

ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

RESULT OF THE IMPLEMENTATION OF THE BUDDHIST MIND TRAINING MODULE ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL AND BUDDHIST CHARACTERISTICS OF THE UNDERGRADUATE STUDENTS

กิตดา ปรัตถจริยา¹ และอุบล เลี้ยววาริณ²
Kitda Praraththajariya¹ and Ubol Leowarin²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาแบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง คือ Pretest - Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 199 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 98 คน กลุ่มควบคุม 101 คน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบคะแนนค่าเฉลี่ยโดยใช้ t-test เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธแบบสอบถามจำนวน 6 ฉบับ ที่หาค่าความเที่ยงแบบครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.70-0.88 ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก มีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญู รู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ จิตลักษณะทางพุทธ ลักษณะทางพุทธ

Abstract

The purpose of this research was to study the result of the implementation of the Buddhist mind training module towards the psychological and Buddhist characteristics, the religious characteristics of the undergraduate students. The samples of the study were consisted of 199 first year students of Suan Sunandha Rajabhat University whom were randomly divided into 2 groups:

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, Assistant Professor Faculty of Humanities and social sciences SuansunandhaRajabhat University, E-mail: kitda@hotmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยาลัยการฝึกหัดครูมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, Assistant Professor College of Teacher Education PhranakornRajabhat University, E-mail: Bonwarin@gmail.com

98 students of an experimental group and 101 students of a control group by the stratified random sampling. The research design was Pretest-Posttest Control Group Design. The statistical analysis were Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test. The research instruments were composed of the Buddhist mind training module, and 6 series of questionnaires were examined the reliability of the test by Cronbach's Coefficient Alpha at 0.70-0.88 After the termination of the training module implementation, it was found out that the experimental group had increased the higher scores level on psychological and Buddhist characteristics in 2 aspects namely: the general Buddhist belief and Buddhist belief in Karma; Religious characteristics in 4 aspects namely: Buddhist practices, Buddhist lifestyles, gratefulness to person and motherland more than the untrained students at the statistical significance of 0.05

Keywords: Buddhist mind training module, Psychological and Buddhist characteristic, Religious characteristics

บทนำ

ในสังคมไทยปัจจุบันประชาชนคนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยม จริยธรรม และพฤติกรรม ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ความประพฤติ ความคิดทัศนคติ และคุณธรรมของคนในสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อและอาจถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดีได้ง่าย การสร้างภูมิคุ้มกันแก่เยาวชนต้องเริ่มต้นจากการพิจารณาถึงสาเหตุอันเป็นที่มาของปัญหา ซึ่งสาเหตุประการหนึ่งเกิดจากการที่เยาวชนรุ่นใหม่ขาดภูมิคุ้มกันและขาดความรู้ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตที่ไม่สร้างปัญหาทางด้านค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรม และความรู้ที่ถูกต้องคือ ความรู้ที่จะทำให้มนุษย์ไม่เบียดเบียนกัน ความรู้ที่ทำให้มนุษย์ไม่เห็นแก่ตัว ความรู้ที่ทำให้มนุษย์มีค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่ดีงาม เช่น ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่น ความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น ความรู้เหล่านี้เป็นความรู้ที่สำคัญที่จะช่วยสร้างสันติสุขและสันติภาพให้แก่มวลมนุษยชาติ กล่าวโดยสรุปความรู้ที่ถูกต้องดังกล่าว คือ คำสอนระดับศีลธรรมที่มีอยู่ในทุกๆ ศาสนา ศีลธรรมจึงเป็นความหวังเดียวที่จะมาช่วยสร้างสันติสุขให้แก่มวลมนุษยชาติ ดังนั้นจึง

ต้องมาช่วยกันเผยแพร่ศีลธรรมให้กลับมาสู่สังคมไทยให้มากขึ้นโดยเร็ว

จากความตระหนักในหน้าที่ในฐานะคณาจารย์ระดับอุดมศึกษาที่ต้องมีส่วนช่วยพัฒนานักศึกษานอกเหนือจากด้านวิชาการแล้ว การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาที่มีความสำคัญมากเช่นกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการพัฒนาชุดฝึกอบรมการบริหารจิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาโดยใช้หลักการทางพุทธศาสนา ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาในส่วนของงานวิจัยก่อนหน้านี้และในงานวิจัยส่วนนี้เป็นการนำชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษา เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธอันได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนา และความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ การมีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และการมีความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้ด้วยความคาดหวังว่าผลงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านคุณธรรม

พื้นฐานของการเป็นคนดีซึ่งจะส่งผลดีต่อคุณภาพของประชากรไทยสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทางพุทธอัน ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธอัน ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

