีพงษ์, พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปญฺโญ,ผศ.ดร.** ได้ส่งบทความวิจัยเรื่อง **"ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม (THE EFFECTS OF SELF-DEVELOPMENT ACTIVITIES FOR BUDDHISM HOLISTIC WELL BEING OF YOUTHS IN LEARNING CENTER OF BUDDHISM AND SOCIAL DEVELOPMENT OF WAT SUTHIWARARAM)"** เพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งได้รับการคัดเลือกเข้าสู่ฐานข้อมูล ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (ศูนย์ TCI) ได้ถูกจัดกลุ่มคุณภาพวารสารประจำปี พ.ศ.2563 ให้เป็น วารสารที่มีคุณภาพกลุ่มที่ 1 (TCI ฐาน 1) และอยู่ในฐานข้อมูล TCI จนถึง 31 ธันวาคม 2567 โดยจะดำเนินการจัดพิมพ์ในฉบับต่อไปตามระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้ บัดนี้กองบรรณาธิการวารสารฯ ได้รับบทความวิจัยของท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้วนั้น

ในการนี้ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก จังหวัดนครศรีธรรมราช ขอรับรองว่าบทความได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการ โดยกองบรรณาธิการวารสารฯ และผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งมีมติเห็นควรรับตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่องดังกล่าว ซึ่งจะนำบทความของท่านตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก จังหวัดนครศรีธรรมราช **ในปีที่ 5 ฉบับที่ 3 (มีนาคม 2563) นี้** หรืออาจพิจารณาเปลี่ยนแปลงเผยแพร่ในฉบับอื่นตามความเหมาะสมต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอเจริญพร

พระครู

(พระครูวินัยธรสุริยา สุริโย,ดร.)
บรรณาธิการวารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ

รางวัลผลงานวิจัยระดับดีเด่นและนักวิจัยดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้เพื่อแสดงว่า
ผลงานวิจัยเรื่อง
โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน
โดย ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์
คณะมนุษยศาสตร์
ได้รับคัดเลือกเป็นผลงานวิจัยที่มีคุณค่า "ระดับดีเด่น"
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓
ขอจงเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนาตลอดกาลเป็นนิตย์ เทอญฯ
ให้ไว้ ณ วันที่ ๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
(พระเทพวัชรปัณฑิต, ศ.ดร.)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โครงการสัมมนาวิชาการและผลงานวิจัยดีเด่น
"สังคมไทยหลัง NEW NORMAL : การเรียนรู้ การวิจัย และการสร้างสรรค์"
(THE 12 BUDDHIST RESEARCH CONFERENCE)
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชื่อโครงการวิจัย : โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน
หัวหน้าโครงการวิจัย: ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์
หน่วยงาน : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
นักวิจัยร่วม : ๑. รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน
๒) เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

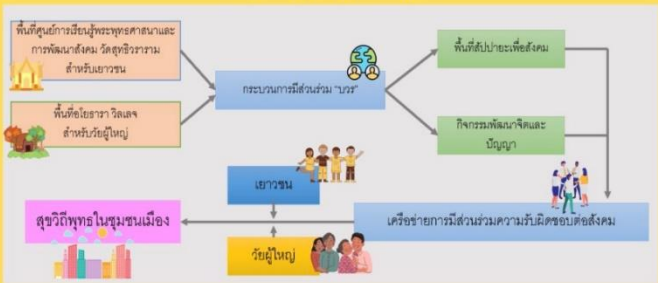
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ โดยมีกลุ่มเป้าหมายแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒๔ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๖๔ คนและกลุ่มควบคุม ๖๔ คน และกลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมน้ำสติ "จิตประภัสสร" ที่อโยธยาวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา จำนวน ๓๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบวัดการพัฒนาตนสำหรับเยาวชน ๒) แบบวัดความสุขเชิงพุทธสำหรับผู้ใหญ่ ๓) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโครงการ ๔) แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ๕) การสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ทดสอบสมมุติฐานด้วยสถิติ t-test วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

๑) ผลการถอดบทเรียน พบว่าปัจจัยภายนอกแห่งความสำเร็จของกลุ่มเยาวชน ได้แก่ การสร้างพื้นที่ทางกายภาพ กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ การสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้และกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ และกลุ่มผู้ใหญ่ ได้แก่ สถานที่สัปปายะหลักสูตรไม่เคร่งครัด ระยะเวลาเหมาะสมและเทคนิคการสอนของวิทยากร ๒) การออกแบบกิจกรรม พบว่า กลุ่มเยาวชน มี ๑๐ กิจกรรม ๔ มิติได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย สังคม จิตใจและปัญญา ตัวบ่งชี้ ๒๕ ตัวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = .04, df = 2, GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003) และกลุ่มผู้ใหญ่ มี ๖ กิจกรรม ๔ องค์ประกอบ คือ สุขทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ตัวบ่งชี้ ๔๖ ตัวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = .70, df = 1, GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009) ๓) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและความสุขเชิงพุทธในการดำเนินชีวิตของวัยผู้ใหญ่สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการ สรุปเป็นแผนภาพองค์ความรู้ในการวิจัยดังนี้

โมเดลสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐



หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยลัย

วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า..รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ตำแหน่ง. รองคณบดีฝ่ายบริหาร
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน..คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทรศัพท์ : ๐๓-๕๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๒๔๒ โทรสาร : ๐๓-๕๒๔๘-๐๐๐
Email : human_fac@hotmail.com
ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน
ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์
โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☑ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☐ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☐ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๒๒ กุมภาพันธ์ – ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

นำผลการวิจัยไปอบรมให้นิสิตเรียนรู้การทำวิจัย กระบวนการวิจัยเชิงพื้นที่ในลักษณะการรับใช้สังคม และได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้นำไปพัฒนาโครงการวิจัยต่อไป

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....
(รศ.ดร สิริวัฒน์ ศรีเครือดง.)
ตำแหน่ง .รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์..

