

ผลสำรวจสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา
Survey Results on The Current Conditions and Essential Needs
for Improving of Quality of Life Based on Buddhist Psychology
among Laymen and Laywomen at Thai Temples in Boston of
Massachusetts in The United States of America

พระภิกษุภวณาวชิรวิเทศ วิ

Phra Bhavanawachirawidesa V.^๑

Received: *August 08, 2024*

Revised: *December 27, 2024*

Accepted: *December 31, 2024*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อุบาสก อุบาสิกาที่ทำบุญปฏิบัติธรรมที่วัดไทยในเมืองบอสตัน จำนวน ๓๗๕ คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์เจ้าอาวาส พระธรรมทูต ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโครงการปฏิบัติธรรม และอุบาสก อุบาสิกา ในวัดไทยในสหรัฐอเมริกา จำนวน ๑๗ รูป ผลวิจัยพบว่า ๑) สภาพปัจจุบันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัดไทยในเมืองบอสตัน จำนวน ๓ วัด ได้แก่ วัดบอสตันพุทธวราราม วัดนวมินทรราชูทิศ และวัดพระธรรมกายบอสตัน มีบทบาทสำคัญในจัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ชาวไทยและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง ๒) ความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาของในวัดไทยเมืองบอสตัน คือ ความต้องการให้วัดไทยจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตอบสนองความต้องการของบุคคลที่เริ่มจากการพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ และ ๓) ระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญาอยู่ในระดับมาก

^๑ รองประธานสงฆ์วัดนวมินทรราชูทิศ Vice President of Wat Nawamintararachutis
วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ นครบอสตัน เมืองเคมบริดจ์-เรย์นแฮม
WATNAWAMINTARARACHUTIS NMR MEDITATION CENTER 382 SOUTH STREET EAST
RAYNHAM MA 02767-5130 mongkolkuakool@yahoo.com



คำสำคัญ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, อุบาสกอุบาสิกา, วัดไทยในเมืองบอสตัน

Abstract

This research article aimed to study the current conditions and essential needs for improving of quality of life based on Buddhist psychology among laymen and laywomen at Thai temples in Boston of Massachusetts in the United States of America. The sample consisted of 375 laymen and laywomen who participate in merit-making and meditation practices at Thai temples in Boston. The key informants included 17 individuals consisting of Vipassana teachers, abbots, Dhammaduta, those involved in organizing meditation programs lay men and laywomen at Thai temples in the United States. The results revealed as 1) the current conditions for improving of quality of life based on Buddhist psychology at Thai temples in Boston included three Thai temples including Wat Boston Phuttawararam, Wat Nawamintarachutis and Wat Phra Dhammakaya Boston, played an important role in continuously organized activities to propagate Buddhism to both Thai and foreigners; 2) the essential needs for improving of quality of life of among laymen and laywomen at Thai temples in Boston included the desire for Thai temples to organize life quality improvement activities that catered to individuals starting from childhood, adolescence, adulthood, and into old age; and 3) the level of the quality of life based on Buddhist psychology among laymen and laywomen at Thai temples in Boston found that the average scores for overall quality of life and for each specific aspect including the development of physical, precept, mental and wisdom were high.

Keywords: Improving of quality of life, Laymen and laywomen, Thai temples In Boston

๑. บทนำ

ในการศึกษาสภาพปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของประชากรโลกในปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลกหรือ WHO เปิดเผยว่า โลกมีจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารวมกันกว่า ๒๖๔ ล้านคน และไม่ว่าช่วงปีใด อาการซึมเศร้าจะปรากฏในผู้ใหญ่ ๑:๑๕ คน ซึ่งที่สหรัฐอเมริกา现在有จำนวนผู้ป่วย



ซึมเศร้าสูงเป็นอันดับสองของโลก WHO เปิดเผยว่า ในสหรัฐอเมริกามีจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไปแล้วกว่า ๑๗ ล้านคน จากประชากรทั้งหมดประมาณ ๓๐๐ ล้านคน โดยหน่วยงาน Mental Health America พบว่า แม้จะเป็นช่วงก่อนสถานการณ์โควิด-๑๙ ในปี ๒๐๑๗-๒๐๑๘ ก็มีผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาที่ป่วยทางจิตเพิ่มขึ้นกว่า ๑.๕ ล้านคน โดยวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวดังเช่น ตัวอย่างบริษัทใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตพนักงานบริษัท Virgin ของ Richard Branson จะจัดเวิร์คช็อปที่เรียกว่า Mind Coach เป็นประจำ เพื่อให้พนักงานรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งผู้จัดการทุกคนในบริษัทยังได้รับการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตของพนักงานอีกด้วย

นอกจากนี้ ที่ Microsoft ผู้บริหารมักจะกล้าขึ้นมาแชร์เรื่องราวหรือปัญหาส่วนตัวของตนเอง พนักงานจึงมองว่าบริษัทเป็นพื้นที่ปลอดภัย และกล้าพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องสุขภาพจิตด้วยกัน ทำให้ช่วยบรรเทาความเครียดทั้งจากเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวลงได้ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันผู้ป่วยด้านสุขภาพจิตในสหรัฐอเมริกายังไม่ได้เข้ารับการรักษากว่าร้อยละ ๖๐ และมีผู้ป่วยซึมเศร้ารุนแรงเพียง ร้อยละ ๒๗.๓ เท่านั้นที่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง^๒

จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกันลดลงในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา แม้โลกได้กลายเป็นสถานที่ที่ดีขึ้นในแง่ของความก้าวหน้าทางสังคมในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ตามรายงานที่เผยแพร่แต่มีข้อยกเว้นที่น่าสังเกตประการหนึ่งคือ: สหรัฐอเมริกาดัชนีความก้าวหน้าทางสังคม โดยไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางเศรษฐกิจ" พบว่า เมืองที่ถือได้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในหนึ่งเป็นอันดับที่ ๗ ในประเทศคือ เมืองบอสตัน มลรัฐแมสซาชูเซตส์ โดยทั่วไปแล้วบอสตันถือเป็นเมืองที่น่าอยู่เป็นอย่างยิ่ง โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้อยู่อาศัย เมืองนี้มีประวัติศาสตร์อันยาวนานและวัฒนธรรมที่มีชีวิตชีวา โดยมีพิพิธภัณฑ์ แกลเลอรี โรงละคร และทีมกีฬามากมายที่มีทางเลือกด้านความบันเทิงมากมายสำหรับคนในท้องถิ่น เมืองบอสตันยังเป็นที่ตั้งของโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่ดีหลายแห่ง ทำให้เป็นจุดหมายปลายทางที่น่าดึงดูด^๓

อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับเมืองใหญ่อื่น ๆ บอสตันก็มีความท้าทายเช่นกัน ค่าที่อยู่อาศัยอาจสูง และการจราจรอาจเป็นปัญหาในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน ฤดูหนาวในบอสตันอาจมีอากาศหนาวและมีหิมะตก ซึ่งอาจเป็นผลเสียสำหรับบางคน แม้ว่าเมืองบอสตันเป็นสถานที่ที่ดีเยี่ยมในการอยู่อาศัย โดยมีคุณภาพชีวิตที่สูงและโอกาสมากมายสำหรับผู้อยู่อาศัยในการเพลิดเพลินไปกับทุกสิ่งที่เมืองมีให้ โดยเฉพาะปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นมาพร้อมกัน เช่น ความกังวล ความเครียด และปัญหายิ่งทวีความรุนแรงเมื่อพลเมืองต้องเผชิญกับปัญหาการระบาดใหญ่ของไวรัส

^๒ อภิขญา ฉากธรรม, เจาะลึกข้อมูลสหรัฐอเมริกา ประเทศที่มีอัตราโรคซึมเศร้าสูงอันดับ ๒ ของโลก แล้วประเทศไทยเป็นอย่างไร, Brain Inside, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://brandinside.asia/mental-health-business-in-usa/> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗].



โคโรนา^๓ ส่งผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อสุขภาพจิตของเราในทุกกลุ่มประชากร กลุ่มอายุ ระดับเศรษฐกิจ และภูมิภาค รายงานของ CDC เปิดเผยว่า ณ ปลายเดือนมิถุนายน ผู้ใหญ่ประมาณ ร้อยละ ๒๕ ในสหรัฐอเมริกา รายงานอาการของโรควิตกกังวล ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็นสามเท่าในปี ๒๐๑๙ หนึ่งในสี่ของคนหนุ่มสาวอายุ ๑๘ ถึง ๒๔ ปี คิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจังในช่วงเดือนที่ผ่านมา แม้ว่าแมสซาชูเซตส์อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่ารัฐส่วนใหญ่ในการจัดการกับผู้คนจำนวนมากในการรักษาปัญหาสุขภาพจิตในอัตราส่วนที่สูงที่สุดในสหรัฐอเมริกา แต่ยังมีล้นเหลือในการจัดลำดับความสำคัญเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีพอ ๆ กับสุขภาพกาย เช่น การคืนเงินค่าบริการอย่างไม่ยุติธรรม โดยในเมืองบอสตันมีวัดไทยไปก่อตั้งจำนวน ๓ วัด เป็นศูนย์รวมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้แก่ ๑) วัดบอสตันพุทธวราราม ๒) วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ และ ๓) วัดพระธรรมกาย บอสตัน โดยแต่ละวัดได้มีการบริหารการพัฒนาวัดและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแก่ประชาชนในบอสตัน^๔

ดังนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อนำไปแนวทางการสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ามาทำบุญในวัดต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อผลสำรวจสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยแบบผสานวิธี ใช้วิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สรุปดังนี้

๑. กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อุบาสก อุบาสิกาที่มาทำบุญ ปฏิบัติธรรมที่วัดในเมืองบอสตันจำนวน ๓ วัด ได้แก่ วัดบอสตันพุทธวราราม วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ และพระธรรมกายบอสตัน จำนวนสถิติ ๑๕,๐๐๐ คนต่อปี จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเทียบตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน ๓๗๕ คน

^๓Slade, Rachel, *Roots Run Deep*, [Online], Source:

https://digitalcommons.portlandlibrary.com/news_downeast/5408, 90-97,110 [9 February 2024].

