

การฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

อุบล เลี้ยววาริณ*

1. คำนำ

ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่กำลังเผชิญวิกฤตการณ์ ความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดจากความผิดพลาดของการมุ่งเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ โดยใช้คนเป็นเครื่องมือ หรือปัจจัยในการผลิต เพื่อสนองความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การปราศจากการคำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และการพัฒนาศักยภาพของคนในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ทักษะฝีมือ เป็นต้น ก่อให้เกิดปัญหามากมาย อาทิเช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเสพติด ปัญหาวิกฤตการณ์ของสิ่งแวดล้อม ปัญหาความพลัดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยพบว่าคนไทยมีจิตใจเร่าร้อน มีความกระวนกระวาย มีความเครียดสูง มีความเหงา ความว้าเหว่มากขึ้น แม้คนไทยจะมีมากขึ้น แต่บุคคลกลับโดดเดี่ยวยิ่งขึ้น มีความรู้สึกแปลกแยก เป็นโรคจิต โรคประสาทมากขึ้น ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงถึงความเสื่อมโทรมทางศีลธรรม ทางจิตใจ พร้อมทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม การหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ควรย้อนกลับมาที่ภูมิปัญญาไทย โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวน ความเดือดร้อน ลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่าง ๆ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกรวมว่าความทุกข์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับและได้ประสบแน่นอนไม่ว่ามนุษย์จะต้องการหรือไม่ต้องการ จะยอมรับมันมีอยู่หรือไม่ยอมรับ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงในข้อนี้ และพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด ฉะนั้นชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดี และมีความสุขที่สุด คือชีวิตที่กล้ารับต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง และภารกิจสำคัญของพระพุทธศาสนา และระบบการศึกษา ก็คือการช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาของตนได้ (พระธรรมปิฎก 2540: 4-5)

* อาจารย์พิเศษโครงการบัณฑิตศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ความทุกข์ ความเดือดร้อน และปัญหาชีวิตนานาประการของมนุษย์เกิดจากความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริงและเป็นไปในรูปต่าง ๆ ตามระดับความอยากและความยึดของตนต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น การที่จะแก้ปัญหาหรือความทุกข์ จึงต้องกำจัดที่ต้นเหตุ ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น โดยนัยนี้ ภารกิจสำคัญทางการศึกษาคือการฝึกอบรมบุคคลให้พัฒนาปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริง และสภาวะของสิ่งทั้งหลายมีที่ณะที่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย และปฏิบัติ หรือจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ตน คือ ความมีชีวิตอยู่อย่างสำเร็จผลดีที่สุด มีจิตใจเป็นอิสระ มีสุขภาพจิตสมบูรณ์และประโยชน์ผู้อื่น คือสามารถช่วยสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคมได้ (พระธรรมปิฎก 2540: 5-6)

การฝึกอบรม เพื่อพัฒนาปัญหาในทางพุทธศาสนา ต้องเกิดจากการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้มีขึ้นในบุคคล จนกระทั่งเกิดความรู้สึก มองเห็นคุณค่าความสำคัญ มีความศรัทธา ในการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนนั้น ฉะนั้น แนวทางการพัฒนาปัญญาเช่นนี้ ผู้รับการฝึกอบรมจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นผู้สร้างปัญญาให้เกิดแก่ตน ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นผู้ได้ลงมือกระทำให้มากที่สุด เท่าที่จะช่วยให้ตัวเขาเกิดปัญหานั้นขึ้นได้ การฝึกในอบรมและพัฒนามนุษย์เช่นนี้ ในหลักพุทธศาสนาได้จัดวางหลักอยู่ 3 ด้าน หรือไตรสิกขา ได้แก่ (1) การพัฒนาพฤติกรรมภายนอกทางกายวาจา หรือการพัฒนาศีล (2) การพัฒนาจิตใจ การมีคุณธรรม มีสภาพจิตใจที่ดีเป็นสุข หรือการพัฒนาสมาธิ และ (3) การพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต หรือการพัฒนาปัญญา การพัฒนาทั้ง 3 ด้านนี้จะส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์ในองค์รวม และส่งผลต่อคุณภาพของมนุษย์ และสังคมต่อไป (พระเทพเวที 2532: 74 - 81)