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

ภาคผนวก จ

ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย

ผลผลิต (Output) จากงานวิจัย

ประเภทผลงานที่ได้รับ:

☐ ต้นแบบผลิตภัณฑ์

☐ ต้นแบบเทคโนโลยี

☑ กระบวนการใหม่

☑ องค์ความรู้

☐ การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์

☐ การใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ

☐ การพัฒนากำลังคน

☐ ทรัพย์สินทางปัญญา

☑ บทความทางวิชาการ

☐ การประชุม/สัมมนาระดับนานาชาติ

☐ การประชุม/สัมมนาระดับชาติ

ระดับของผลงานที่ได้รับ:

☐ ระดับอุตสาหกรรม

☐ ระดับกึ่งอุตสาหกรรม

☑ ระดับภาคสนาม

☐ ระดับห้องปฏิบัติการ

รายละเอียดผลงาน:

ได้ผลผลิตจากการสร้างสุขชีวีวิถีพุทธผ่านกระบวน “บวร” ประกอบด้วย ๑) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม ๒) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ๓) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมให้มีคุณธรรมจริยธรรมบนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้อื่น และสังคมอย่างมีความสุข นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มี ความสุขในชุมชนเมืองต่อไป

จำนวนผลงาน ๒ หน่วยนับ: -

ผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้ตลอดระยะเวลาโครงการ:

ชื่อผลลัพธ์ ระดับบุคคล:

๑) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธของเยาวชน พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลเชิงคุณภาพทำให้สรุปได้ว่า พฤติกรรมของเด็กเยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และจากการใช้กระบวนการกลุ่มในการพัฒนาพฤติกรรมเด็กในครั้งนี้ เด็กมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอบรม ซึ่งในโครงการอบรมนั้น ได้ให้เด็กเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง จึงทำให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตัวเอง นำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมเชิงบวกในเชิงสร้างสรรค์ออกมา ดังเช่น เด็กสามารถฝึกกระบวนการคิด ฝึกวิธีการคิด จากกิจกรรมต่างๆ ที่มีหลักพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น จากกิจกรรมที่มีการฝึกเจริญสติ การฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ การสวดมนต์ จึงทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือมีความสงบและมีสมาธิมากขึ้น เมื่อเด็กมีสมาธิมากขึ้น รู้จักการคิดแบบสร้างสรรค์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ได้ใช้พัฒนาศักยภาพตัวเองออกมาอย่างสร้างสรรค์

๒) ผลการเปลี่ยนแปลงความสุขของกลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า ผู้ปฏิบัติบัติธรรมส่วนใหญ่นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งเกิดผลและประโยชน์แก่ตนเองในหลายๆ ด้าน ดังที่พระอาจารย์ที่เป็นพระวิทยากรในโครงการ ได้ให้แนวคิดว่า การปฏิบัติธรรมที่วัด ในสถานที่ปฏิบัติธรรม คือ ศูนย์เรียนรู้ เป็นที่ฝึกฝน และทำอย่างไรคนที่มาเรียนรู้จะได้ข้อคิด เข้าใจ และนำไปปฏิบัติที่บ้าน หรือชีวิตประจำวันได้ จึงจะเกิดผล เช่น การนำหลักการกำหนดลมหายใจเข้าออกพอให้ใจนิ่ง เป็นหลักพื้นฐานจากการปฏิบัติกิจกรรม นำกลับไปใช้ที่บ้านได้โดยไม่จำเป็นต้องเคร่งเครียดเพราะอาจจะทำให้เราไม่สามารถฝึกและอาจจะไม่สำเร็จได้ ส่วนการนำหลักธรรมะที่นำไปใช้ ส่วนใหญ่ได้ใช้หลักธรรมพื้นฐาน ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ หลักโยนิโสมนสิการ

ประเภท:

- ☐ เชิงปริมาณ
- ☐ เชิงคุณภาพ
- ☑ เชิงเวลา
- ☐ เชิงต้นทุน

ผลกระทบจากการดำเนินโครงการ:

☐ ผลกระทบทางเศรษฐกิจของประเทศ

☐ ผลกระทบต่อภาคการผลิตและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง

☐ ผลกระทบต่อขีดความสามารถทาง วทน.

☐ ผลกระทบต่อการจ้างงาน

☑ ผลกระทบต่อสังคม

☐ ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

☐ เพิ่มความสามารถการแข่งขันของเอกชนที่ร่วมโปรแกรม

☐ เพิ่มความสามารถในการแข่งขันของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

☐ สนับสนุนให้เกิดวิสาหกิจเริ่มต้น (Startup)

รายละเอียด:

ผลกระทบต่อสังคม ชุมชนและสังคมมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน ด้วยแนวคิด “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน นำไปสู่การส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรมทางสังคมให้คนในสังคมนั้น ในส่งเสริมสุขภาวะของกลุ่มวัยเยาวชนและวัยผู้ใหญ่ โดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนในสังคม

ภาคผนวก ฉ

Gantt chart

เปรียบเทียบวัตถุประสงค์/กิจกรรมที่เสนอในข้อเสนอโครงการ

และกิจกรรมที่ทำจริงจากโครงการวิจัย

เปรียบเทียบวัตถุประสงค์/กิจกรรมที่เสนอในข้อเสนอโครงการ
และกิจกรรมที่ทำจริงจากโครงการวิจัย
โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน
บ้าน วัด โรงเรียน

