

## วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

## Original Research Article

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการ  
เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

The Model of Enhancing Developmental Capabilities in  
Movement Vulnerable Group to Promoting Intellectual Well-Being

ประยูร สุยะใจ<sup>1\*</sup>, พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ<sup>2</sup>, พระมหาถาวร ถาวโร<sup>3</sup>

Prayoon Suyajai<sup>1\*</sup>, PhramahaSuthep Sutthiyano<sup>2</sup>, PhramahaTaworn Tawaro<sup>3</sup>

## ARTICLE INFO

Name of Author &  
Corresponding Author: \*

1. รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ\*

Assoc.Prof.Dr.Prayoon Suyajai

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย

Faculty of Humanities

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: prayun45@gmail.com

2. พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.

PhramahaSuthep Sutthiyano, Asst.Prof.Dr.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย

Faculty of Humanities

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Suthep.mbu@gmail.com

3. พระมหาถาวร ถาวโร, ดร.

PhramahaTaworn Tawaro Dr.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย

Faculty of Humanities

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: wimolrat.chao@gmail.com

คำสำคัญ

รูปแบบ; การพัฒนาศักยภาพ; กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว; สุข

ภาวะทางจิตปัญญา

Keyword

The Model of Enhancing; Developmental Capabilities;

Movement Vulnerable Group; Intellectual Well-Being

Article history:

Received: 01/03/2024

Revised: 12/05/2024

Accepted: 15/08/2024

Available online: 28/09/2024

How to Cite:

Suyajai et al. (2024). The Model of Enhancing Developmental Capabilities in Movement Vulnerable Group to Promoting Intellectual Well-Being. *Journal Dhamma for Life*, 30(3), 502-513.

## ABSTRACT

The objectives of the research are to study the contextual factors related to behavior that promotes mental and Intellectual well-being in the movement-impaired vulnerable group. The research findings revealed that the experimental group exhibited improved health-promoting behaviors after the training. The process of behavior development based on Buddhist psychology enhanced their thinking processes in line with wise consideration (Yoniso Manasikara) and self-regulation through mindfulness principles. This involved recollection, awareness, and recognition without losing consciousness of feelings, and principles of clear comprehension (Sampajanna), which led to clear understanding, awareness of what is being considered, and clear comprehension of reality. The research findings also showed that the experimental group developed a mindset characterized by a desire for mental perseverance, diligence, effort, striving, persistence, resilience, strength, industriousness, unwavering determination, not abandoning enthusiasm or duties, attentiveness to responsibilities, and right effort (Samma Vayama). This includes the intention to abandon unwholesome states, to generate wholesome states, being strong and steadfast, not neglecting wholesome states.



### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์คือศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมแนวพุทธจิตวิทยาได้พัฒนากระบวนการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการกำกับตนเองด้วยหลักสติ เป็นความระลึกได้, นึกได้, สำนึกได้ไม่ผลจากความรู้สึก และมีหลักแห่งสัมปชัญญะ ที่สามารถเกิดความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนักได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริง ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองได้มีการตั้งจิตมีการปรารถนาความเพียรทางใจ ความขมุกขมื่น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

### บทนำ

จากสถิติข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย ของศูนย์ข้อมูลคนพิการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ในปี ๒๕๖๑ ระบุว่า ประเทศไทยมีคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการแล้วทั้งสิ้น ๒,๐๔๑,๑๕๙ คน หรือคิดเป็น ๓.๐๘% ของประชากรชาวไทยทั้งหมด โดยส่วนมากจะเป็นผู้พิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย รองลงมาจะเป็นคนพิการทางการได้ยินหรือการสื่อสาร คนพิการทางการมองเห็น คนพิการทางจิตและพฤติกรรม คนพิการทางสติปัญญา คนพิการทางออทิสติก และคนพิการทางการเรียนรู้ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากช่วงอายุและประเภทของความพิการแล้ว พบว่า ประเทศไทยมีผู้พิการที่อยู่ในวัยสูงอายุมากที่สุด คือ ๑,๑๐๙,๒๘๑ คน โดยส่วนใหญ่จะเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือทางร่างกาย (คิดเป็น ๕๕.๕๘% ของคนพิการในวัยสูงอายุ) ส่วนคนพิการที่อยู่ในวัยเด็กและวัยกำลังศึกษา (อายุไม่เกิน ๒๑ ปี) จะมีการพิการทางสติปัญญามากที่สุด (คิดเป็น ๒๙.๘๔% ของคนพิการในวัยเด็ก)