ในฐานะที่ผู้วิจัยมีหน้าที่การงานเกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการนำแนวทางการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ โดยใช้หลักทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับสภาพสังคมปัจจุบัน จึงได้จัดโครงการฝึกอบรมตามแนวพุทธในหลักไตรสิกขาขึ้น ภายใต้ชื่อโครงการว่าโครงการอบรมพัฒนาจิต เพื่อเกิดปัญญาและสันติสุข และรับสมัครนักศึกษาและบุคคลทั่วไปเข้าร่วมโครงการ เพื่อทำการวิจัยกึ่งทดลอง ในการศึกษาผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมแนวพุทธในหลักไตรสิกขาเป็นเวลา 7 คืน 8 วันนี้ จะมีสุขภาพจิตจิตลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรมกับลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตประจำวัน

สอดคล้องตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหรือไม่ และลักษณะดังกล่าวจะยังมีความคงทนภายหลังการฝึกอบรมสิ้นสุดนาน 6 สัปดาห์ หรือไม่ ทั้งนี้ ด้วยความคาดหวังว่าผลงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ จะมีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธหรือไม่ เพียงใด

2. เพื่อศึกษาว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีความคงทนของสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธ 6 สัปดาห์ หรือไม่ เพียงใด

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งของการพัฒนาบุคคล โดยมีวิธีการเฉพาะอย่าง และเป็นกระบวนการในการทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เป็นกระบวนการทั้งหมดที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลได้มีประสบการณ์ทางศาสนาได้เรียนรู้ทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ โดยในหลักไตรสิกขาจะประกอบด้วย กระบวนการฝึกอบรมใน 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยศีลเป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นบาทฐานของการมีสมาธิ และสมาธิจะเป็นบาทฐานของการใช้ปัญญา คิดหาเหตุผล และดำเนินการสร้างสรรค์ความดีงามต่าง ๆ ให้ได้ผลต่อไป (พระเทพเวที 2532: 762-641)

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนากับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นตัวแปรทางจิตใจที่มีการวัด และวิจัยทางจิตวิทยามาก เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ และส่งผลต่อพฤติกรรม ในทางการแพทย์ได้มีการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างสภาพจิตใจและสภาพร่างกาย กล่าวคือ ถ้าจิตใจมีระดับความวิตกกังวลสูง มีความฟุ้งซ่าน มีความเครียดจะทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น ความดัน

โลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เป็นต้น ฉะนั้นในการลดความเครียดทางเสือกหนึ่งทางการแพทย์ คือการทำสมาธิ เพื่อให้สภาพจิตใจผ่อนคลาย โดยได้มีงานวิจัยของนายแพทย์โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ (2516) ศึกษาแก่นักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 จำนวน 32 คน โดยให้นักศึกษาได้ฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ผลปรากฏว่า นักศึกษามีผลการเรียนดีขึ้น ความจำดีขึ้น มีความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่ายน้อยลง มีจิตใจสงบสบายมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก สมทรง เฟ่งสุวรรณ (2528) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิในการลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่มีความรุนแรงของโรคในระยะที่ 2 และ 3 ซึ่งรักษาโดยใช้รังสีในโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 73 คน ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการเยี่ยม การพูดคุยและฝึกสมาธิด้วยมีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการเยี่ยม พูดคุย ทวีไป และกลุ่มที่ได้รับการดูแลอย่างปกติ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพุทธศาสนาและมีตัวแปรสุขภาพจิตประกอบอยู่ด้วย พบว่าการมีประสบการณ์ทางพุทธศาสนา เช่น จากการเป็นสมาชิกชมรมพุทธศาสตร์ การฝึกอบรมทางพุทธ จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดีขึ้น (จิรวัดนา มั่นยืน. 2536; อ้อมเดือน สดมณี. 2536) ในงานวิจัยนี้ จึงคาดว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ไม่ได้รับการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนากับจิตลักษณะทางพุทธ

จิตลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย 2 ตัวแปร คือ ความเชื่อทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม ความเชื่อเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ยอมรับในเรื่องใดเรื่องหนึ่งว่าเป็นความจริง ความเชื่อทางพุทธเป็นเรื่องของการรับรู้ และยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่การถูกบังคับให้เชื่อ (Humphreys, 1962: 42) ซึ่งในความหมายนี้ ความเชื่อทางพุทธ ตรงกับคำว่าศรัทธา ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ (พระเทพเวที, 2532: 647-50) ศรัทธาในทางพุทธศาสนาเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาทางปัญญา เป็นปัจจัยในการนำไปสู่การพากเพียรในการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ความเชื่อความศรัทธาในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่สำคัญ คือความเชื่อในพระรัตนตรัย ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม กฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิด นรกสวรรค์ และความเชื่อในเรื่องนิพพาน ซึ่งเป็นความเชื่อสูงสุดทางพุทธศาสนา

ได้มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตลักษณะพุทธ เช่น งานวิจัยของ ฉกาจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธุมนาวิน (2533) พบผลวิจัยที่สำคัญ คือ ชายไทยที่บวชเป็นพระสงฆ์มีจิตลักษณะเชิงพุทธหลายประการ เช่น ความเชื่อ และค่านิยมทางพุทธ เป้าหมายในการบวช เหตุผลในการบวช และการรับสภาพที่ดีในการบวช ในปริมาณที่สูงกว่าเพื่อนของท่านที่ไม่ได้บวช งานวิจัยของ อ้อมเดือน สุตมณี (2536) ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา และทางพฤติกรรมศาสตร์ ต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมการทำงานของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลวิจัยที่สำคัญ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทางพุทธ มีสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจในตน ความเชื่อทางพุทธ และเหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่ากลุ่มทดลองอื่น ๆ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคาดว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ จะมีจิตลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ ความเชื่อทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม ในปริมาณที่สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนา กับลักษณะทางพุทธ

ในงานวิจัยนี้ ตัวแปรต้นลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ หมายถึงการกระทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าจะมุ่งเน้นแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริงที่ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพและระดับชีวิตอย่างไรสามารถเข้าใจและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ตามสมควรกับสภาพและระดับชีวิตนั้น ๆ โดยหลักปฏิบัติสำหรับบรรพชาสั่วทั่วไป คือ หลักบุญสิกขา หรือการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา การให้ทานเป็นการสละการแบ่งปัน เพื่อสังเคราะห์อนุเคราะห์ยึดเหนี่ยวจิตใจ แสดงน้ำใจหรือเพื่อบูชาความดี สนับสนุน ยกย่อง และส่งเสริมคนดี ส่วนการรักษาศีลเป็นคำสอนและหลักปฏิบัติทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับระบบสังคม เป็นระบบการควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ให้ไม่เกินโทษ เพื่อความสุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม สำหรับการเจริญภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมความดีต่าง ๆ เพื่อการมีปัญญาในการรู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและชีวิต มีโลกทัศน์ และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง (พระเทพเวที 2532: 597-98)

ส่วนตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธในงานวิจัยนี้ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีความสอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติของพุทธศาสนา โดยบุคคลจะเลือกกระทำอย่างตั้งใจ และกระทำบ่อยครั้ง ในการนำหลักความเชื่อและการ

ปฏิบัติทางพุทธศาสนาประกอบกรตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกคบเพื่อน การกระทำกิจกรรมในยามว่าง การเลือกวิธีพักผ่อน เป็นต้น โดยบุคคลเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ

งานวิจัยที่มีการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางพุทธของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของสำรวย วรเดชะคงคา (2534) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกอบรมทางศาสนา โดยการเข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน เป็นเวลา 30 วัน ผลวิจัยปรากฏว่า กลุ่มนักเรียนที่บรรพชา และได้รับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีการเปลี่ยนแปลงด้านวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนา การรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้าสูงขึ้นกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้บรรพชา และไม่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา อภิญญา โพธิ์ศรีทอง (2538) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุของพยาบาล สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จากโรงพยาบาล 4 แห่ง พบผลวิจัยพยาบาลที่มีปริมาณความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาในหนึ่งเดือน เช่น การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรมะ การเข้าฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เป็นต้น มีปริมาณการปฏิบัติทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธมาก และมีพฤติกรรมการรักษาพยาบาลคนชรา อย่างเหมาะสมมาก จิรวัดณา มั่นสิน (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทางพุทธศาสนากับจิตลักษณะ และลักษณะทางพุทธศาสนา ของนิสิตชั้นปี 2-4 จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 7 แห่ง ผลวิจัย พบว่านิสิตที่มีประสบการณ์ทางพุทธศาสนาโดยเป็นสมาชิกในชมรมพุทธศาสตร์ หรือมีประสบการณ์ทางพุทธจากวิชาที่เรียน หรือจากการบวช จะมีความเชื่อทางพุทธศาสนา มาก มีการปฏิบัติทางพุทธมาก มีสุขภาพจิตดี และมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรุษา เลหาเสร์กุล (2537) ซึ่งศึกษากับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมต้นที่เข้าเรียนและไม่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ซึ่งผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มาก และมีความผาสุกทางจิตใจมาก งามตา วนิมทานนท์ (2536) ได้ศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ผลวิจัยพบว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธศาสนา มาก โดยมีปริมาณเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มาก จะเป็นผู้มีความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธน้อย

จากงานวิจัยต่าง ๆ จะพบความสอดคล้องของการมีประสบการณ์ทางพุทธศาสนากับลักษณะทางพุทธ ซึ่งได้แก่การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ในงานวิจัยนี้จึงคาดว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธจะมีการปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

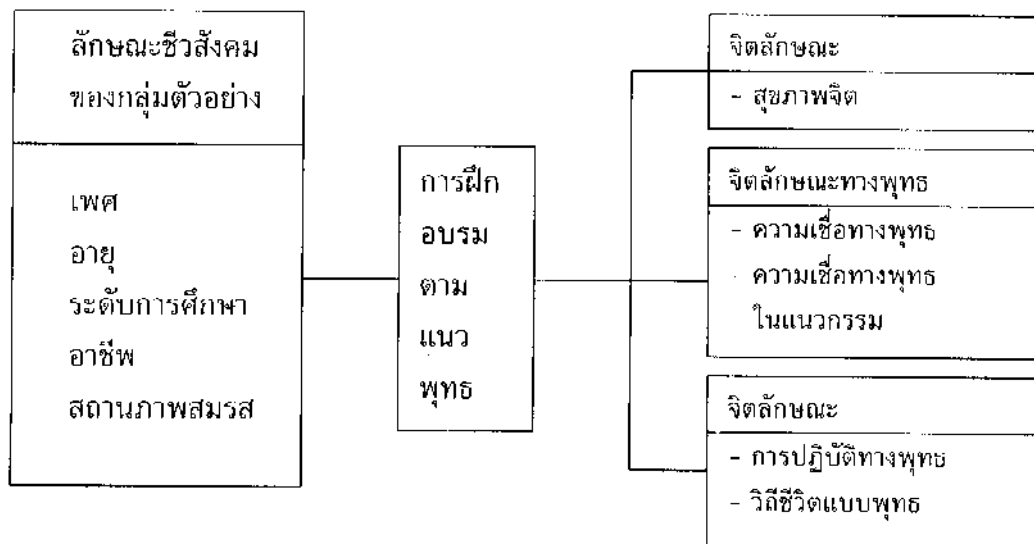
สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