Project of Buddhism holistic well-being of urban community in 4.0 era:
Community and the “Villages-temples-schools” Participation Process

---

๑. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

สรุปผลการดำเนินการตามแผนงาน/กิจกรรมตาม Proposal ในรอบ ๑๒ เดือน

ตามแผนงาน		**ปฏิบัติจริง**	**สนับสนุนวัตถุประสงค์**	**ร้อยละความพึงพอใจต่อผลสำเร็จ**
กิจกรรม	**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**	**ผลที่ได้จริง**		
๑. สำรวจพื้นที่ในการวิจัยที่ตรงตามวัตถุประสงค์ ที่มีการบริหารจัดการตามแนวคิด บวร ๒. ศึกษาข้อมูล - แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน - ข้อมูลพื้นฐาน บริบทของพื้นที่วิจัย	๑. ได้พื้นที่ในการวิจัยที่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่มีการบริหารจัดการตามแนวคิด บวร ๒. ได้ข้อมูล - แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	๑. ได้พื้นที่ในการวิจัยที่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่มีการบริหารจัดการตามแนวคิด บวร คือ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธ-ศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม และ อโยธาราวิลเลจ ๒. ได้ข้อมูล	ข้อที่ ๑	๑๐๐ %

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุนวัตถุประสงค์	ร้อยละความพึงพอใจต่อผลสำเร็จ
กิจกรรม	**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**	**ผลที่ได้จริง**		
	- ข้อมูลพื้นฐานบริบทของพื้นที่วิจัย	- แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน - ข้อมูลพื้นฐาน บริบทของพื้นที่วิจัย		
๒. วิเคราะห์ สังเคราะห์ หลักการ ข้อมูล แนวคิด เทคนิค กระบวนการ มีส่วนร่วม ด้วยแนวคิด “บวร” เพื่อออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	ได้ข้อมูล แนวคิด เทคนิค กระบวนการมีส่วนร่วม ด้วยแนวคิด “บวร” นำไปสู่การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	โครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๑. โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ๒. โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” ๓. โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร ภายใต้โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร)	ข้อที่ ๑, ๒	๑๐๐ %

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุนวัตถุประสงค์	ร้อยละความพึงพอใจต่อผลสำเร็จ
กิจกรรม	**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**	**ผลที่ได้จริง**		
๓. ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	ได้ผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	ได้ผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ	ข้อที่ ๒	๑๐๐ %
๔. กิจกรรมอื่น ๆ และการรายงานความก้าวหน้าและรายงานร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์	รายงานความก้าวหน้า และรายงานร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์ และการเผยแพร่งานวิจัย	รายงานความก้าวหน้าและรายงานการวิจัย และการเผยแพร่งานวิจัยในวารสารต่าง ๆ		

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อ มจร.

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ตาราง Output

โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

Project of Buddhism holistic well-being of urban community in 4.0 era: Community and the “Villages-temples-schools” Participation Process

วัตถุประสงค์/กิจกรรมในข้อเสนอโครงการวิจัย	ผลสำเร็จ %	ในกรณีล่าช้า (ผลสำเร็จไม่ถึง ๑๐๐%) ให้ระบุสาเหตุและการแก้ไข
๑. วัตถุประสงค์การวิจัย ๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	๑๐๐ % ๑๐๐ %	
๑. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์งานวิจัยให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์	๘๐ %	
๒. ลงพื้นที่เพื่อศึกษา สำรวจข้อมูลภาคสนาม สัมภาษณ์แนวคิด รกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	๕๐ %	
๓. ออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	๘๐ %	
๔. ลงพื้นที่ปฏิบัติการวิจัยโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน		

๑) โครงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างทักษะเยาวชนไทยในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ๒) โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ “นวัตกรรมการเรียนรู้งานวิจัยนอกชั้นเรียนในยุค ๔.๐” ๓) โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร ภายใต้โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร (จิตประภัสสร)		
๕. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการรับใช้สังคมสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน	๗๐ %	
๖. กิจกรรมอื่นและการรายงานความก้าวหน้า	๑๐๐ %	
๗. รายงานฉบับสมบูรณ์	๑๐๐ %	
๘. บทความการวิจัย/ บทความวิชาการ	๑๐๐ %	

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ภาคผนวก ช

ใบรับรองจริยธรรม

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๐๖.๑/๒๕๖๒

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย:	โครงการสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน (Project of Buddhism Holistic Well-being of Urban Community in 4.0 Era : Community and the "Villages-Temples-Schools" Participation Process)
รหัสข้อเสนอการวิจัย:	MCU RS 610760187
สถาบันที่สังกัด:	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้วิจัยหลัก:	ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

(พระสุวรรณเมธาภรณ์, ผศ.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

หมายเลขใบรับรอง: ว.๐๖.๑/๒๕๖๒
วันที่ให้การรับรอง: ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ภาคผนวก ซ

แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่ MCU RS 610761351

ชื่อโครงการ โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

หัวหน้าโครงการ ผศ.ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๙๕-๕๙๖-๘๘๖๔ Email : kamalas2013@gmail.com

สรุปโครงการ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยมีกลุ่มเป้าหมายแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒๘ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๖๔ คนและกลุ่มควบคุม ๖๔ คน และ กลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อโยธาราวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา จำนวน ๓๔ คน การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบวัดการพัฒนาตนสำหรับเยาวชน ๒) แบบวัดความสุขสำหรับผู้ใหญ่ ๓) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโครงการ ๔) แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ๕) การสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) ทดสอบสมมุติฐานด้วยสถิติ t-test วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลวิจัยสรุปได้ว่า