ปัจจุบันถือกันว่าเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร (Information) ชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงถูกเชื่อมร้อยกันไว้ด้วยการสื่อสารผ่านสื่อใหม่อย่างสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ข้อมูลข่าวสารจะถูกตองดึงมาได้ผลดีหรือเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงไรนั้นต้องมีความสามารถที่จะวิเคราะห์และเลือกรับเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์ ปรับตัว และพัฒนาตนเองจาก สภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและที่สัมผัสตลอดเวลา อยู่เสมอ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า “มนุษย์เรามีเครื่องมือ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นช่องทางที่เราจะต้องติดต่อกับโลก ถ้าเราติดต่อกับโลกเป็น เราก็ได้ข้อมูลสาร ได้ความรู้ และสามารถพัฒนาความรู้ให้เจริญยิ่งขึ้นไป คนก็จะพัฒนาขึ้น มีความใฝ่รู้ เกิดความสุขจากการเรียนรู้” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2544), หน้า 36-37.) พระพุทธศาสนาจึงเน้นในเรื่องของปัญญาต่อกระบวนการรับรู้ผ่านทางอายตนะ ที่มีผลต่อการ

รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้วยเหตุผลดังกล่าว หลักพุทธศาสตร์จึงมองว่า มนุษย์ควรมีการเรียนรู้อย่างถูกต้องและถูกวิธี เพื่อการพัฒนาสู่การเรียนรู้ที่สูงกว่าคือ ระดับการพัฒนาปัญญา อายุตระ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึงที่ต่อกัน ให้เกิดปัญญา (ความรู้) แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี 6 อย่าง ดังที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โลกนั้นปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วนๆ ด้านๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีแดนหรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือเท่ากับจำนวนอายุตระ 6 นั้นเอง สิ่งที่ถูกหรือลักษณะอาการต่างๆ ของโลก เรียกชื่อว่าอายุตระเหมือนกัน ฉะนั้น แดนต่อความรู้ภายใน จึงเรียกว่าอายุตระภายใน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทวารหรืออินทรีย์ 6 และแดนต่อความรู้ภายนอกเรียกว่า อายุตระภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า อารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2552), หน้า 41.)

ดังนั้น การพัฒนานวัตกรรมรูปแบบสร้างเสริมศักยภาพวิวัฒน์จิตสู่การตื่นรู้กลุ่มผู้พิการเคลื่อนไหวในประเทศไทย ของศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการในจังหวัดสมุทรปราการ โดยผ่านโปรแกรมการทดลองเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมกับสร้างเสริมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้เฉพาะด้านทักษะจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิจารณ์ญาณอันเป็นพื้นฐานต่อการเสริมสร้างความสามารถในแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ในการใช้ชีวิตยุคการเปลี่ยนแปลงวิถีใหม่เป็นสำคัญ

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ด้วยรูปแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (An Explanatory Sequential Design) โดยขั้นแรก (Phrase I) ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยแบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ในขั้นที่สอง (Phrase II) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนาแบบกลุ่ม (Focus Group)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามโดยการใช้การประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เสนอข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) ตามโครงสร้างของ

ประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้และตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบ ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) ดังนี้

1) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับอธิบาย ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ใช้อธิบายถึง พฤติกรรม ลักษณะตามสภาวะทางจิตปัญญาและจิตลักษณะแห่งความสำเร็จ จิตลักษณะพลังเชิงบวก

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การวิเคราะห์ค่าคะแนน การพัฒนาการเสริมสร้างสภาวะทางจิตปัญญาและจิตลักษณะแห่งความสำเร็จ จิตลักษณะพลังเชิงบวกเปรียบเทียบความแตกต่าง t-test (t-test independent) เพื่อทดสอบสมมติฐาน หลังการทดสอบและระยะติดตามผล 1 เดือนด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปโดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสภาวะทางจิตปัญญา โดยจุดมุ่งหมายหลักคือการสัมผัสธรรม เข้าถึงธรรม และเข้าใจธรรม เข้าสู่หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจากพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”<sup>1</sup> จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการศึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้น พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมาย ที่ต้องการไว้อีกว่าเพื่อประโยชน์ตามพระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในขั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุกและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอึดใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน และพุทธจิตวิทยาจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่าคุณธรรมที่ดิ่งามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดิ่งามของชีวิตด้านอื่นๆให้สูงขึ้น ดังนั้น การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสภาวะทางจิตปัญญา จึงเปิดพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและการดับทุกข์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ นอกจากนั้นในหลักการให้การปรึกษาและการบำบัดทุกข์นั้น พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคล ไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก แต่ควรมีกายที่พัฒนาแล้ว พัฒนาพฤติกรรมเชิงสังคม พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณและดีงาม นอกจากนั้นควรมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัย

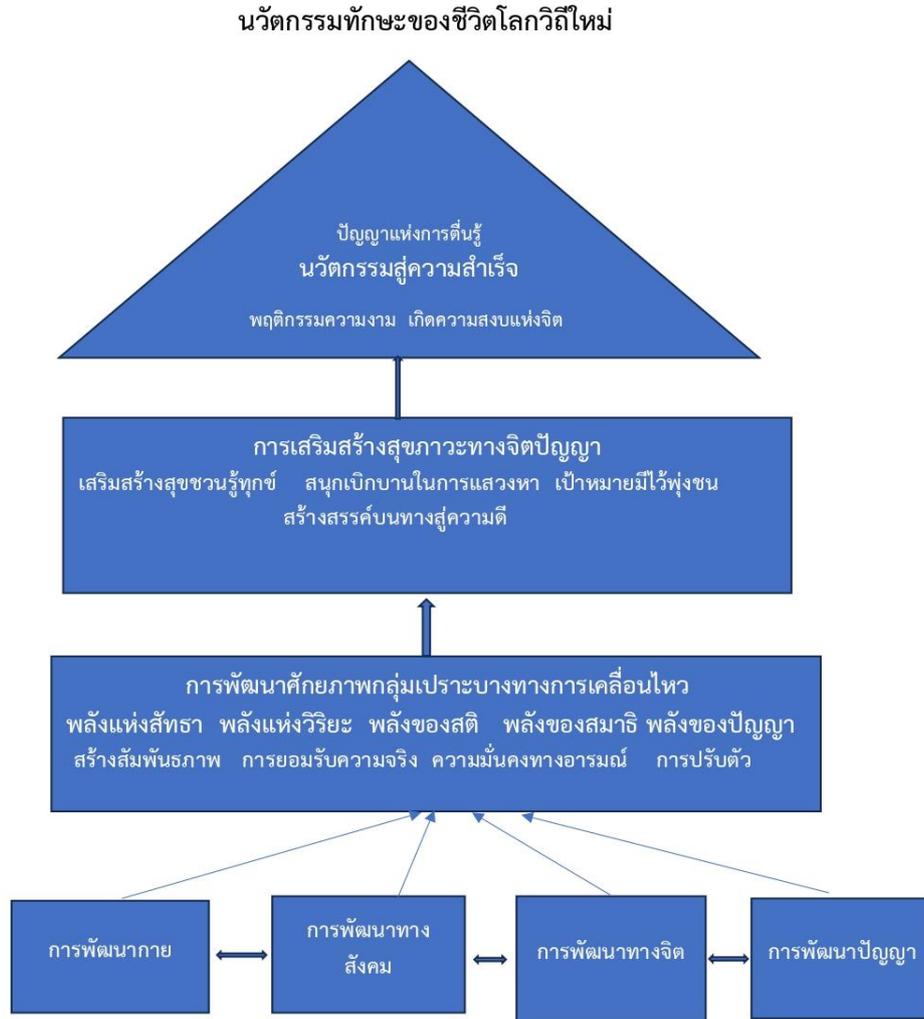
<sup>1</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/ ๒๖๔.

ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกันและมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต ด้วยหลักการนี้บนฐานกระบวนการคิดของหลักธรรมพละ ๕ ด้านนั้นสามารถเชื่อมโยงให้กลุ่มทดลองได้พัฒนาตนเองได้อย่างผู้รู้ตื่นเบิกบานในธรรมเป็นสำคัญ

**การพัฒนาโมเดลหลักบูรณาการกิจกรรมรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ดังนี้**

พบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดล จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองโปรแกรมโดยการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและการบันทึก การสัมภาษณ์และการรายงานผลของกลุ่มทดลอง ที่จะเอื้อต่อการพัฒนาภายในของกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักธรรมพละ ๕ จึงนำเสนอตารางและข้อค้นพบใหม่

ดังนั้น จึงสรุปโดยภาพรวมพบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จึงได้องค์ความรู้ใหม่ รูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ดังแผนภาพดังต่อไปนี้



**พลังจิตขณะรู้สีกตัว** (Power of Mindfulness And Clear Comprehension) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนากระบวนการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการกำกับตนเองด้วยหลักสติ เป็นความระลึกรู้ได้, นึกได้, สำนึกได้ไม่เผลอความรู้สึก และมีหลักแห่งสัมปชัญญะ ที่สามารถเกิดความรู้สึกชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนักได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริงด้วยผ่านโปรแกรมกระบวนการจิตบำบัด จึงเกิดการรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับสิ่งที่ปรากฏภายใน