สมมติฐานที่ 2 ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธ 6 สัปดาห์ มีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ไม่แตกต่างจากภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธทันที

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิดในการจัดการฝึกอบรม พุทธศาสตร์ และจิตวิทยาสังคม เป็นกรอบความคิดในการวิจัย โดยมีกลุ่มตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา 3 ประเภท ประเภทแรกคือ ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำได้แก่ การฝึกอบรมตามแนวพุทธ ตัวแปรประเภทที่สองเป็นตัวแปรเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ลักษณะชีวสังคม ตัวแปรประเภทที่สาม เป็นตัวแปรตาม ได้แก่สุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ดังนำเสนอในภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยนี้

วิธีการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มบุคคลในวัยผู้ใหญ่ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่จัดขึ้นโดยโครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนารักษากรมนุชย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ประกอบด้วยนักศึกษาโครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนารักษากรมนุชย์ และคณะอื่น ๆ จำนวน 48 คน บุคคลภายนอกผู้สนใจจำนวน 45 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 93 คน ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 47 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 46 คน ตามความสมัครใจ

2. แผนแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment) แผนแบบการวิจัยที่ใช้คือ Nonequivalent Control Group Design (Pre-test - Post-test Nonrandomized Design) (Campbell and Stanley, 1969)

O_1	X	O_2	O_3	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
O_4		O_5		กลุ่มควบคุม (Control group)

O_1, O_4 = การทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pre-test)

X = การฝึกอบรม (Treatment)

O_2, O_5 = การทดสอบหลังจากฝึกอบรมทันที (Post-test 1)

O_3 = การทดสอบหลังการฝึกอบรม 6 สัปดาห์ (Post-test 2)

..... = ความไม่เท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดจากการไม่ได้สุ่มตัวอย่าง
เข้ากลุ่ม (not equated by random assignment)

3. เครื่องมือวัดตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้มีการวัดตัวแปรดังนี้ คือ ตัวแปรด้านสุขภาพจิต จัดลักษณะทางพุทธ 2 ตัวแปร ลักษณะทางพุทธ 2 ตัวแปร รวมทั้งสิ้น 5 ตัวแปร และมีแบบสอบถามลักษณะชีวิสังคม การวัดตัวแปรทั้ง 5 ด้านนี้ จะมีการวัดทั้งก่อน และหลังการฝึกอบรมตามแผนแบบการวิจัย

ตัวแปรด้านสุขภาพจิต เป็นการวัดความรู้สึกของผู้ถูกศึกษาเกี่ยวกับการสนองต่อสิ่งเร้า ในทำนองที่เบี่ยงเบนจากปกติ เช่น ตื่นเต้นง่าย โกรธง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น ลักษณะแบบวัดเป็นข้อคำถามประกอบมาตร 6 หน่วย จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน 15 ข้อ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดสุขภาพจิตของ ดวงเดือน พันธุมนาวิ (2521) เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.79

ตัวแปรจิตลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้วัด 2 ตัวแปร คือ (1) ความเชื่อทางพุทธ ซึ่งเป็นการวัดปริมาณการรับรู้และการยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ในด้านความเชื่อ ไตรสรณาคมณฺ์ กรรม และนิพพาน (2) ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม เป็นการวัดปริมาณการรับรู้และการยอมรับของบุคคลหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เน้นเฉพาะในด้านกรรม ผลของกรรม แบบวัด ทั้ง 2 ฉบับ มีข้อคำถาม 10 ข้อ และ 20 ข้อ ตามลำดับ แต่ละข้อมีมาตร 6 หน่วยประกอบจากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเชื่อทางพุทธของ ดวงเดือน พันธุมนาวิ และคนอื่น ๆ (2533) แบบวัดความเชื่อทางพุทธในแนวกรรมของ อ้อมเดือน สดมณี (2536) เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.85 และ 0.86 ตามลำดับ