^๔ สมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://url.in.th/jkkfz>, [สืบค้น ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗].



ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาส พระธรรมทูต ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโครงการปฏิบัติธรรม และอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยในสหรัฐอเมริกา จำนวน ๑๗ รูปหรือคน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๒.๑. เครื่องมือเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามคุณภาพชีวิต

๑) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๒) สร้างแบบสอบถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง กระบวนการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้นไปจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายแห่งความเป็นอิสระ คือ อิสระภาพ หรือภาวะไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ ประกอบด้วยความเต็มอิ่ม ไม่มีความพร่อง ไม่มีความขาดแคลน โดยใช้ตัวชี้วัดตามหลักภavana ๔ ได้แก่

(๑) พัฒนากาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข การรู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย การพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ตรงระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต

(๒) พัฒนาสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความรู้สึก ความสะดวกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมการสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม

(๓) พัฒนาจิต หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ คือ ๑) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึง ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น ๒) ด้านสมรรถภาพจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น ความพร้อมในการทำงาน การบริหารจัดการอารมณ์ในการทำงาน ๓) ด้านสุขภาพจิต หมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดภัย ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดี

(๔) พัฒนาปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกของบุคคลที่มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ และปล่อยวางต่อทุกเรื่องที่มากกระทบ

๓) ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการวัดค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Consistency: IOC) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้นำร่างแบบสอบถาม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมหรือความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสำหรับผู้เชี่ยวชาญนั้น สามารถประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องตามเกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ได้ค่า IOC ระหว่าง .๘๐-๑.๐๐



๔) นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) จำนวน ๓๐ ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยการวิเคราะห์ค่า Item-total correlation เลือกข้อคำถามที่มีค่า Item-total correlation มากกว่าหรือเท่ากับ ๐.๒๐ สรุปคือ คำถามเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการประเมินตนเอง จำนวน ๓๕ ข้อ คุณภาพค่าความเชื่อมั่น $r = .๙๕๗$

๒.๒ เครื่องมือเชิงคุณภาพ

ได้แก่ ๑) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ร่างแนวคำถามกำหนดประเด็น ดังนี้

(๑) สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของประชาชนที่มวัดไทยบอสตัน เป็นอย่างไรบ้าง

(๒) ปัญหาชีวิตของคนอเมริกัน คืออะไร

(๓) คุณภาพชีวิตของคนอเมริกันหมายถึงอย่างไร

(๔) คุณภาพชีวิตที่ท่านต้องการพัฒนามากที่สุด มีอะไรบ้าง

(๕) ท่านต้องการให้วัดจัดกิจกรรมอะไรบ้าง ที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามที่ท่านต้องการ

(๖) ความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนที่มวัดไทยบอสตันเป็นอย่างไร

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากการสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ วารสาร เอกสาร ที่เกี่ยวกับรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิต นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารมาออกแบบสอบถามและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยตามกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณ นำแบบสอบถามคุณภาพชีวิตส่งให้กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครผ่านระบบกูเกิลฟอร์ม (Google Form)

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๔. ผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพปัจจุบันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตอาสาสมัครของวัดไทยในบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ผู้วิจัยได้ศึกษาจากการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจ รวมถึงการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปรายละเอียดตามประเด็นดังต่อไปนี้



๔.๑ สภาพปัจจุบันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ด้านสภาพปัจจุบันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนของวัดไทยในบอสตัน ซึ่งการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนได้มีการส่งเสริมผ่านการจัดกิจกรรมต่างๆ เป็นพื้นฐาน จากวัดไทยในเมืองบอสตัน ซึ่งในปัจจุบันมีวัดไทยจำนวน ๓ วัด ตั้งอยู่ที่เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา โดยวัดไทยมีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงชาวไทยในต่างแดน โดยเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม เนื่องจากวัดเป็นสถานที่ศึกษาพระพุทธศาสนา เรียนรู้ภาษาไทย วัฒนธรรม ประเพณี และปฏิบัติธรรม ช่วยให้ชาวไทยรุ่นใหม่ในต่างแดนรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย เป็นศูนย์กลางชุมชน วัดเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ จัดกิจกรรมต่างๆ เช่น งานบุญประเพณี งานเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา สร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนไทย และให้ความช่วยเหลือ วัดมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือชาวไทยในด้านต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือทางกฎหมาย การจัดหาที่พักอาศัย เป็นต้น ประกอบด้วย ๑. วัดบอสตันพุทธวราราม ๒. วัดนวมินทราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ และ ๓. วัดพระธรรมกาย บอสตัน โดยแต่ละวัดได้มีการบริหารการพัฒนาวัด และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแก่ประชาชนในบอสตันอยู่แล้ว ซึ่งมีรูปแบบการบริหารคล้าย ๆ กับการบริหารของวัดทั่วไปในอเมริกา คือประกอบด้วย คณะกรรมการบริหารเป็นคณะ คณะพระธรรมทูตที่มีความรู้ความสามารถด้านการบริหารและดำเนินการในกิจกรรม มาช่วยทำการบริหารและจัดการ มีนโยบายในการพัฒนาวัดและมีโครงการกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