๑) ผลการถอดบทเรียนสุขชีวิวิถีพุทธสร้างสุขสำหรับชุมชุมเมืองยุค ๔.๐ ผ่านวิธีการประเมิน ๑) จุดมุ่งหมาย ๒) วิธีการพัฒนา ๓) กระบวนการมีส่วนร่วม และ ๔) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ พบว่า พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับกลุ่มเยาวชนในชุมชนเมือง ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ประกอบด้วย ๑) สร้างพื้นที่ทางกายภาพ ๒) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ ๓) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ๔) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๕) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา และพื้นที่เสริมสร้างสุขชีวีสำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อโยธารา วิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างความสุข ประกอบด้วย ๑) สถานที่มีความเป็นสัปปายะ ๒) หลักสูตรในการอบรมไม่เคร่งครัด ๓) ระยะเวลาเหมาะสม ไม่เกิน ๓ วันต่อเดือน ๔) วิทยากรมีเทคนิคการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมได้เข้าใจง่าย เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการความสุขภายใต้กรอบภาวนา ๔

๒) การออกแบบกิจกรรมสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับชุมชนเมืองยุค ๔.๐ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

(๒.๑) กลุ่มเยาวชน พบว่า กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อสร้างเสริมสุขชีวิวิถีพุทธประกอบด้วย ๑๐ กิจกรรมที่บูรณการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด เพื่อเกิดการพัฒนาตนเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธมีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ มิติ ได้แก่ (๑) พัฒนาตนด้านกาย (๒) พัฒนาตนด้านสังคม (๓) พัฒนาตนด้านจิตใจ และ (๔) พัฒนาตนด้านทางปัญญา และมีตัวบ่งชี้สร้างสุขชีวิวิถีพุทธ ๒๕ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .04, df = 2, p = .98 GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003)

(๒.๒) กลุ่มวัยผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า กิจกรรมสุขชีวิวิถีพุทธได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสวนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ พื้นที่สัปปายะทางสังคม และกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ที่

เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) สุขทางกาย (๒) สุขทางสังคม (๓) สุขทางจิตใจ และ (๓) สุขทางปัญญา มีตัวบ่งชี้ มี ๔๖ ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง (Chi-square = .70, df = 1, p = .40 GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009)

๓) ประเมินสัมฤทธิ์จากโครงการ วัดจากความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่า

(๓.๑) ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธของเยาวชน พบว่า เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (t = 2.951**, p-value = .004) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๘ และ ๒.๘๙ ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่มควบคุมระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน และสรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๘๒

(๓.๒) ผลประเมินผลการเปลี่ยนแปลงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และสรุปผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๖๐

ผลวิจัยสรุปได้ว่า โมเดลการสร้างสุขชีวีวิถีพุทธผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ประกอบด้วย ๑) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม ๒) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ๓) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี บนพื้นฐานหลักคำสอนทาง

พระพุทธศาสนา นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมืองสอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงของสังคม

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) กลุ่มเยาวชนผลวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมที่สามารถทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงวิธีคิด และวิธีปฏิบัติตน นำไปสู่ความสุขภายในกรอบภาวนา ๔ ได้ เป็นการยืนยันมีผลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสุขชีวีวิถีพุทธสูงทุกด้าน หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ดังนั้นข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย หน่วยงาน องค์กร บุคลกรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ควรออกแบบกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคดิจิทัล เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนเกิดความสนใจ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ฝึกภาวะเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดี รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคม ด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับหลักจิตวิทยา เพื่อออกแบบกิจกรรมที่สามารถพัฒนาตนไปสู่ความสุข สร้างดุลยภาพในการใช้ชีวิตของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือจากวัด โรงเรียน และครอบครัว เป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่สำคัญในการบ่มเพาะและปลูกฝังทางจริยธรรมให้กับเยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ หน่ายงานภาครัฐ ควรมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณร่วมกับองค์กรเอกชนเปิดพื้นที่จัดสรรสำหรับกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธ การเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ เพื่อให้กลุ่มวัยผู้ใหญ่ในช่วงวัยทำงาน และกลุ่มคนทุกช่วงวัย ได้มาใช้พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) กลุ่มเยาวชน การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ บ้าน วัด โรงเรียนในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนอย่างน้อย เดือนละ ๑ ครั้ง และเปิดพื้นที่ให้เยาวชนมาทำกิจกรรมทุกเสาร์ อาทิตย์ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ อย่างต่อเนื่อง

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ จัดเผยแพร่รูปแบบการใช้บ้านหรือรีสอร์ทเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่ผู้ประกอบการอื่นที่มีธุรกิจโรงแรมหรือรีสอร์ท ให้เป็นพื้นที่สาธารณะส่งเสริมสุขภาวะสำหรับประชาชนทั่วใจที่สนใจการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น จัดกิจกรรมให้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเดือนละ ๑ ครั้ง แบบไม่หวังผลกำไร เพื่อสร้างความร่วมมือในการสร้างสังคมสันติสุขร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) กลุ่มเยาวชน เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อทดลองใช้เยาวชนกลุ่มโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เพียงกลุ่มเดียวในระยะเวลาสั้นๆ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาระยะยาวและทดลองซ้ำกับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นเพื่อยืนยันประสิทธิภาพชุดกิจกรรม หรือการนำกระบวนพัฒนาตนไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ชุมชนอื่น ติดตามผลซ้ำเพื่อวัดความคงทนของพฤติกรรมตลอดจนการสร้างเครือข่ายความร่วมมือให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เยาวชนได้รับการพัฒนาตนที่ดีและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