ตัวแปรด้านลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้ วัด 2 ตัวแปร คือ (1) การปฏิบัติทางพุทธ เป็นการวัดปริมาณความเป็นไปได้ในการกระทำของบุคคลในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้านทาน ศีล ภาวนา (2) วิถีชีวิตแบบพุทธเป็นการวัดปริมาณความเป็นไปได้ในการกระทำของบุคคลในการเลือกประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันสอดคล้องตามหลักพุทธศาสนาในด้านหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตที่ผิดศีล ในด้านการเลือกอาชีพ เลือกคบเพื่อนและการใช้เวลาว่าง แบบวัดทั้ง 2 ฉบับ มีข้อคำถามฉบับละ 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตร 6 หน่วยประกอบจากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธ และแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธของ ดวงเดือน พันธุมนาวิ และคนอื่น ๆ (2533) เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.82 เท่ากันทั้งสองฉบับ

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้มานำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS และเลือกใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 โดยใช้คะแนนทดสอบก่อนทดสอบ (Pre-test) เป็นตัวแปรร่วม เพื่อปรับค่าเฉลี่ยหลังการทดสอบ (Post-test) ทั้งนี้เพื่อการควบคุมอิทธิพลของความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 2 ใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้พบผลวิจัยที่สำคัญ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

ประการแรก ภายหลังจากฝึกอบรมสิ้นสุดลง ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ส่วนสุขภาพจิตไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ได้รับการฝึกอบรม และผู้ไม่ได้รับการฝึกอบรม (ดูตาราง 1)

ประการสอง ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรม 6 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม และการปฏิบัติทางพุทธ ไม่แตกต่างจากภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที ส่วนสุขภาพจิต และวิถีชีวิตแบบพุทธ พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรม 6 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น ในระดับที่ยอมรับได้ในทางสถิติ (ดูตาราง 2)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนสุขภาพจิต จิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สุขภาพจิต	ระหว่างกลุ่ม	23.282	1	23.282	.574
	ภายในกลุ่ม	3409.479	90	40.589	
ความเชื่อทางพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	287.390	1	287.390	20.393***
	ภายในกลุ่ม	1197.883	90	14.093	
ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม	ระหว่างกลุ่ม	1432.989	1	1432.989	32.101***
	ภายในกลุ่ม	3749.798	90	44.640	
การปฏิบัติทางพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	422.880	1	422.880	27.053***
	ภายในกลุ่ม	1344.300	90	15.631	
วิถีชีวิตแบบพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	95.731	1	95.731	5.277*
	ภายในกลุ่ม	1542.045	90	18.142	

***, ** และ * ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .001, .01 และ .05 ตามลำดับ

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ วัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .001 ส่วนวิถีชีวิตแบบพุทธ มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ส่วนสุขภาพจิตไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านสุขภาพจิต จัดลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธทันที และภายหลังการฝึกอบรม 6 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง

ตัวแปร		ค่าสถิติ			ค่า t
		n	x	SD	
สุขภาพจิต	วัดหลังฝึกทันที	47	61.95	10.44	4.65***
	วัดหลังฝึก 6 สัปดาห์	47	67.16	8.12	
ความเชื่อทางพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	47	50.37	7.96	-.88
	วัดหลังฝึก 6 สัปดาห์	47	49.84	7.91	
ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม	วัดหลังฝึกทันที	47	99.98	11.23	-.65
	วัดหลังฝึก 6 สัปดาห์	47	99.52	9.41	
การปฏิบัติทางพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	47	51.96	4.97	.04
	วัดหลังฝึก 6 สัปดาห์	47	51.98	4.52	
วิถีชีวิตแบบพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	47	46.46	6.70	3.04**
	วัดหลังฝึก 6 สัปดาห์	47	48.37	5.60	