โดยจะเห็นได้ว่าการที่ทางวัดไทยในบอสตันได้จัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา แก่อุบาสก อุบาสิกา อย่างต่อเนื่อง อาทิ เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประเพณีไทย การปฏิบัติธรรม การทำบุญใส่บาตร เป็นต้น ล้วนเป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานของการส่งเสริมและการสร้างคุณภาพชีวิตแก่ประชาชนที่มีความสนใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

กล่าวสรุปได้ว่า สภาพปัจจุบันด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาของวัดไทยในบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ได้มีส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถแยกเป็นประเด็น ได้แก่

๑) วัดไทยในอเมริกา มีการบริหารจัดการเป็นพันธกิจหลักของวัดไทยในต่างประเทศ มีพระสงฆ์ทำหน้าที่เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยถือว่าเป็นหน้าที่ของพระธรรมทูต โดยมีการส่งเสริมกิจกรรมทั้งในเรื่องกิจกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมการเจริญจิตภาวนา นั่งสมาธิ และกิจกรรมส่งเสริมประเพณีวัฒนธรรมไทย ผ่านการจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนาพุทธและวันสำคัญทางวัฒนธรรมไทย

๒) อุบาสกอุบาสิกาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในบอสตันได้มีความสนใจและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมที่มารวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวัดร่วมกัน ตั้งแต่การร่วมเป็นคณะกรรมการวัด การร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ในวัด การมาทำบุญทำทานที่วัด และทำกิจกรรมการปฏิบัติธรรมร่วมกัน นอกจากนี้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมในวัน



สำคัญต่างๆ ที่วัดไทยในบอสตันได้จัดขึ้นนั้นก็มีประชาชนให้ความสนใจอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากมีผู้ให้ความสนใจทั้งชาวไทย เอเชีย และชาวต่างชาติในการเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญที่วัดไทยจำนวนหลายพันคนต่อปี

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมในวัดอย่างต่อเนื่องนั้น นอกจากวัดมีความสำคัญเป็นศูนย์รวมใจของประชาชนที่ห่างบ้านเกิดเมืองนอนแล้วนั้น ยังเป็นศูนย์รวมของการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอีกด้วย ไม่เพียงแต่ประชาชนที่เป็นพุทธศาสนิกชนเท่านั้น ยังมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตวงกว้างไปถึงผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ ที่เป็นเพื่อนร่วมโลกอีกด้วย

๔.๒ ความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากปัญหาที่ประสบในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพจิตใจ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้สะท้อนในเรื่องของปัญหาของประชาชนในบอสตัน ที่จะได้้นำความต้องการไปสู่การพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น ให้เกิดความรู้สึก มีความสุข มีความพึงพอใจ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไรก็ตาม

กล่าวสรุปได้ว่า ความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตอุบาสกอุบาสิกาของวัดไทยในบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกานั้น มาจากสาเหตุหลักคือ ความต้องการได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เริ่มจากการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากในปัจจุบันนี้วิถีชีวิตของประชาชนที่อยู่ในอเมริกาส่วนใหญ่นั้นต้องมีการแข่งขันกับเวลาอย่างมากในการดำรงชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบตั้งแต่ตื่นนอน ทำให้การมีวินัยเริ่มขาดหายไป และสถานการณ์การเร่งรีบกับการแข่งขันตลอดเวลา บางครั้งก็ส่งผลทำให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างขาดสติได้

สามารถสรุปได้ว่าบทบาทของวัดไทย จึงต้องมีการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและให้ความสำคัญแก่ทุกช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็กต้องการส่งเสริมตั้งแต่เรื่องวินัย ประเพณีวัฒนธรรมไทย การอนุรักษ์ภาษาไทย เป็นต้น วัยรุ่นควรมีการส่งเสริมด้านกฎระเบียบวินัย การใช้ชีวิตอย่างมีสติ และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมรอบข้าง อีกทั้งส่งเสริมในเรื่องภาษาไทย เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่เติบโตในต่างประเทศจะถูกกลืนทั้งวัฒนธรรมและภาษาไทย ทำให้ลืมความเป็นไทย ซึ่งความเป็นไทยนั้นถือว่ามีรูปแบบวัฒนธรรมที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมีทั้งความเชื่อ ศาสนา ประเพณี และพิธีกรรมเป็นสาระหลักอบรมสั่งสอนลูกหลานให้มีความกตัญญูกตเวที ความจงรักภักดี ความขยันหมั่นเพียร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมได้ ด้านวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมการปลูกฝังในเรื่องการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ต้องมีการประยุกต์ใช้ระหว่างหลักธรรมและวิถีชีวิตประจำวัน เนื่องจากช่วยวัยนี้ส่วนใหญ่เป็นวัยที่ต้องรับภาระ มีบทบาทในหลาย ๆ หน้าที่ ไว้มากมาย

ดังนั้นการส่งเสริมแก่ประชาชนในแต่ละช่วงวัยนี้จึงเป็นความต้องการที่สำคัญที่จะต้องมีการส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมนุษย์นั้นมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามช่วงวัย โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามระยะเวลา



๔.๓ ระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

๔.๓.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๗๕ คน พบว่า ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๗๖ รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒๓

ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่างอายุ ๓๖ - ๔๕ ปี จำนวน ๑๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๔๓ รองลงมา อายุ ๕๖ - ๖๕ ปี จำนวน ๑๐๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๒๔

ด้านสถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส มีจำนวน ๒๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๗๓ รองลงมา สถานภาพโสด จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๕๕

ด้านอาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงาน/ลูกจ้าง จำนวน ๑๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗๗ รองลงมา เจ้าของธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๘

ด้านสัญชาติ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสัญชาติไทย จำนวน ๒๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๗๐ รองลงนามีสัญชาติอเมริกัน จำนวน ๑๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗๗

ด้านความถี่ในการร่วมกิจกรรมวัดไทยในบอสตัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร่วมกิจกรรมวัดไทยในบอสตันทุกสัปดาห์ จำนวน ๑๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗๕ รองลงมาเป็นมาบ้างตามโอกาส จำนวน ๑๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕๐

ด้านประสบการณ์การร่วมกิจกรรมของวัดไทยในบอสตัน กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การร่วมกิจกรรมของวัดไทยในบอสตันโดยทำบุญ ถวายอาหาร บริจาคทาน มากที่สุด จำนวน ๒๘๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๘๐ รองลงมาเป็นสนทนาธรรม จำนวน ๒๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๙๐ และมีประสบการณ์การร่วมกิจกรรมของวัดไทยในบอสตันด้านอื่นๆ เช่น พบเพื่อน มาเรียนภาษาไทย เยี่ยมพระ น้อยที่สุด จำนวน ๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑๐

๔.๓.๒ ผลสำรวจระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ผลการวิเคราะห์ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิต ผลวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยรวมและรายด้าน โดยภาพรวม ($n = ๓๘๕$)

ด้านที่	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๑	การพัฒนากาย	๓.๘๗	๐.๔๔	มาก
๒	การพัฒนาศีล	๔.๐๓	๐.๕๖	มาก



ด้านที่	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	SD	ระดับ
๓	การพัฒนาจิต	๓.๙๓	๐.๔๑	มาก
๔	การพัฒนาปัญญา	๔.๐๓	๐.๕๗	มาก
โดยรวม		๓.๙๘	๐.๔๒	มาก

จากตารางที่ ๑ แสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักภาวนา ๔ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๘$, S.D. = ๐.๔๒) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การพัฒนาศีลและการพัฒนาปัญญา ($\bar{X} = ๔.๐๓$ เท่าๆ กัน, S.D. = ๐.๕๖ และ ๐.๕๗ ตามลำดับ) รองลงมา คือ การพัฒนาจิต ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = ๐.๔๑) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การพัฒนากาย ($\bar{X} = ๓.๘๗$, S.D. = ๐.๔๔)

๕. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยขออภิปรายข้อค้นพบด้านสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ดังต่อไปนี้

จากผลสำรวจความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตอุบาสกอุบาสิกาของวัดไทย จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เริ่มจากการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชราหรือสูงอายุ เนื่องจากในปัจจุบันวิถีชีวิตของประชาชนที่อยู่ในอเมริกาส่วนใหญ่นั้นต้องมีการแข่งขันกับเวลาอย่างมากในการใช้ชีวิต ส่งผลทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่ขาดความระมัดระวังและขาดสติ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันได้ บทบาทของวัดไทยจึงต้องมีการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความสำคัญแก่ทุกช่วงวัย โดยเฉพาะการมาอยู่ต่างแดนนั้น ต้องมีภาระหลายอย่าง บางครั้งทำให้เกิดสถานะเหนื่อยล้าจากการต้องทำงาน ก็ต้องมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมให้เข้ากับบริบท นอกจากนี้แล้วพบว่า วัดไทยในประเทศอเมริกา สภาพบริบทของเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตของคนของอุบาสก อุบาสิกา ที่มาทำบุญที่วัด มีหลายเชื้อชาติ เช่น ไทย อเมริกัน ลาว เวียดนาม ฉะนั้น การเข้าใจบริบทวัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิต จะช่วยส่งเสริมให้การจัดกิจกรรมของวัด จะต้องเข้าใจความแตกต่างของบุคคลเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยการพัฒนาความสามารถการสื่อสาร คือ “สิ่งที่บุคคลต้องการรู้เพื่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพใน



สถานการณ์ที่มีความสำคัญทางวัฒนธรรม”^๕ บางวัดในประเทศสหรัฐอเมริกาหรือองค์กรสมัชชาสงฆ์จำเป็นต้องปรับกลยุทธ์เผยแพร่ธรรมะให้สอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลที่มาทำบุญที่วัดไทยในต่างแดนด้วย ฉะนั้นบทบาทวัดจำเป็นต้องพัฒนาอัตลักษณ์ของอุบาสก อุบาสิกาให้เป็นผู้มีพร้อมทั้งทาน ศีล ภาวนา เช่น คุณลักษณะของอุบาสก อุบาสิกาในงานวิจัยของพระมงคลธีรคุณ^๖ พบว่า การเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัททั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านการฝึกตนสม่ำเสมอ ด้านไฟพุทธคุณเป็นสรณะ ด้านการยึดถือความถูกต้องเที่ยงธรรม ด้านการสร้างสามัคคี และด้านขยันทำกิจของตนจนสำเร็จ