**พลังความเชื่อศรัทธา** (confidence power) คือ กลุ่มตัวอย่างได้มีความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจ เชื่อความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทชินทรีย์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับสภาวะจิตของตนเองได้โดยเฉพาะสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ที่บีบคั้นทนอยู่ได้ยาก จึงต้องมีการปลุกจิตสำนึกให้เกิดการกระทำสิ่งที่ดี เพราะหลักพุทธจิตวิทยาเชื่อในการทำความดี ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสรรพวิสัยของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถหยั่งรู้สังขธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยหลักความเชื่อและความศรัทธา

**พลังความเพียร (energy power)** คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งจิตมีการปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวน ความพยายาม ความอดสาหัส ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

**พลังความสงบแห่งจิต (Mindfulness power)** คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งความใส่ใจด้วยหลักแห่งสติความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำค้ำที่พูดแมนานได้ ความระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำค้ำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว คือการดูแลหรือคอยกำลังจิตจะพัฒนาเป็นพลังได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท

**พลังความตั้งใจ (Concentration power)** คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย โดยมีฐานคิดเป็นสมณะ สมาธิทรีย สัมมาสมาธิ ได้แก่ ผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุเข้าถึงระดับสภาวะที่ตื่นรู้ ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่มุ่งในกิจที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวมาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวาง ให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่ให้ส่ายจึงเหมาะแก่การใช้งานของสภาวะจิตที่เกิดขึ้น

**พลังปัญญาการตื่นรู้ (wisdom power)** คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการพัฒนาหลักปัญญาการรู้คิดตามแนวหลักโยนิโสมนสิการ โดยผ่านวิธีคิดตามแนวปัญญาพละ คือ ปัญญา ที่ก่อให้เกิดกิริยาที่รู้ซัด ความสามารถ ความรู้วิจัยค้นคว้า ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะการตระหนักรู้และควบคุมกระบวนการรู้คิดของบุคคล คือรู้ว่า ตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใด และสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามนั้นได้ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาทรีย เปรียบเหมือนคัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม ซึ่งพลังปัญญาการรู้คิดจะนำพาให้กลุ่มตัวอย่างการทดลองเข้าสู่หลักสัมมาทิฏฐิเป็นสำคัญ

## สรุปผลการวิจัย

พบว่ากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตปัญญา ผลการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตปัญญาของกลุ่มทดลอง องค์กรประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม ด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .046\* .001\*\* .001\*\* .001\*\* และ .001\*\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < .05 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวอยู่ในระดับ ปานกลาง อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มเปราะบางยังไม่ได้รับการเสริมข้อมูลด้านการฝึกทักษะใช้ความเคลื่อนไหว จากครูผู้สอนและวิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ส่งผลให้ความเคลื่อนไหวด้านปัญญาอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลางพฤติกรรมดังกล่าวมีผู้ศึกษาที่มีความสอดคล้อง ได้แก่ เอื้อมอร ชลวร(2553), หน้า 33-42, 54-62) ศึกษาการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญญาและการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปัญญาเป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการบริหารจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากขาดปัญญาจะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่ง เป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญได้ทำให้เกิดทุกข์ ปัญญาจำแนกตามหมวดธรรมได้เป็น 2, 3, 4 และ 6 ประเภท นอกจากนั้นปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยมรรค อินทรีย์ 5 พละ 5 อิทธิบาท 4 และโพชฌงค์ 7 อุปสรรค แนวทางการวิจัยฉบับนี้มุ่งสังเคราะห์แนวทางพัฒนาปัญญาที่เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักคุณธรรม 4 โดยมุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือความสงบสุข การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาต้องพัฒนาฐาน 2 องค์กรประกอบคือ พัฒนาความประพฤติที่เรียกว่าศีล และพัฒนาจิตใจที่เรียกว่า สมาธิจึงสามารถพัฒนาปัญญาได้ การพัฒนาปัญญามีเป้าหมายเพื่อ ประโยชน์สุขในในปัจจุบัน ในอนาคตและเพื่อบรรลุธรรม การพัฒนาปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญญาวีร์ อาราม(2565.) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นในภูมิภาคตะวันตกผลการวิจัย พบว่า 1. ข้อมูลพื้นฐานการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ด้านปัจจัยสังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ รองลงมาได้แก่ด้านทัศนคติและการเสริมพลังตนเอง และน้อยที่สุด ได้แก่ด้านการจัดการสุขภาพตนเอง 2. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น ได้รูปแบบชื่อว่า “MIND Model” ประกอบด้วย M: mind จิตใจความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและสังคม I: Intervention การจัดกิจกรรมหรือวิธีการรักษาฟื้นฟู N: Network เครือข่ายการทำงานคนพิการ และ D: Disability ความพิการหรือโรคที่เป็น ที่ผ่านการ