***, ** และ * ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .001, .01 และ .05 ตามลำดับ

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธมีคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิต และวิถีชีวิตแบบพุทธ ภายหลังการฝึกอบรม 6 สัปดาห์ ในทางที่สูงขึ้นกว่าภายหลังการฝึกอบรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม และการปฏิบัติทางพุทธ ภายหลังการฝึกอบรมทันที และภายหลังการฝึกอบรมผ่านไป 6 สัปดาห์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นน่าสนใจที่ควรนำมาอภิปราย 2 ประเด็น ดังนี้

(1) ภายหลังจากการฝึกอบรมตามแนวพุทธสันต์สุดลง เมื่อมีการวัดตัวแปรสุขภาพจิตพบว่าไม่มีความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตก่อนหรือหลังการฝึกอบรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงว่าการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ไม่มีผลทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีสุขภาพจิตดีขึ้นในทันที แต่เมื่อมีการวัดอีกครั้งภายหลังจากการฝึกอบรมผ่านไป 6 สัปดาห์ พบว่าคะแนนสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การที่ผลวิจัยปรากฏเช่นนี้ อาจเป็นไปได้ว่าภายหลังจากการฝึกอบรมสันต์สุดลง เมื่อมีการวัดตัวแปรสุขภาพจิตทันที ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยังไม่ได้เผชิญสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ในการตอบข้อคำถามของแบบวัดจึงคงเดิม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจริง โดยมีความวิตกกังวล หรือความเครียดลดลง คะแนนการวัดภายหลังจากการฝึกอบรมผ่านไป 6 สัปดาห์ จึงสูงขึ้นอย่างมาก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลดีของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อการพัฒนาบุคคลในด้านการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในภายหลัง ผลการวิจัยส่วนนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ้อมเดือน สดมณี (2536) ที่พบว่าครูที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธ โดยการฟังบรรยายธรรมเรื่องกรรม กฎแห่งกรรม การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เป็นต้น มีสุขภาพจิตภายหลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน ดีกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธ จากข้อค้นพบของงานวิจัยนี้ และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้กล่าวได้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการฝึกอบรมตามแนวพุทธในหลักไตรสิกขา แต่จิตลักษณะนี้จะไม่สามารถเห็นผลได้ชัดเจน เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมต้องใช้เวลาระยะเวลาหนึ่งในการให้ผู้ผ่านการฝึกอบรมเผชิญสถานการณ์จริง จึงจะทราบได้ว่าสุขภาพจิตนี้พัฒนาในทางที่ดีขึ้นหรือไม่

(2) การฝึกอบรมตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ภายหลังจากการฝึกอบรมทันที และลักษณะดังกล่าวยังคงมีความคงทน แม้เวลาจะผ่านไป 6 สัปดาห์ นอกจากนี้ ยังพบการมีวิถีชีวิตแบบพุทธในปริมาณที่มากขึ้น ในผู้เข้ารับการฝึกอบรม วัดภายหลังจากการฝึกอบรม 6 สัปดาห์ด้วย ผลงานวิจัยส่วนนี้ มีส่วนสนับสนุนงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า การมีประสบการณ์ทางพุทธศาสนา เช่น การฝึกอบรมทางพุทธ การบรรพชา เป็นพระสงฆ์ หรือสามเณร การศึกษาเล่าเรียนในชั้นเรียน การเข้าชมรมพุทธศาสนา การอ่านหนังสือธรรมะ การสนทนาธรรม การฟังเทศน์ เป็นต้น ล้วนมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อทาง

พุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และการมีวิถีชีวิตแบบพุทธของผู้ที่มีประสบการณ์เหล่านั้น (จกาจ ช่วยโต และ ตวงเต็กน พันธุมานัน 2533; สำรวย วรเดชะคงคา 2534; อ้อมเดือน สดมณี 2536; อภิญา โปธิศรีงาม 2536; จิรวัดนา มั่นยืน 2536)