จากผลสำรวจระดับคุณภาพชีวิตยังพบว่า ความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตและมีระดับคุณภาพชีวิตแต่ละด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน แต่อย่างไรก็ตามมีประเด็นในแต่ละด้านอยู่ในระดับต่ำ ในด้านพัฒนาด้านกาย เช่น การเจ็บปวดตามร่างกายเช่น ปวดหัว ปวดท้อง ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการบ่อย ๆ ประเด็นดังกล่าวอาจสัมพันธ์ในด้านจิตใจ สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาด้านกายหรือมีระดับความกังวลใจ อาจเกิดจากความเครียด ด้านพัฒนาศีลและข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ “สมาธิในครอบครัวมีความอดทนและให้อภัยซึ่งกันและกัน” ส่วนในคุณภาพชีวิตด้านพัฒนาจิต พบข้อที่มีระดับต่ำ ได้แก่ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ “มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยๆ และการพัฒนาด้านปัญญา พบประเด็นค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ “ไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆที่มากกระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต” จากประเด็นดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีความวิตกกังวล มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต มีจิตใจหวั่นไหวต่อสิ่งๆที่มากกระทบ ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่ปรากฏใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต “ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ โรค ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจสัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้างแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมียอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^๗

ฉะนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า การปฏิบัติตนตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เช่น การเข้ามาทำบุญ การเข้าร่วมกิจกรรมของวัดอย่างต่อเนื่อง สามารถทำให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ นอกจากนี้แล้วการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา ๔ ครอบคลุมทั้งด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา เป็นตัวชี้วัดในการประเมินผลการพัฒนามนุษย์ที่ดี เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนา

^๕ Nancy D. E. , **Approaches to Managing Organizational Diversity and Innovation**, (Philadelphia: IGI Chocolate Avenue Hershey, 2014), p. 193.

^๖ พระมงคลธีรคุณ, “การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒): ๔๘-๕๕.

^๗ อัง.จตุกก. ๒๑ /๑๕๗/ ๒๑๖-๒๑๗.



คุณภาพชีวิตทั้งการพัฒนากายดี พัฒนาศีลดี พัฒนาจิตดี และพัฒนาปัญญาดี ไปพร้อม ๆ กัน จึงเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามลำดับ โดยวิธีการปฏิบัติสมาธิถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเช่นกัน ดังผลการศึกษาของ Samta P. Pandya ศึกษาเรื่อง การทำสมาธิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโสดในชุมชน: การทดลองติดตามผลเป็นเวลา ๕ ปีในหลายเมือง ผลวิจัยพบว่าคะแนนคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง ในด้านความรู้สึกเชื่อมโยง ความสบายใจ และคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโสด และสามารถนำไปใช้กับกลุ่มย่อยเฉพาะบางกลุ่มได้^{๘๘}

ผลวิจัยสอดคล้องกับ Chaitanya Bajpai & UV Kiran ^{๘๙} ได้ศึกษาเรื่อง การทำสมาธิและคุณภาพชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ทำสมาธิและผู้ไม่ทำสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้นั่งสมาธิดีกว่าผู้ที่ไม่นั่งสมาธิ ผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับขวัญใจ ทองศรี ที่พบว่าคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ ผู้ได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลมีความสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา ไปควบคู่กัน^{๙๐} และสอดคล้องงานวิจัยของกมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ ^{๙๑} พบว่า ระดับความสุขในการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่หลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้แล้วพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๙๒} แสดงทัศนะไว้ว่า โดยระบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นระบบองค์รวม เรื่องของพฤติกรรม ที่เวลานี้เป็นจุดเน้นหรือเป็นสิ่งที่จิตวิทยาศึกษา พฤติกรรมนี้สัมพันธ์กับอะไร สัมพันธ์กับสภาพจิตใจ เช่น เจตนา แรงจูงใจ ทุกข์-สุข และคุณธรรมกับทั้งอีกด้านหนึ่ง คือเรื่องปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อระบบชีวิตทั้งหมดของ

^{๘๘} Samta P. Pandya, “Improve the Quality of life of Community-Dwelling Ever-Single Older Adults: A Multi-City Five-Year Follow-Up Experiment”, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, No. 32 (2019): 45-69..

^{๘๙} Chaitanya Bajpai & UV Kiran, “Meditation and Quality of Life: A Comparative Study among Meditators and Non-Meditators”, *Journal of Seybold Report*, Vol. 15 (2020): 329-343.

^{๙๐} ขวัญใจ ทองศรี, “คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา”, *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒. (กรกฎาคม – ธันวาคม), ๒๕๖๔.

^{๙๑} กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ, “สุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”, *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓): ๔๑๐.

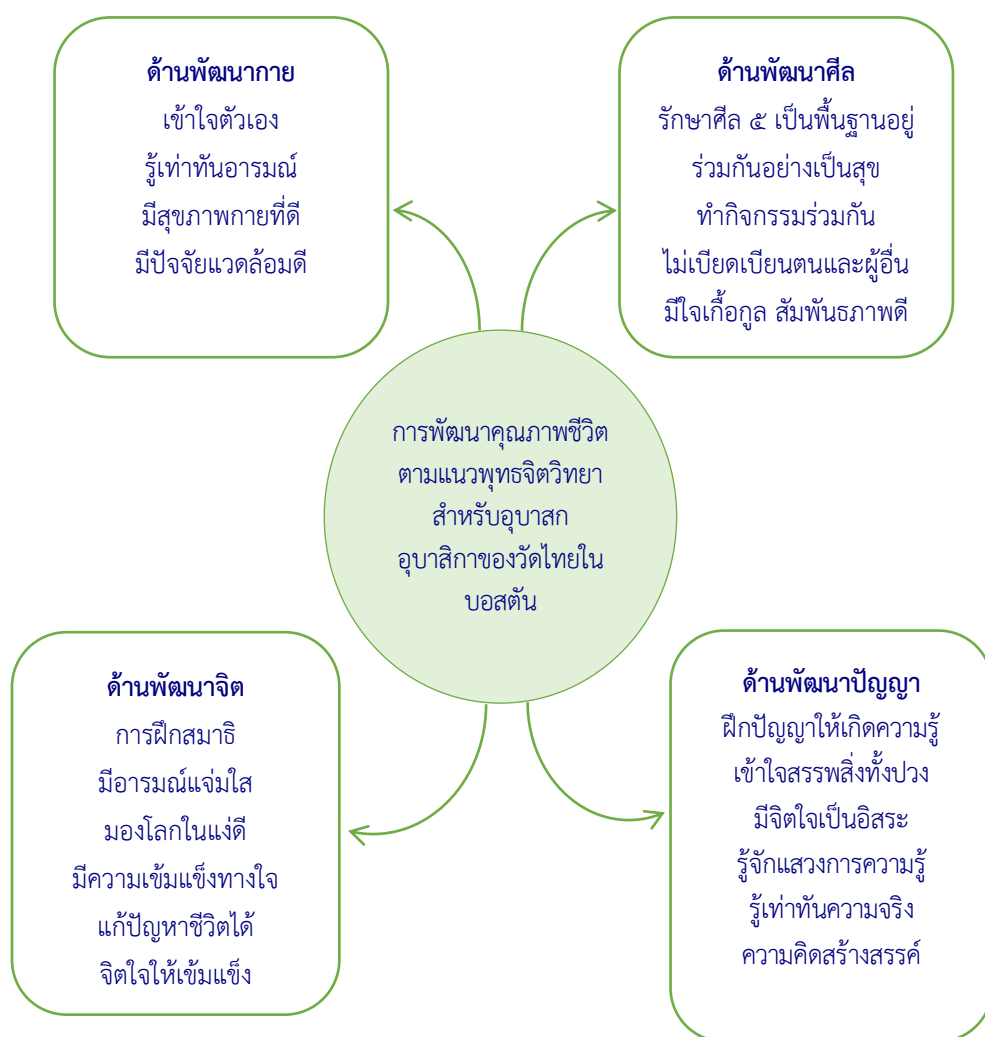
^{๙๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓).



มนุษย์ จิตวิทยาเคยถึงกับมองข้ามความสัมพันธ์ระหว่าง**จิตกับกาย** ไปแล้วมาระยะหนึ่งก็ได้เกิดการค้นพบว่า จิตกับกายนี้มีความสัมพันธ์ มีผลต่อกันมาก เราก็นำมาสนใจเรื่องจิตกับกายกันมาก แม้แต่ทางแพทย์ก็ให้ความสำคัญว่าเรื่องจิตและกายมีผลต่อกัน อะไรที่เกิดขึ้นทางจิตก็มีผลต่อกาย เช่น โรคภัยไข้เจ็บ หรือความเป็นไปทางร่างกายก็ส่งผลต่อจิต การที่เอาใจใส่เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตจึงมีมากขึ้น แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่ามโนองค์ประกอบอีกอย่างหนึ่งคือ **ปัญญา** เรื่องความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในระบบนี้ เรื่องของชีวิตมนุษย์ในด้านจิตใจนี้ เราไม่สามารถแยกออกจากชีวิตโดยรวมของมนุษย์ คือ ตัวมนุษย์ทั้งหมด แต่จะต้องมองให้ครบตลอดสาย ทั้งเรื่องของพฤติกรรม เรื่องจิตใจ และเรื่องปัญญา จากประเด็นดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมทั้งด้านพัฒนากาย ด้านพัฒนาศีล ด้านพัฒนาจิต และด้านพัฒนาปัญญา นำไปสู่การพัฒนาชีวิตแบบยั่งยืนได้