๒) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากผลการวิจัยเป็นการทดลองวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ใช้แบบวัดความสุขเท่านั้น ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาร่วมกับตัวแปรเชิงพุทธอื่นๆ เพื่อหาปัจจัยความสัมพันธ์ที่มีต่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธ เพื่อสามารถสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความสุขให้บุคคลในสังคมต่อไป

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

๑. ด้านการเรียนการสอน สามารถนำเทคนิคและกระบวนเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืนด้วยแนวคิด“บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน มาถ่ายทอดสู่นิสิต นักศึกษาและผู้ที่สนใจหรือเกี่ยวข้อง ให้เกิดองค์ความรู้

๒. ด้านประโยชน์ต่อสังคม นำกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน ด้วยแนวคิด “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน ส่งเสริมความรับผิดชอบจริยธรรม มาส่งเสริมและถ่ายทอดให้แกชุมชน และสังคม ผ่านกิจกรรมต่างๆ
การประชาสัมพันธ์ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยไว้ ๓ ประเภท ๑) การนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ๒) การนำบทความวิจัยลงตีพิมพ์ในวารสารที่อยู่ในฐาน TCI ๓) การนำรายงานการวิจัยเผยแพร่ความรู้ให้แก่ หน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน, องค์กรธุรกิจ เป็นต้น

ประวัติผู้วิจัย

๑. หัวหน้าโครงการวิจัย

(๑) ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

(ภาษาอังกฤษ) Asst.Prof Dr.Kamalas Phoowachathipong

(๒) หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๘๔๑๓ ๐๐๐๓๙ ๐๒๔

(๓) ประวัติการศึกษา นศ.บ. (ประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ ๒

วท.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ)

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

(๔) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมุนษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๕) ที่อยู่ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ **โทรศัพท์** ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐ มือถือ ๐๙๕-๕๙๖-๘๘๖๔ **E-mail**: kamalas2013@gmail.com

(๖) ประสบการณ์ในการสอน

ระดับปริญญาตรี

๑. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย

๒. จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ระดับปริญญาโท

๑. การวัดและการประเมินทางพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๒. ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา

๓. พุทธจิตวิทยาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

๔. จิตวิทยารู้คิดและการเรียนรู้

๕ สถิติเพื่อการวิจัยทางจิตวิทยา

๖. กระบวนการและทักษะการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา

ระดับปริญญาเอก

๑. จิตวิทยาการเรียนรู้

๒. การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา

๓. พุทธจิตวิทยาเพื่อการปรึกษา

๔. จิตวิทยาการปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ

๕. การฝึกปฏิบัติการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา

๖. สถิติเพื่อการวิจัยชั้นสูงทางพุทธจิตวิทยา

(๗) ความเชี่ยวชาญพิเศษ

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ (ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรีพุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนวพุทธในหัวข้อ :พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ
- โครงการอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และธรรมศึกษาชั้นตรี

(๘) ผลงานวิชาการ

(๘.๑) ประสบการณ์วิจัย/ผลงานวิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๘).

๒. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ ,พุทธชาติ แผนสมบุญ.“ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๓ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ .กระบวนการเรียนรู้เพื่อการจัดการเครือข่ายพระสงฆ์พิทักษ์วัฒนธรรม รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย(๒๕๖๑)

๔ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์,พุทธชาติ แผนสมบุญ. รูปแบบและกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑)

๕. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ : ในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้านวัด โรงเรียน”. รายงานการวิจัย. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๖ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน” “โครงการวิจัยรับใช้สังคมท้อปเทร็นด์สู่ท้อปมายด์ ปี ๒๕๖๑ (วินัย ใฝ่ดี มีจิตอาสาเพื่อสังคม)”. รายงานการวิจัย.ทุนสนับสนุนบริษัททอปเทร็นด์แมนูเฟอริ่ง จำกัด และสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).(ปิดโครงการ ๒๕๖๓)

๗ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ. “โครงการนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย”.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.รหัสโครงการ ๖๒-๐๐๐๕๓.(๒๕๖๒). รายงานวิจัย.หัวหน้าโครงการวิจัยย่อย ภายใต้โครงการการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของหน่วยงานอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต) ในสังคมไทย โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร.

๘ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์และคณะ “การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนทางศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้” รายงานวิจัย.คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๙ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และคณะ “รูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเจริญสติของผู้สูงอายุในจังหวัดฉะเชิงเทรา”.รายงานวิจัย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ. (๒๕๖๑). (ปิดโครงการ ๒๕๖๓)

ผู้ร่วมวิจัย

๑. พระมหาสุทิตย์ อาภากโร ดร. , กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๘).

๒. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท ,กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ดร.อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ “การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(๒๕๕๙).

๓. พระเทพปวรเมธี, รศ.ดร. (ประสิทธิ์ พฺรหฺมรํสี อินทรกรุงเกา), กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ขันทอง วัฒนะประดิษฐ, ญาศุมินท อินทรกรุงเกา .“การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุข”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๔ พระมหาบุญเลิศ ช่วยธานี ,ผศ.ดร. ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ.“การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback”. โครงการย่อยที่ ๒ การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๕ พระมหาชุติภัค อภินนฺโท,กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ญาณินทร์ รักวงศ์วาน และ พุทธชาติ แผนสมบุญ.“อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้กับการท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๖ พุทธชาติ แผนสมบุญ และ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“การติดตามการปฏิบัติศาสนกิจของพระธรรมฑูตสายต่างประเทศของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๗ พระมหาบุญเลิศ, อินฺทปญฺโญ; กมลาศ, ภูวชนาธิพงศ์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ.“การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ระยะที่ ๒”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๘ พุทธชาติ แผนสมบุญ , กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤฒิพลังสำหรับผู้สูงอายุ”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๙.อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร”. รายงานการวิจัย.คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๑๐ นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” รายงานการวิจัย. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

(๘.๒) การเผยแพร่ผลงานวิจัย/การตีพิมพ์/การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

บทความทางวิชาการ

๑. . กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน”. วารสารบัณฑิตปริทรรศน์ .ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๘).