จากข้อค้นพบของงานวิจัยอื่น ๆ และงานวิจัยนี้ ทำให้กล่าวได้ว่าจิตลักษณะทางพุทธ ซึ่งได้แก่ ความเชื่อทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม ลักษณะทางพุทธ ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาส่งเสริมให้มากขึ้นในบุคคลได้ โดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม หรือการมีประสบการณ์ทางพุทธศาสนา และจากข้อค้นพบเพิ่มเติมของงานวิจัยนี้ ซึ่งศึกษากับกลุ่มบุคคลในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุเฉลี่ย 35 ปี เป็นการช่วยยืนยันว่า กระบวนการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาในหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่มีทั้งภาคทฤษฎี ในการให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา และการฝึกภาคปฏิบัติในการรักษาศีล การฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิภาวนา จนเกิดปัญญา เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตในระดับหนึ่งแล้ว สามารถพัฒนาบุคคลให้มีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และมีการดำเนินชีวิตประจำวันที่สอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาหรือมีการปฏิบัติทางพุทธและมีวิถีชีวิตแบบพุทธได้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการวิจัยในเชิงทดลองที่สมบูรณ์ และศึกษากับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่ที่มีลักษณะอาชีพแตกต่างกัน เป็นต้น เพื่อให้มีความมั่นใจว่าวิธีการนี้เหมาะแก่การพัฒนาไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตาม
2. หากเป็นไปได้ควรมีการวิจัยในลักษณะของการติดตามผลต่อเนื่องในระยะยาว เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมมีความคงทนมากน้อยเพียงใด
3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมทางศาสนา ในรายละเอียดที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยนี้ทำให้ได้ข้อยืนยันถึงประโยชน์ที่บุคคลจะได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมตามแนวพุทธในการเสริมสร้างความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติและวิถีชีวิตแบบพุทธ ตลอดจนการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ฉะนั้นหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคล ควรมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมในลักษณะดังกล่าว เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กร และในสังคมต่อไป

นอกจากนี้ หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา ควรมีแรงกระตุ้นบุคลากรให้มีความรู้ ความสามารถในการปลุกฝังความเชื่อความศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยผ่านกระบวนการฝึกอบรมให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อขยายผลสู่ประชาชนในภาพกว้างต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- งามตา วณินทานนท์. ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิฑามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร. รายงานการวิจัยฉบับที่ 50, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- จิรวัดนา มั่นยืน. ประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางจิตของนิสิตในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตการทำงาน จริยธรรมของคนไทย คำโครงการวิจัย เสนอเพื่อขอรับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (เอกสารโรเนียว), 2533.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. รายงานการวิจัยมหภาคเรื่องความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลุกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต. คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2540.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532. ก.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2532. ข.
- พระธรรมนิภา (ป.อ.ปยุตโต). พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, 2540.
- โรจน์ สุวรรณลลิตี และคณะ, “สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด” ในรายงานการประชุมสัมมนาวิทยาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2516.

- สมทรง เฟ่งสุวรรณ. ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วย มะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาล) มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- สำรวย วรเดชะคงคา. ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต ลักษณะของ นักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา
- หรรษา เลหาเสรีกุล. การเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์กับลักษณะทางพุทธศาสนา และพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- อภิญา โป๊ะศรีทอง. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุของพยาบาล สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา
- อนุชา สมจิตร. การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติการฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล 25...
- อ้อมเดือน สดมณี. ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ ต่อจิตลักษณะและประ สติผลของครู วิทยานิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- Campbell, D. T. and J. C. Stanley. **Experimental and Quasi Experimental Design for Research.** Boston: Houghton Mifflin, 1969.
- Humphreys, C. A. **Popular Dictionary of Buddhism.** New York: The Citadel Press, 1963.