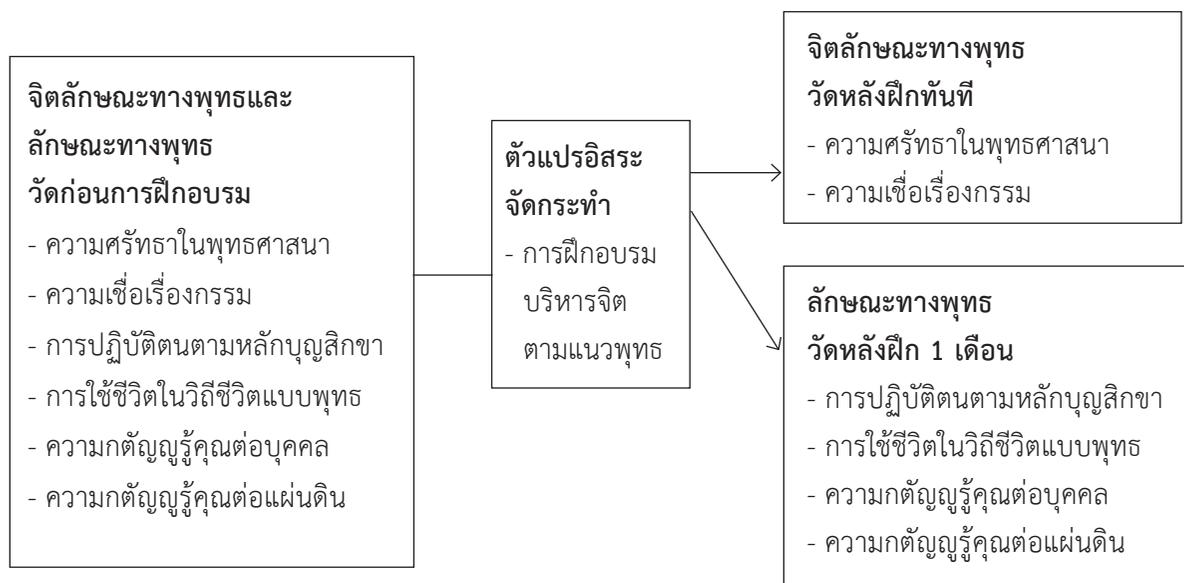
สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 เมื่อทำการวัดทันทีหลังการฝึก นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธมีจิตลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ

สมมติฐานที่ 2 เมื่อการฝึกผ่านไป 1 เดือน นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ มีลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กลุ่มตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 ประเภท คือ 1) ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระจัดกระทำ คือ การฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ 2) ตัวแปรตาม ประกอบด้วย จิตลักษณะทางพุทธ อันได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธอันได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยนี้

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในที่นี้ประกอบด้วยแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะทางพุทธ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางพุทธและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกอบรมบริหารจัดการดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะทางพุทธ ตัวแปรด้านจิตลักษณะทางพุทธที่ศึกษาในงานวิจัยนี้มี 2 ตัวแปร คือ ความศรัทธาในพุทธศาสนา และความเชื่อเรื่องกรรม โดยคาดว่าตัวแปรเหล่านี้จะมีการพัฒนาในทางที่เหมาะสมมากขึ้นในผู้เข้ารับการฝึกอบรมภายหลังการฝึกอบรมบริหารจัดการตามแนวพุทธ

1.1 ความศรัทธาในพุทธศาสนา เป็นลักษณะทางจิตใจของบุคคลประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ โดยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาจะเป็นขั้นต้นของกระบวนการ พัฒนาทางปัญญา เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีสมาธิ การมีปัญญา เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติทดลองสิ่งที่เชื่อด้วยศรัทธานั้นให้เห็นผลประจักษ์แก่ตน ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญาในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2536: 3) ความศรัทธาในหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่สำคัญ ได้แก่ ความเชื่อในพระรัตนตรัยหรือไตรสรณาคมน์ ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม กฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิด นรกสวรรค์ และความเชื่อในเรื่องนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา (พระราชธรรมนิเทศ, 2531: 34)

1.2 ความเชื่อเรื่องกรรม ตามหลักคำสอนในพุทธศาสนา ชาวพุทธควรมีหลักความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา 4 ประการ คือ 1) กัมมัสถา คือ ความเชื่อกรรม ได้แก่ ความเชื่อการกระทำของตนเองที่แสดงออกได้ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ว่าการแสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจนั้น เมื่อทำแล้วเป็นอันทำ ไม่ใช่ทำแล้วไม่เป็นอันทำ หมายความว่า การกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา เรียกว่า วาจากรรม การกระทำทางใจ เรียกว่า มโนกรรมกรรม เป็นคำกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ได้แก่ กิริยาอาการนั้นๆ กรรมจะดีหรือชั่ว

