

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างประสิทธิภาพการทำงานของ ผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตในด้านวุฒิภาวะทางปัญญา ทางสังคม และทางอารมณ์ ก่อนฝึกพัฒนาจิตและ หลังฝึกพัฒนาจิต โดยได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธองค์ทั้งภาคปฏิบัติและปริยัติมาเป็นกรอบ แนวทางการทำวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและบุคคลทั่วไปที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีลัดตรงเข้าสู่จิตเห็นขั้น 5 เกิด-ดับ เป็นภายใน ที่เรียกว่า “ดูจิต” ของพระอาจารย์ธมฺมทีโป จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย

วิธีการพัฒนาจิตเน้นการปฏิบัติควบคู่การเสริมข้อธรรมของพระพุทธองค์ ให้ปฏิบัติ และเห็นผลด้วยตนเอง พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก สอนปฏิบัติให้ดูแลรักษาจิตในแนวทาง อริยมรรค พร้อมกับปรับความเห็นให้ถูกต้อง บุคคลทั้งหลายจึงเกิดปัญญา ทำให้เกิดความคิด คำพูด และการกระทำเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดความอบอุ่นขึ้นในครอบครัวและที่ทำงาน โดยเน้นการแผ่เมตตาส่งกระแสจิตที่ดีต่อกันระหว่างพ่อ แม่ ลูก ครู อาจารย์ ลูกศิษย์ ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา บริวาร และเพื่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินมาตรฐานที่มีตัวบ่งชี้ตามอริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้วยวิธีการดูจิตนี้สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ และวัยชรา เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถดูจิตได้ตลอดเวลาทุกอริยาบถ ขณะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งในบ้านและนอกบ้าน ย่อมสามารถพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานได้ โดยพบผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านวุฒิภาวะทางปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทางสังคม

การพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกองค์ประกอบ ซึ่งเรียงลำดับผลต่างของค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1) มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 2) มีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรควรอะไรไม่ควร 3) มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแก้ปัญหา

ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ 4) ท้นต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้ 5) มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นตัวของตัวเองรู้จักพึ่งตนเอง 6) มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

การพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกองค์ประกอบ ซึ่งเรียงลำดับผลต่างของค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1) รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม 2) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง 3) ไม่ยึดติดวัตถุนิยม รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตัวเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามครรลองครองธรรม 4) เชื่อมั่นในความถูกต้อง 5) ไม่ทำตามอย่างผู้อื่นในทางที่ผิด

การพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเรียงลำดับผลต่างของค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1) มีความอ่อนน้อมต่อมตน 2) มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีไมตรีต่อผู้อื่น 3) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 4) มีความซื่อสัตย์สุจริต

ข้อเสนอแนะ 1) ควรกำหนดให้การปฏิบัติธรรมดูแลรักษาจิตเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน โดยควรมีเวลาให้ฝึกปฏิบัติ แก่ไขสภาวะธรรม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และให้มีผลต่อการพิจารณาความดีความชอบ ส่งเสริมให้ครอบครัวอบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ประพฤติตนรักษาศีล 5 ได้ทั้งครอบครัว 2) ควรจัดวิชาความจริงของชีวิต (อริยสัจ 4) การปฏิบัติดูแลรักษาจิตให้สำหรับนักเรียน นักศึกษาไว้ในทุกหลักสูตร เพื่อให้ นักเรียน นักศึกษาได้กลับมา รู้สึก รู้จักตนเอง ไม่เครียดและหลงไหลไปกับสิ่งผิดทั้งหลาย 3) ควรนำการดูแลรักษาจิตไปใช้บูรณาการร่วมกับการเรียนการสอนทุกวิชา และทุกระดับชั้น ย่อมสามารถพัฒนาวุฒิภาวะทางปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทางสังคม ให้แก่เยาวชนไทยที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศไทยในอนาคตได้อย่างถูกต้อง