๒ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ , พุทธชาติแผนสมบุญ,พระครูพิพิธปริยัติกิจ,พระปลัดสมชาย ปโยโค,อรจิราวงษาพาน,เอื้ออารีย์วัยวัฒนะ,อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณินี ภูพัฒน์ “ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐).

๓ Kamalas Phoowachanathipong “The Effect of Changes of Value and Behavior Model of Consuming in online social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices”. Journal of International Buddhist Studies JIBS. Vol. 8 No. 1 (June 2017) : 112-126.

๔ พุทธชาติ แผนสมบุญ, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, อยุษกร งามชาติ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ ,สุวัฒสัน รักขันโท, โกศล จึงเสถียรทรัพย์ และธนวรรณ สาระรัมย์ “กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ”. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑) : ๒๗๑.

๕ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และอัครนันท์ อริยศรีพงษ์.“การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑) : ๑๓๔๗-๑๓๖๑.

๖ จรรย์จารี ธรรมา ,กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และพระครูพิธปริยัติกิจ (ชยัน แสนโบราน) “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อสร้างสมรรถนะนักการตลาดในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแนวพุทธจิตวิทยา”. วารสาร มจร.สังคมปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๓๓๕ -๓๕๑.

๗ จรรย์จารี ธรรมา และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “ธรรมโมโลยี-การตลาด การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการตลาด”. วารสารราชมงคลล้านนา. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑).

๘ จรรย์จารี ธรรมา และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “ธรรมโมโลยี-การตลาด พุทธศาสนากับงานบริหารการตลาด”. วารสารสุทธิปริทัศน์. ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑๐๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑).

๙ จรรย์จารี ธรรมา, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และ พระครูพิธปริยัติกิจ (ชยัน แสนโบราน) “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อสร้างสมรรถนะนักการตลาดในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแนวพุทธจิตวิทยา”. วารสาร มจร. สังคมปริทรรศน์.ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑).

๑๐ พุทธชาติ แผนสมบุญ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ .“ผลการพัฒนากระบวนการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสามเณร”. วารสารท้องถิ่น. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑) : ๔๐-๕๖.

๑๒ อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร”. วารสาร มหาจุฬานาครทรรศน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2561)

๑๓ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ ผศ.ดร.โกวิท พานแก้ว . “รูปแบบและกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. วารสาร มจร.มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๖๓-๗๓.

๑๔ ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์ ,สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และสุวัฒสัน รักขันโท“การพัฒนาตนตามหลักอิทธิบาท ๔ ของบุคลากรในยุคไทยแลนด์ ๔.๐”. วารสารมจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๒๕๑-๒๖๖.

๑๕ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และขันทอง วัฒนะประดิษฐ์“การเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน”. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๗๕-๙๐.

๑๖. Sinchai Semawonganun, Kamalas Phoowachanathipong, Amnaj Buasir “The Development of Competency Enhancing Based on Buddhist Psychology for Engineering Personnel”. Journal of International Buddhist Studies. Vol. 10 No. 2 (December 2019) : 27-41.

๑๗ กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปญฺโญ, อำนาจ บัวศิริ และอัครนันท์ อริยศรีพงษ์“ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิถีพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวราราม”. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๖๓).

๑๘ พันทิวา กฤษฎาชาตรี และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “โมเดลเชิงสาเหตุการเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเข้าสู่การตลาดในทศวรรษหน้า”. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๖๓).

๑๙ จิณห์จุฑา ศุภมงคล และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา”. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

๒๐ พนัทเทพ ณ นคร และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.“การศึกษาคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา”.มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

๒๑ นราทิพย์ ผินประดับ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการกรุงเทพมหานครตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. วารสาร มจร.มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ . ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

๒๒. ณฐกร วัชรสินธุ์ และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “แนวทางการจัดการเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาธุรกิจรักษาความปลอดภัย”. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ . ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

๒๓. ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และสุวัฒสัน รักขันโท “แนวทางการพัฒนาสมรรถนะด้านคุณธรรมของบุคลากรสายวิศวกรรม”. วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ . ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

๒๔. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ.“สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน .วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ 5 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2563) | 405-419.

๒๕. พระครูปทุมภาวนาจาย์ (วีระนนท์ วีระนนฺโท) และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ “ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขา” วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓) หน้า ๖๓๒-๖๔๔. TCI ๒

บทความวิจัยตีพิมพ์ระดับนานาชาติ

1.Kamalas Phoowachanathipong , PhrakhruPatum Bhavana Charn Vi. (WeeranonWeeranundho), Amnaj Buasiri, Akaranun Ariyasripong, Phatthida Raengthon. “Effects of Vipasana Meditation Practice on Happiness of Adult life” International

Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-2020) ,30th-31 st July 2020.

2.Phrakhrusangharak ChakkitBhuripañño, Pairatchimhad, Akkaradecha Brahmakappa Noppadol Deethaisong, Kamalas Phoowachanathipong .“Key Stakeholders Network Management Process in the Area of the World Heritage Sites in Ayutthaya”, International Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-2020) ,30th-31 st July 2020.