ได้นั้น ก็ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้กระทำ 2) วิปากัสถา คือ เชื่อผลของกรรม ได้แก่ เชื่อว่าทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว รวมไปถึงกรรมที่ไม่ดีไม่ชั่ว ก็จะได้รับผล เช่นเดียวกัน กล่าวคือ ความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำนั้นๆ 3) กัมมัสสกตาสถา คือ เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หมายความว่า กรรมใดใครเป็นผู้กระทำ ผู้นั้นต้องเป็นผู้รับผล จะรับผลแทนกันไม่ได้ หรือจะรับผลแต่กรรมดีแล้วโยนผลกรรมชั่วให้แก่คนอื่น ก็ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตน ตนต้องรับผลของการกระทำนั้น จึงเชื่อว่า สัตว์มีกรรมเป็นของของตน 4) ตถาคตโพธิสถา คือ เชื่อปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หมายถึง การเชื่อและยอมรับว่าพระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญาตรัสรู้จริง และธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นเป็นของจริง เมื่อประพฤติปฏิบัติตามแล้วย่อมได้รับผลจริง (พระธรรมปิฎก.ป.อ.ปยุตโต, 2543: 164)

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางพุทธตัวแปรด้านลักษณะทางพุทธที่ศึกษาในงานวิจัยนี้มี 4 ตัวแปร ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน โดยคาดว่าตัวแปรเหล่านี้จะมีการพัฒนาในทางที่เหมาะสมมากขึ้นในผู้เข้ารับการฝึกอบรมภายหลังการฝึกอบรมบริหารจัดการตามแนวพุทธ

2.1 การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา หมายถึง การกระทำของบุคคลในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาสำหรับคฤหัสถ์หรือชาวบ้านทั่วไปจะอยู่ในรูป ทาน ศีล ภาวนา หรือเรียกชื่อต่างไปว่า บุญสิกขา หมายถึง การฝึกหัดทำความดี การทำให้เจริญงอกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยการบริจาคทาน การรักษาศีล และเจริญภาวนา หลักปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา นี้เน้นส่วนภายนอกมากขึ้น เริ่มจากทานซึ่งเป็นการจับเอาของนอกตัวเป็นการเอาสิ่งของไปให้ผู้อื่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน ส่วนศีลมาอยู่ที่ตัว แล้วภาวนาก็เข้าไปในตัว โดยภาวนาจะรวมทั้งจิตภาวนา หรือการฝึกอบรมด้าน

จิตและปัญญาภาวนา หรือการฝึกอบรมด้านปัญญา พุดง่าย ๆ ก็คือ สมาธิ และปัญญานั้นเอง การปฏิบัติในระบบบุญสิกขา หรือทานศีลภาวนานี้เน้นข้อปฏิบัติเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา การปฏิบัติต่อกันระหว่างมนุษย์ หรือความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นการกระทำที่ปรากฏรูปร่าง มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่ายกว่า มุ่งขัดเกลาจิตใจภายในให้ประณีตเจริญงอกงาม โดยใช้การกระทำภายนอกที่หยาบกว่าเป็นเครื่องมือ เรียกตามสำนวนทางธรรมว่า เพื่อกำจัดกิเลสหยาบ การปฏิบัติที่ท่านจัดให้เหมาะกับคฤหัสถ์หรือชาวบ้าน (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2542: 596)

2.2 การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ วิถีชีวิต ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมและนิสัยของบุคคลในการใช้เวลาชีวิตประจำวัน โดยเป็นการกระทำของบุคคลอย่างมีรูปแบบที่คงที่และเป็นแบบแผนที่สอดคล้องกัน โดยบุคคลจะรู้ว่าตัวเองได้เลือกที่จะกระทำสิ่งนี้บ่อยครั้งกว่าที่จะกระทำอย่างอื่น ๆ วิถีชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากภายนอกและภายในตนเอง จากภายนอก คือ คนอื่น สังคม ประเพณี และสถานการณ์ปัจจุบัน ส่วนภายในตนเอง คือ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความต้องการ การยอมรับหลักปฏิบัติจากครอบครัว โรงเรียน ศาสนา เป็นต้น วิถีชีวิตแบบพุทธ ในงานวิจัยนี้จึงหมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลที่มีความสอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติของพุทธศาสนา เช่น การนำหลักความเชื่อ และการปฏิบัติมาประกอบการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ เลือกการคบเพื่อน เลือกกระทำกิจกรรมในยามว่าง เลือกวิธีพักผ่อนหย่อนใจ ตลอดจนเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำ พฤติกรรมผิดศีลธรรมในสถานการณ์ต่างๆ

2.3 ความกตัญญูรู้คุณ คำว่ากตัญญู ซึ่งหมายถึง ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำให้ผู้รู้คุณท่าน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 6) มักใช้คู่กันกับคำว่ากตเวทิต์ ซึ่งหมายถึง ผู้ประกาศคุณท่าน ผู้สนองคุณท่าน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540: 2) ได้ให้ความหมายของ “กตัญญูกตเวทิต์” ว่าหมายถึง ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้ว และ

ตอบแทนแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ กตัญญูรู้คุณท่าน กตเวทิต์ ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน พระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ชาตเมธี) (2549: 4-15) ได้ขยายความว่า กตัญญู หมายถึง การสำนึกบุญคุณของผู้อื่นหรือสิ่งอื่น นับเป็นภาวะทางจิตใจ ส่วนกตเวทิต์ หมายถึง การตอบแทนคุณ เป็นการแสดงการตอบแทนคุณผู้อื่นหรือสิ่งอื่น แสดงออกมาทางภายนอกทั้งทางการกระทำและการพูด ดังนั้น กตัญญู จึงจัดเป็นมโนกรรม ส่วนกตเวทิต์ จัดเป็นกายกรรม และวจีกรรม

ความกตัญญูกตเวทิต์เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ทุกๆ คน ควรจะมีในระดับต้นๆ เป็นธรรมอันเป็นมงคลข้อที่ 25 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ความกตัญญูกตเวทิต์เป็นตัวบ่งชี้พื้นฐานที่บ่งบอกถึงลักษณะความเป็นคนดีตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นบ่อเกิดของคุณธรรมอื่นๆ และเป็นฐานช่วยเกื้อหนุนส่งเสริมให้คนกระทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป เป็นคุณธรรมของสัตบุรุษ กล่าวคือ บุคคลที่มีความกตัญญูกตเวทิต์ จะแสดงพฤติกรรมตอบแทนคุณต่อบุคคลหรือสิ่งหรือสิ่งอื่นๆ โดยไม่ต้องมีการบังคับควบคุม นับเป็นการกระทำหน้าที่ของตนอันเป็นบทบาทที่พึงประสงค์ในสังคมไทย ความกตัญญูกตเวทิต์ซึ่งแสดงออกถึงการรู้จักหน้าที่ของตนและมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงจัดเป็นคุณลักษณะหนึ่งซึ่งช่วยเกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติตนสอดคล้องกับกฎจริยธรรม และหลักเกณฑ์ของสังคม

จากการศึกษาพระไตรปิฎกเรื่อง ความกตัญญูกตเวทิต์ (มงคล) (2535: 276) พบว่า ความกตัญญูรู้คุณ มี 4 ประเภท ได้แก่ 1) ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระสงฆ์ ปิตามารดา ครู อาจารย์ และญาติ 2) ความกตัญญูรู้คุณต่อสถาบัน ได้แก่ สถาบันชาติ สถาบันศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์ 3) ความกตัญญูรู้คุณต่อสัตว์ ได้แก่ สัตว์ดิรัจฉาน เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น และ 4) ความกตัญญูรู้คุณต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ความกตัญญูรู้คุณสามารถจำแนกได้ตามความละเอียดอ่อนของจิตใจ การรับรู้ประโยชน์ที่ตนได้รับ จากสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดจนถึงไกลตัวออกไปที่มีความสัมพันธ์

กัน ความกตัญญูรู้คุณมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา ในการจำแนกสิ่งที่ได้รับรู้ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ความกตัญญูรู้คุณของผู้มีพระคุณที่เป็นบุคคล ได้แก่ ความกตัญญูรู้คุณบิดามารดา ความกตัญญูรู้คุณครูบา อาจารย์ ความกตัญญูรู้คุณผู้อื่นที่มีพระคุณหรือที่มี บุญคุณ เป็นต้น ความกตัญญูรู้คุณสิ่งที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความกตัญญูรู้คุณชาติ ความกตัญญูรู้คุณศาสนา ความกตัญญูรู้คุณแผ่นดินเกิด ความกตัญญูรู้คุณ ทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกความกตัญญูรู้คุณเป็น 2 ประเภท คือ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน โดยความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคลที่รับรู้ ถึงประโยชน์ หรือคุณค่าที่ตนได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากบุคคลอื่น ซึ่ง อาจจะเป็นบิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อนพี่น้องญาติ ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณทั้งหลาย ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ ความระลึกถึง ความซาบซึ้ง และมีแนวโน้มที่จะตอบแทนคุณ ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมส่วนความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคลที่รับรู้ถึง ประโยชน์หรือคุณค่าที่ตนได้รับจากสังคม ประเทศ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ ความระลึกถึง ความซาบซึ้ง และมีแนวโน้มที่จะกระทำการตอบแทนคุณ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกอบรมการบริหารจิต ได้มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกจิตในรูปแบบต่างๆ อาทิ งานวิจัยของรมณีย์ อาภาภิรม และคนอื่นๆ (2546) ศึกษาผลของการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อประสิทธิภาพในการทำงานโดยเปรียบเทียบความแตกต่างประสิทธิภาพในการทำงานก่อนและหลังฝึกพัฒนาจิตของผู้ฝึกในด้านวุฒิภาวะทางปัญญา ทางสังคม และทางอารมณ์ ผลวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ฝึกพัฒนาจิตซึ่งเป็นบุคลากรของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและบุคคลทั่วไป ที่เข้ารับการฝึก มีการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน

โดยพบผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านวุฒิภาวะทางปัญญา ด้านวุฒิภาวะทางสังคม และด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

สุภาภรณ์ พงศธรบริรักษ์ (2553) ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบการฝึกสติกับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 40 คน ระยะเวลา 6 เดือนพบผลวิจัยว่า คะแนนความเป็นผู้มีสติของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโครงการสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.52 และจากการติดตามพฤติกรรมของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฯ ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นโครงการ พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นจากที่เคยกระทำผิดบ่อยครั้ง ก็กระทำผิดลดลง และมีคะแนนผลการประเมินสูงขึ้นกว่าเดิม เยาวชนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของศูนย์ฯ มากขึ้น สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่นฯ ได้เป็นอย่างดี

Jain และคณะ (2007) ได้ประเมินผลจากการรายงานตนเองของผู้ฝึกสมาธิเป็นเวลา 1 เดือน พบว่าการทำสมาธิแบบฝึกสติและการทำสมาธิแบบผ่อนคลายส่งผลต่อการลดความทุกข์ การลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วน Mascaro (2011) พบผลวิจัยว่า การทำสมาธิแบบเมตตาภาวนาของทีเขตมีผลต่อการลดระดับความกระวนกระวายใจ การเพิ่มขึ้นของความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นและมีพฤติกรรมเมตตา สำหรับ Manotas (2012) ศึกษาประโยชน์ของการทำสมาธิแบบฝึกสติเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในกลุ่มตัวอย่างลูกจ้างที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในเมืองโบโกตา ประเทศโคลัมเบีย จำนวน 83 คน พบผลวิจัยว่า การทำสมาธิภาวนาแบบฝึกสติ ส่งผลต่อการลดลงของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด การเพิ่มขึ้นของการช่างสังเกต และการไม่ตัดสินผู้อื่น หรือเรื่องราวต่างๆ ก่อนรับรู้ข้อมูลจริง

นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาผลของการฝึกอบรม

ในรูปแบบอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น กาญจนา จานาพิระกนิฐ์ (2550) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามไตรสิกขาเพื่อพัฒนาความกตัญญู กตเวทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม 2 จังหวัดเชียงราย พบผลวิจัยว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวไตรสิกขามีความกตัญญูกตเวทีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของ McCullough และ Emmons (2004) ซึ่งทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาความกตัญญูรู้คุณโดยใช้วิธีการบันทึกอนุทินเป็นเวลา 21 วัน กับกลุ่มบุคคล 3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งบันทึกเหตุการณ์ทั่วไปที่พบในชีวิตประจำวัน กลุ่มสองบันทึกเหตุการณ์ที่ตนไม่พอใจ ไม่ชอบใจที่พบในชีวิตประจำวัน และกลุ่มที่สามบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกดีมีความสุขและพึงพอใจที่พบในชีวิตประจำวัน ผลวิจัยพบว่า กลุ่มบุคคลที่บันทึกเหตุการณ์เชิงบวกมีการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น มีความก้าวหน้าในชีวิต มีความรักความเมตตามากกว่ากลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้มีความหดหู่ ซึมเศร้า ความเครียด น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ

ผลจากงานวิจัยต่างๆ ที่ประมวลมาข้างต้นพบผลดีของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในรูปแบบที่แตกต่างกันทั้งในรูปแบบการปฏิบัติสมาธิภาวนา การฝึกสติ การใช้

ชุดกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาของประสิทธิภาพในการทำงานการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกการเพิ่มขึ้นของความเอื้ออาทร เป็นต้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า ในงานวิจัยนี้จะพบผลดีของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะทางพุทธศาสนา อาทิ ความศรัทธาในพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องกรรม การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ และความกตัญญูรู้คุณของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

วิธีการวิจัย

แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองในงานวิจัยนี้แสดงในตาราง 1 โดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และมีการสอบวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group design) (Creswell, 2003: 170) ประกอบด้วยตัวแปรอิสระจัดกระทำ คือ การฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ แบ่งเป็น การฝึกและการไม่ฝึก ตัวแปรตาม 6 ตัวแปร คือ ความศรัทธาในพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องกรรม การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองในงานวิจัยนี้

R	O ₁ O ₂	X	O ₃ O ₄	กลุ่มทดลอง (Experimental Group) กลุ่มควบคุม (Control Group)
O ₁ O ₂	= การทดสอบคุณลักษณะก่อนการทดลอง (Pretest)			
X	= การดำเนินการทดลอง			
O ₃ O ₄	= การทดสอบคุณลักษณะหลังการทดลอง (Posttest)			

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ใน 3 ชั้นตอน คือ สุ่มจากคณะ สุ่มจาก