รับรองแล้ว 3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นกับกลุ่มทดลองในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรม คะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 4. ความพึงพอใจของผู้เข้าประชุมประเมินผลรูปแบบในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และจากการถอดบทเรียน พบว่า MIND model เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางการมองเห็น และสร้างความร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนในพื้นที่

## ข้อเสนอแนะ

### เชิงนโยบาย

หน่วยงานภาครัฐ เป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการนำยุทธศาสตร์ กฎหมาย นโยบาย และแผนการดำเนินงานระดับชาติมาขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการให้เกิดรูปธรรม และเป็นหน่วยงานที่ถือครองทรัพยากร เช่น องค์กรความรู้ งบประมาณ บุคลากรและอำนาจตามกฎหมาย ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐจะต้องยกระดับแนวทางการปฏิบัติสู่การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการ โดยจะต้องพิจารณาความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงานที่ชัดเจน และจัดทำแผนการบูรณาการการดำเนินงานร่วมกัน โดยมุ่งเป้าหมายหลักที่สำคัญคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการร่วมกัน นอกจากนี้ หน่วยงานภาครัฐจะต้องเป็นผู้สนับสนุนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น ภาคประชาสังคม สถานประกอบการ ครอบครัวและผู้ดูแล นักวิจัยและนักวิชาการ นักจิตวิทยา คณะสงฆ์ สังคมและชุมชน และคนพิการ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาการทำงานด้านคนพิการร่วมกัน เช่น การประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติต่อคนพิการที่ถูกต้อง การสนับสนุนงบประมาณด้านการจ้างงานคนพิการ การให้สิทธิประโยชน์ด้านภาษีแก่สถานประกอบการที่จ้างงานคนพิการ การสนับสนุนทุนการศึกษาด้านคนพิการ รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับคนพิการในรูปแบบต่าง ๆ

### ระดับปฏิบัติการ

- 1) องค์กรส่วนงานภาครัฐและเอกชนและสถาบันการศึกษา ควรมีการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของกลุ่มเปราะบางเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่ม เพราะกลุ่มเปราะบางไม่ได้คิดว่าความพิการของตนไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตน
- 2) ควรมีการส่งเสริมด้านจิตปัญญาเพิ่มมากขึ้นโดยประยุกต์ใช้ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขสงบอย่างรู้เท่าทัน ในสภาพการณ์ปัจจุบันแก่กลุ่มเปราะบางพร้อมพัฒนาศักยภาพทักษะชีวิตสามารถอยู่ด้วยความมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

## เอกสารอ้างอิง

- กรมประชาสัมพันธ์. (2537). *พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2562). *รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย ประจำปีเดือนธันวาคม 2562*. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2562, จาก <http://www.dep.go.th/>.
- กระทรวงแรงงาน. (2531). *คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กองการศึกษาเพื่อคนพิการ. (2544). *คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- ก่องแก้ว เจริญอักษร. (2545). *การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติยา รัตนากร. (2531). *คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). *Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี.ริษัท จำกัด.
- ณิชชฎา เทวินทรภักดี. (2539). *แนวทางการฟื้นฟูไปสู่ความสำเร็จของคนพิการ*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, กรมประชาสัมพันธ์.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2526). *พลศึกษาสำหรับคนพิการ*. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์.
- ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. (2546). *พลังแห่งศิลป์*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ถ่ายอินเตอร์.
- ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม. (2548). "วันวิสาขบูชาโลก". *อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม*. นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์ กรุ๊ป.
- Babladelis, G. (1984). *The study of personality*. New York: Rinehart and Winston.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social intellectual theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brandshaw, P. (1981). *The management of self-esteem: How people can feel good about themselves and better about their organization*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brook, R. B. (1992). Self-esteem during the school year. *Pediatric Clinics of North America*, 39(3).
- Burke, H. M. Jr., & Steffire, B. (1979). *Theories of counseling* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Chess, S., & Thomas, A. (1987). *Know your child*. New York: Basic Book.
- Coopersmith, S. (1971). *Studies in self-esteem: Contemporary psychology*. San Francisco: W. H. Freeman.

- 
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1984). *SEL: Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the self* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy* (2015 ed.). Great Britain: Robinson Publishing.