3. PhraTheppavaramethi, Kamalas Phoowachanathipong, Yasumin Inkrungkao, Lampong Klomkul “A Movement Model of Buddhists Reform for Peaceful Society Development” International Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-2020) ,30th-31 st July 2020.

การประชุมวิชาการ (Proceeding)

๑ .Kamalas Phoowachanathipong and others .“A Process of Buddhist Psychology for Encouraging Self-Sufficient Lifestyles in Community towards Sustainable Happiness”. Special Focus :Understanding Globalism, Respecting Difference. 7th International Conference On Religion & Spirituality in Society. Imperial College London, London, UK. (17-18 April 2017).

๒ .Kamalas Phoowachanathipong and others. “The Process of the Consumptional Value as Cognitive Approach For Adolescents”. The 7th International Buddhist Research Seminar on cultural geography in Buddhism IBRS. held in Nan province, Thailand. (18-20 February 2016).

๓.Kamalas Phoowachanathipong and others. “Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices”. Special Focus :Understanding Globalism, Respecting Difference. 7th International Conference On Religion & Spirituality in Society. Imperial College London, London, UK. (17-18 April 2017).

๔. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. “พุทธโฆส : สัตถุสาสน์วิวัฒน์ในศตวรรษที่ ๒๑”. การนำเสนอโปสเตอร์ ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม. (๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓).

๕. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์. “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ”. ในการประชุมระดับชาติ ครั้งที่ ๒ (MCU Congress II). ภายใต้ MOU ร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหิดล. (๓๐ เมษายน ๒๕๖๑).

๖. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์.กระบวนการเรียนรู้เพื่อการ จัดการเครือข่ายพระสงฆ์พิทักษ์วัฒนธรรม , ๒ ๕ ๖ ๑ , ก าร ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้ง ที่ ๒ MCU Nan Congress II

(๙) ผลงานที่ได้รับรางวัล

๑. รางวัลนักวิจัยระดับดี ประจำปี ๒๕๖๑ ในการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ ๑๐ และการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ น่าน: นครพระพุทธศาสนา มรดกธรรมสู่มรดกโลก ณ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ The 10th International Conference and The 3rd National Conference 2019 Nan: The City of Buddhism Toward DhammaAnd World Heritage.

๒. รางวัลผลงานวิจัยระดับดีมาก ประจำปี ๒๕๖๒. รายงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio feedback ระยะที่ ๒”. เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓. ผู้ร่วมวิจัย โดยมี พระมหาบุญเลิศ อินทฺปญฺโญ, รศ.ดร. เป็นหัวหน้าโครงการ

๓. รางวัลผลงานวิจัยระดับดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓. รายงานวิจัยเรื่อง “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”.

๔. รางวัลนักวิจัยระดับดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๒: “สังคมไทยหลัง NEW NORMAL: การเรียนรู้ การวิจัย และการสร้างสรรค์”. จัดโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาคีทางวิชาการ.

๒) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๑

(๑) ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.อำนาจ บัวศิริ

(ภาษาอังกฤษ) Asst.Prof.Dr.Amnaj Buasiri

(๒) ประวัติการศึกษา
- ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต(การอุดมศึกษา) จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย
- ครุศาสตร์มหาบัณฑิต(วิจัยการศึกษา) จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย
- การศึกษาบัณฑิต (เคมี) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)
- ประกาศนียบัตรกฎหมายมหาชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ประกาศนียบัตรการวิจัยและพัฒนา สถาบันอินโนเทค ประเทศฟิลิปปินส์ (Cert; Research & Development : INNOTECH INSTITUE , Philippine)
- ประกาศนียบัตรชั้นสูงการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยสำหรับนักบริหารระดับสูง (ปปร.๑๓) สถาบันพระปกเกล้า
- ประกาศนียบัตรการพัฒนาผู้บริหารระดับสูง (นบส.๒) สำนักงาน กพ.

(๓) ตำแหน่ง
- กรรมการสภาการศึกษา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- อาจารย์พิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

(๔) เกียรติประวัติ
- พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- รางวัลผู้นำพุทธโลก ครั้งที่๑ (พ.ศ.๒๕๕๗)
- บุคคลทรงคุณธรรม แห่งปี ๒๕๖๐ มูลนิธิลักษณ์ศิลา

(๕) หน้าที่การงานในปัจจุบัน

- อาจารย์พิเศษ สอนวิชา ระเบียบวิธีวิจัยขั้นสูง ระดับมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต และหลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย
- อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และดุษฎีนิพนธ์ ม.ธรรมศาสตร์ ม.รามคำแหง ม.ราชภัฏสวนดุสิต ม.ราชภัฏสวนสุนันทา ม.ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ม.ราชภัฏนครปฐม ม.ราชภัฏเลย ม.เซนต์จอห์น
- กรรมการสภาการศึกษา (ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนา) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- รองประธานคณะอนุกรรมการสภาการศึกษา ด้านศาสนา ศิลปะวัฒนธรรม กีฬาและภูมิปัญญา
- อนุกรรมการสภาการศึกษา ด้านการวิจัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- อนุกรรมการสภาการศึกษาเฉพาะกิจ ด้านการสร้างพลเมืองดี มีวินัย ภูมิใจในชาติ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ในคณะกรรมการสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ในคณะกรรมการบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พ.ศ.๒๕๖๐-ปัจจุบัน)

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พ.ศ.๒๕๖๐-ปัจจุบัน)