สาขาวิชา และสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลาก เข้ากลุ่มทดลองจำนวน 98 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 101 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 199 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ และเครื่องมือวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะชีวสังคม แบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนา แบบวัดความเชื่อเรื่องกรรม แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในหลักบุญสิกขา แบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธ แบบวัดความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล แบบวัดความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน แบบสอบถามทั้งหมดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและวิธีการทางสถิติโดยหาค่าความเที่ยงแบบครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.70-0.88

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ภายหลังการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test)

ผลการวิจัย

ผลวิจัยสำคัญมี 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 ก่อนการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธมีการวัดตัวแปรตามด้านจิตลักษณะทางพุทธ 2 ตัวแปร ทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (ตามตารางที่ 2) ส่วนการวัดตัวแปรตามภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธสิ้นสุดทันที พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ มีความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธอย่างเชื่อมั่นได้ทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.01 และ .001ตามลำดับ (\bar{X} 45.38 และ \bar{X} 43.61; \bar{X} 98.86 และ \bar{X} 94.04 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนจิตลักษณะทางพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 98)		กลุ่มควบคุม (n = 101)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความศรัทธาในพุทธศาสนา	43.19	5.21	44.29	5.17	-1.49	.13
ความเชื่อเรื่องกรรม	96.53	9.41	94.45	7.58	1.71	.08

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนจิตลักษณะทางพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธทันที

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 98)		กลุ่มควบคุม (n = 101)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความศรัทธาในพุทธศาสนา	45.38	5.23	43.61	5.16	2.41**	.01
ความเชื่อเรื่องกรรม	98.86	9.34	94.04	7.96	3.92***	.001

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

ประการที่ 2 ก่อนการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธมีการวัดตัวแปรตามด้านลักษณะทางพุทธ 4 ตัวแปรทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (ตามตารางที่ 4) ภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธผ่านไป 1 เดือน ได้วัดตัวแปรตามด้านลักษณะทางพุทธทั้ง 4 ตัวแปร พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ

มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างเชื่อมั่นได้ทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.001 และ .01 ตามลำดับ (\bar{X} 45.93 และ \bar{X} 43.64; \bar{X} 47.46 และ \bar{X} 44.29; \bar{X} 60.17 และ \bar{X} 57.71; \bar{X} 51.65 และ \bar{X} 49.64 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนลักษณะทางพุทธของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมวัดก่อนการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 98)		กลุ่มควบคุม (n = 101)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา	43.62	4.55	43.50	5.13	.17	.86
การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ	46.04	5.24	44.83	5.77	1.54	.12
ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล	58.46	6.73	58.08	6.33	.41	.68
ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน	50.07	4.73	50.38	4.21	-.49	.62

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนลักษณะทางพุทธของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมวัดภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ 1 เดือน

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 98)		กลุ่มควบคุม (n = 101)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
การปฏิบัติตนตามหลักบุญสุกขา	45.93	4.75	43.64	5.06	3.29***	.001
การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ	47.46	5.58	44.29	5.70	3.96***	.001
ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล	60.17	6.61	57.71	6.40	2.67**	.01
ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน	51.65	5.05	49.64	4.58	2.94**	.01

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธกับกลุ่มนักศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ และนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมด้านการบริหารจิตตามแนวพุทธ ในกระบวนการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธประกอบด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศ 1 กิจกรรม กิจกรรมภาคปฏิบัติ 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมฐานคุณธรรม ซึ่งเป็นการทบทวนและฝึกวิธีการไหว้ และการกราบอย่างไทย เพื่อฝึกมารยาทไทยในการทำความเคารพอย่างไทย 2) กิจกรรมการสวดมนต์ 3) กิจกรรมการปฏิบัติสมาธิภาวนา ในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และ 4) กิจกรรมการเจริญเมตตาภาวนา กิจกรรมภาคทฤษฎี 8 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมการบรรยายธรรมเพื่อให้ความรู้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันในเรื่อง 1) อานิสงส์การฟังธรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักในคุณค่าของการเป็นผู้ฟังที่ดี และประโยชน์ที่จะได้จากการฟังธรรม 2) พุทธประวัติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สะท้อนคิดเกี่ยวกับพุทธประวัติเพื่อมีความศรัทธาในพระพุทธเจ้า 3) กฎแห่ง

กรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในผลของการกระทำของตนเอง 4) มิตร 5 และศัตรู 5 ของการปฏิบัติหรือพละ 5 และนิเวศ 5 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจและมีกำลังใจที่จะเพียรปฏิบัติต่อไป 5) พระคุณแม่ เป็นการชมดีวีดี เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สะท้อนคิดจากการชมเรื่องสั้นเกี่ยวกับแม่ และได้ระลึกถึงคุณของพ่อแม่ 6) อานิสงส์ของศีลเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักเห็นคุณค่าของการมีศีลและการรักษาศีล 7) บุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีการทำบุญ 10 วิธีและ 8) กระจาดชีวิต เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สะท้อนคิดจากกิจกรรมในการวางแผนเพื่อสู่เป้าหมายในการใช้ชีวิตในอนาคตของตน และกิจกรรมสุดท้ายก่อนปิดการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมตอบข้อข้อใจ 1 กิจกรรม รวมเป็นกิจกรรมทั้งสิ้น 14 กิจกรรม รวมระยะเวลาการดำเนินการฝึกอบรม 21 ชั่วโมง (3 วัน)

ผลวิจัยพบว่า ภายหลังจากการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ มีจิตลักษณะทางพุทธ 2 ด้าน คือ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ 4 ด้าน คือ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสุกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ

ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินสูงกว่่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ อย่างเชื่อมั่นได้ทางสถิติ ผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อเป็นอย่างมาก จึงยืนยันได้ว่า ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้สามารถเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธด้านความศรัทธาในพุทธศาสนา และความเชื่อเรื่องกรรม และลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้จริง

นอกจากนี้ผลจากงานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลจากงานวิจัยอื่นๆ ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในรูปแบบต่างๆ ที่ส่งผลดีต่อผู้รับการฝึกอบรมในด้านต่างๆ ตามลักษณะของการฝึก เช่น งานวิจัยของรมณีย์ อภาภิรม และคนอื่นๆ (2546) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกอบรมพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 ของบุคลากรวัยทำงานพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพในการทำงานด้านวุฒิภาวะทางปัญญา ทางสังคม และทางอารมณ์ งานวิจัยของ Jain และคณะ (2007) ซึ่งศึกษาผลของการทำสมาธิแบบฝึกสติและแบบผ่อนคลาย พบว่า ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความมั่นคงทางอารมณ์ งานวิจัยของ Mascaro (2011) พบว่า การฝึกอบรมการทำสมาธิแบบเมตตาภาวนาส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น งานวิจัยของ Manotas (2012) พบว่า การฝึกอบรมการทำสมาธิแบบฝึกสติส่งผลต่อการลดลงของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด และงานวิจัยของสุภาภรณ์ พงศธรบริรักษ์ (2553) พบว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบการฝึกสติของเยาวชนส่งผลต่อการมีสติ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การฝึกอบรมพัฒนาจิตในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้ หรือในงานวิจัยอื่นๆ ที่กล่าวมา ล้วนก่อให้เกิดผลดีต่อผู้รับการฝึกไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเยาวชน กลุ่มนักศึกษา กลุ่มบุคคลวัยทำงาน กลุ่มวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นในการพัฒนา

คุณภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นวัยใดๆ ก็ตาม แนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ คือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต หรือการฝึกอบรมการบริหารจิต โดยพัฒนาเป็นชุดฝึกอบรม หรือชุดกิจกรรมการฝึกอบรม หรือรูปแบบการฝึกอบรม ทั้งนี้ควรพิจารณาและพัฒนาให้เหมาะสมกับบุคคลในวัยต่างๆ และสอดคล้องกับบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ด้วยความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพทางจิตใจที่ดีของบุคคลจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ดีของบุคคลสืบไป

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่มีลักษณะแตกต่างไปจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ใหญ่ หรือกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้มีความแน่ใจว่า ลักษณะการฝึกเช่นนี้เหมาะสมกับการเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธไม่ว่าจะเป็นกลุ่มบุคคลใดก็ตาม

1.2 ควรมีการวิจัยที่มีการติดตามผลหลังการฝึก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อดูความคงทนหรือการเปลี่ยนแปลงไปของจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาที่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคคล

1.3 ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้เทคนิคการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ

2. ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

2.1 สถาบันทางการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหรือการพัฒนามูลฐาน ควรนำวิธีการในการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างพัฒนาจิตลักษณะทางพุทธด้านความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อ

เรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ด้านการปฏิบัติตนตามหลัก บุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญู รู้คุณค่าต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณค่าต่อแผ่นดินเพื่อ ส่งผลดีต่อการเป็นประชากรไทยที่มีคุณภาพและมี คุณธรรมสืบไป

2.2 สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาควร

นำแนวทางฝึกนี้ไปขยายผลเพื่อการพัฒนาคุณภาพ นักศึกษาโดยการฝึกอบรมบุคลากรในหน่วยงานให้มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมเพื่อการฝึกจิต เป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อสามารถขยายผลการใช้ ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธในวงกว้าง ต่อไปได้