(๖) หน้าที่ราชการในอดีต

- รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สนง.พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ผู้อำนวยการสำนักงานเลขาธิการมหาเถรสมาคม สนง.พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา สนง.พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ผู้อำนวยการกองกลาง สนง.พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ผู้อำนวยการสำนักงานพุทธมณฑล สนง.พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ผู้ชำนาญการพิเศษด้านศาสนา (นวช. ศาสนา๘ ว.) กรมการศาสนา
- หัวหน้าฝ่ายคณะกรรมการบริหารการศึกษาคณะสงฆ์ กรมการศาสนา
- หัวหน้าฝ่ายวิจัย กองแผนงาน กรมการศาสนา
- นักวิชาการศาสนา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา
- บุคลากร ๓ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการศาสนา
- อาจารย์ ๑ ระดับ ๓ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

(๗) หน้าที่ราชการในอดีตที่แสดงทักษะ ประสบการณ์ระดับสูงด้านพระพุทธศาสนา

- รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๗)
- ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม(พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔)
- ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา (พ.ศ.๒๕๔๘-๒๕๕๐)
- ผู้อำนวยการ กองกลาง (พ.ศ.๒๕๔๖-๒๕๔๘)

- ผู้อำนวยการสำนักงานพุทธมณฑล (พ.ศ.๒๕๔๒-๒๕๔๖)
- นักวิชาการศาสนา ๘ว. (ผู้ชำนาญการพิเศษด้านศาสนา) กรมการศาสนา (พ.ศ.๒๕๓๙-๒๕๔๒)
- หัวหน้าฝ่ายวิจัย กองแผนงาน กรมการศาสนา (พ.ศ.๒๕๓๗-๒๕๓๙)

(๘) ผลงานวิชาการ

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. การพัฒนาระบบการบริหารงานศาสนสมบัติ, กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, กรุงเทพ.๒๕๔๗. (งบอุดหนุนงานวิจัย กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม)

๒. การศึกษาค่าใช้จ่ายในการจัดการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐ (งบอุดหนุนงานวิจัย สำนักงานการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่๕)

๓. กระบวนการสร้างภาวะผู้นำด้วยหลักไตรสิกขา, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรุงเทพ, ๒๕๕๗.

(๙) บทความ

บทความทางวิชาการ

๑. รายงานเสวนาทางวิชาการ เรื่อง การศึกษาของคณะสงฆ์กับการปฏิรูปการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒, อำนาจ บัวศิริ (๒๕๔๔) กรุงเทพ. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ.

๒. แนวทางการพัฒนาศาสนทายาทที่พึงประสงค์ในพระพุทธศาสนา, บัญชายุทธ นาคมุจลินท์, พระครูสุธีคัมภีรญาณ, อำนาจ บัวศิริ, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์. วารสารบัณฑิตศึกษา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น Vol. No 1 (2014) : มกราคม- มิถุนายน 2557.

๓. ศีล ๕ :หลักธรรมนูญสังคมร่วมสมัย, พระครูสถิตยบุญวัฒน์, อำนาจ บัวศิริ, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปีที่ ๒ ฉบับที่๑ พ.ศ. ๒๕๕๘

๔. คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร, วิชชุดา หุ่นวิไล, อำนาจ บัวศิริ, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปีที่ ๒ ฉบับที่๓ พ.ศ. ๒๕๕๘.

๕. ยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาธรรมศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์, พระวินัยธรวันชัย ปริปุณโณ (เสมแจ้ง),อำนาจ บัวศิริ วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๙.

๖. การพัฒนาคุณธรรมเยาวชนรุ่นใหม่, พระสำราญ ปภสสโร, อำนาจ บัวศิริ. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปีที่ ๓ ฉบับที่๓ พ.ศ. ๒๕๕๙.

๗. Peace and Equality begin from mind. Speech on May 20th, 2018. for the International Conference on Peace and Equality, ICPE- 2018, Nagpur city, India. มหาวิทยาลัยสงฆ์กับนโยบายประเทศไทย 4.0. ดร.อำนาจ บัวศิริ, บัณฑิตศาส์น มมร. Vol 14 No 2 (2016): ประจำเดือน กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙.

๘. การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในสภาพแวดล้อมที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา. ดร.อำนาจ บัวศิริ, บัณฑิตศาส์น มมร. Vol 14 No 1 (2016): ประจำเดือน มกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๙.

๙. A Participative Learning Management Model in Promoting the Five Precepts in Schools Under Primary Education Service Area Office. Phrakhrusophonsarophat Apiwat Titasaro, Suddhipong Srivichai, Amnaj Buasiri.

๑๐. EXPECTATIONS OF WORLD BUDDHIST ORGANIZATIONS.” SPEECH ON DECEMBER 9, 2018. THE 3RD GLOBAL BUDDHIST CONGREGATION ON THE THEME “BUDDHIST APPROACH TO GLOBAL PEACE AND HARMONY. AT AUNG-SABU TEMPLE, RANGON, MAYANMAR. MANAGED BY THE ABIDHAMMA UNIVERSITY AND WAB.

๑๑. กระบวนการสร้างภาวะผู้นำด้วยหลักไตรสิกขา” THE LEADERSHIP BUILDING PROCESS ACCORDING TO THE THREEFOLD LEARNING อำนาจ บัวศิริ. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑.

๑๒. วัคซีนชาวพุทธไทย: การศึกษาพระพุทธศาสนาสู่คนรุ่นใหม่กับการแก้ไขปัญหาสังคมไทยด้วยงานวิจัยพระพุทธศาสตร์,อำนาจ บัวศิริ.ธรรมธารา ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (ฉบับรวมที่ ๗) กรกฎาคม-ธันวาคม พ.ศ ๒๕๖๑.

(๑๐) มือถือ - ๐๙๘ ๘๒๕ ๑๕๘๘

(๑๑) E-mail - amnaj2504@hotmail.com