บรรณานุกรม

- กาญจนา จานาพิระกนิฐ์. (2550). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาความกตัญญูกตเวที ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม 2 จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พุทธทาสภิกขุ. (2536). กตัญญูกตเวทีเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของโลก. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ขาตเมธิ). (2549). ความกตัญญูกตเวทีในฐานะคุณธรรมค้ำจุนสังคมจากมุมมอง พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎก (มจคล). (2535). ข้อ 363. ใน มงคลดถุทีปนี (เล่มที่ 2, หน้า 276). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540). พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต). (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชธรรมนิเทศ. (2531). พระธรรมนำชีวิต. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย วัดบวรนิเวศ.ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- รมณีย์ อภาภิรม และคนอื่นๆ. (2546). ผลของการพัฒนาจิตที่มีต่อประสิทธิภาพในการทำงาน. รายงานการวิจัย. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- สุภาภรณ์ พงศธรบริรักษ์. (2553). ผลการพัฒนาสติของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 เชียงใหม่ ด้วยกระบวนการปฏิบัติสมาธิภาวนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Andres, M. M. (2012). *Brief mindfulness training to improve mental health with Colombian healthcare professionals*. California Institute of Integral Studies, ProQuest, UMI Dissertations Publishing 3545006.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. (2th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Roesch, S. C., Mills, P. J. et al. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.

- McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Streiffer, M. J. (2011). *A Longitudinal Investigation Empathic Behavior and Neural Activity and Their Modulation by Compassion Meditation*. Emory University, ProQuest, UMI Dissertations Publishing.

Translated Thai References

- Arpapirom, R. et al. (2003). *The Results of Mental Development Affected to Working Efficiency. Research Report*. Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang. [in Thai]
- Buddhathaspikhu. (1993). *Gratitude is the Protector of the World*. Bangkok: Dhamma Council.
- Buddhist Scriptures (Mongkol). (1992). Article 363 in *Mongkoltatatipani*. (Vol. 2 p. 276). Bangkok: Maharajawithayalai Printing. [in Thai]
- Janaphirakanid, K. (2007). *The Result of the Implementation of the Guidance Module in line with Threefold Method of training in Morality for Developing the Students' Gratitude in Lower Secondary Level of Samaukkithayakom 2 Chiengrai Province*. Master Degree Thesis in Education, Guidance, Sukhothaidhamathidrach Open University. [in Thai]
- Phradhamapidok. (P.O. Payutto). (1997). *Buddhist Means in Teaching*. Bangkok: Sahathamic Co.,Ltd. [in Thai]
- Phradhamapidok. (P.O. Payutto). (1999). *Buddhist Moral Code* (Revised version 8th printing) Bangkok: Chulalongkornrajawitayalai Publisher. [in Thai]
- Phradhamapidok. (P.O. Payutto). (2000). *Dictionary of Buddhism pra-muan-dhaama.pd*. (Revised version 9th printing). Bangkok: Chulalongkornrajawitayalai Publisher. [in Thai]
- PhrakhruSrisutasopon (Ngeng Chatamethi). (2006). *The Gratitude in the Condition of Morality Uphold Society in the Buddhism Perspective*. Master Degree Thesis in Buddhism, Chulalongkornrachawithayalai. [in Thai]
- Phrarachadhammanithad. (1998). *Buddhist Doctrine Leads Life*. Bangkok: Thailand Buddhist Promotion Centre, Watbowornniwes. [in Thai]
- Pongthornborirak, S. (2010). *The Results of Mind Development of Youth through Meditation Process in the Child and Youth Training Centre Zone 7, Chiangmai*. Master Degree Thesis in Buddhism. Bangkok: Chulalongkornrachawithayalai. [in Thai]
- Royal Institute of Thailand. (2003). *Dictionary Royal Institute of Thailand Version 1999*. Bangkok: Nanmee Book. [in Thai]



Assistant Professor Kitda Praraththajariya was an AFS Exchange teacher, Central Coast Grammar School: Sydney, Australia in 1986-1987. She had graduated Master of Education Degree, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand in 1996. Then, she received an outstanding research reward from Srinakharinwirot University in 1997. After that, she studied and worked to be a coordinator at Dallas Baptist University Texas, USA in 2004. Then, she had received the scholarship from International Rotary, the United State of America in 2005-2006 and also graduated Technology Occupation Education: Human Services (Education Specialist) from Central Missouri State University, Missouri, USA in 2006. She had a good opportunity to present her research in the international conferences in many countries such as Netherlands, Italy and the United Kingdom. At present, she is a lecturer at Suan Sunandha Rajabhat University, Faculty of Humanities and Social Science.



Assistant Professor Ubol Leowarin holds a Doctorate in Education from Srinakharinwirot University, a Master's Degree in Teaching Science from Chulalongkorn University, and her Bachelor's Degree in Teaching Science in Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand. She received an outstanding research reward from Srinakharinwirot University in 1994. Furthermore, she was awarded a research prize from the National Research Council of Thailand in 1995. She is interested in conducting research in the areas of ethical behavior and morals. She had a good opportunity to present her research in the international conferences in various countries such as New Zealand, Malaysia and Switzerland. Currently, she is a full time lecturer in College of Teacher Education Phranakorn Rajabhat University, Bangkok, Thailand.