๖. องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องพื้นฐานในการยกระดับชีวิตเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มุ่งให้เกิดการอยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างสงบสุข ชีวิตที่ไม่เป็นภาระ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่ดีมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิต โดยผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมสามารถปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคมกับสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ในสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความต้องการที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น การมีเศรษฐกิจที่ดี การมีที่อยู่อาศัย สุขภาพร่างกายที่ดี ก็ส่งผลแก่สภาพจิตใจที่ดี แต่ในทางกลับกันหากการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ไม่ได้มีการส่งเสริมพัฒนาจากภายในจิตใจ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิต ก็จะมีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตภายนอกได้ ซึ่งเรื่องการพัฒนาชีวิตควรมองเป็นเรื่องของระบบความสัมพันธ์องค์รวมที่ส่งผลกระทบต่อกันอย่างเป็นองค์ภาพ เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เริ่มจากการพัฒนาจิตใจจากภายในสู่ภายนอกนั้น ทำให้ชีวิตของมนุษย์มีความเจริญงอกงามขึ้นไปจนเข้าถึงจุดหมายของปลายทางของชีวิต หรือภาวะไร้ปัญหาไร้ทุกข์ ความเต็มอิมที่ชีวิตไม่มีความบกพร่อง ไม่มีความขาดแคลน เป็นชีวิตที่มีความเต็มอยู่ในตัว โดยความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา มีการพัฒนาแบบองค์รวมได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา สรุปเป็นแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๑ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาของวัดไทยในบอสตัน

๗. สรุป

โดยสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสกอุบาสิกาที่ผ่านมา มีได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจากวัดไทยที่มีการบริหารจัดการ โดยมีการจัดกิจกรรมในวัดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีผู้สนใจไม่เพียงแต่ชาวไทยเท่านั้น แต่ยังมีชาวต่างชาติที่มีความสนใจในหลักการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิต และส่งเสริมคุณภาพ



ชีวิตให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้แล้วผลสำรวจระดับคุณภาพชีวิตสรุปโดยภาพรวมพบว่า ระดับของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การพัฒนาศีล และการพัฒนาปัญญา รองลงมา คือ การพัฒนาจิต และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การพัฒนากาย

ดังนั้น ควรมีกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ประชาชนทุกช่วงวัย และการส่งเสริมกิจกรรมที่ปฏิบัติในวัดอย่างต่อเนื่อง ในปัจจุบันได้มีการส่งเสริมและอธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา หากมีการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เหมาะกับทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่องแล้ว จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา โดยการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติตามกระบวนการหลักไตรสิกขา และกระบวนการพัฒนาด้านจากบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักภavana ๔ ถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขสมบูรณ์ และเป็นตัวชี้ผลการพัฒนาบุคคลในพระพุทธศาสนา เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี จะเป็นผู้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมได้

๘. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำองค์ความรู้ข้อค้นพบไปกำหนดแนวทางปฏิบัติที่ดีและจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ วัดไทยในสหรัฐอเมริกา สมัชชาสงฆ์ไทยประเทศสหรัฐอเมริกา

๒. จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา ดังนั้น วัดไทยในเมืองบอสตัน ควรจัดหลักสูตรให้เหมาะสมกับบริบทของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. จัดหลักสูตรอบรมวิปัสสนากรรมฐานภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สำหรับอุบาสก อุบาสิกาทั้งชาวต่างประเทศและชาวไทย ควรพิจารณาวิเคราะห์ความแตกต่างด้านวัฒนธรรมระหว่างชาวไทยและชาวต่างชาติที่เข้าร่วมกิจกรรมในวัด เพื่อแสดงให้เห็นถึงหลักพุทธธรรมในการสร้างความสมดุลทางจิตใจในสังคมที่หลากหลายทางวัฒนธรรม

๒. จากผลการวิจัยพบว่า หลักภavana ๔ เป็นตัวชี้วัดสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้นควรมีนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปถ่ายทอดให้กับวัดไทย โดยจัดทำเป็นคู่มือการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักภavana ๔ จัดทำสื่อเผยแพร่ในรูปแบบดิจิทัลหรือจัดเวทีประชุมเชิงวิชาการ นำไปสู่แนวปฏิบัติที่ดีในวงกว้างต่อไป



ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทุกช่วงวัย และศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรจิตวิทยา นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของ อุบาสก อุบาสิกา เป็นพุทธมามกะที่สืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

๒. ควรศึกษาวิจัยในระยะยาวการวิจัยแบบระยะยาว (Longitudinal research) เป็น การศึกษาระยะยาวที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทุกช่วงวัย เพื่อนำผลวิจัยยืนยัน ประสิทธิภาพการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

บรรณานุกรม

- กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ และอำนาจ บัวศิริ. “สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐ : กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑. (พฤศจิกายน), ๒๕๖๓.
- ขวัญใจ ทองศรี. “คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา”. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒. (กรกฎาคม – ธันวาคม), ๒๕๖๔.
- พระมงคลธีรคุณ. “การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา”. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑. (มกราคม-กุมภาพันธ์), ๒๕๖๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๒๙.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙
- สมาชิชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://url.in.th/jkkfz>, [๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗].
- อภิญา ฌกาทธรรม. เจาะลึกข้อมูลสหรัฐอเมริกา ประเทศที่มีอัตราโรคมะเร็งสูงอันดับ ๒ ของโลก แล้วประเทศไทยเป็นอย่างไร, Brain Inside, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://brandinside.asia/mental-health-business-in-usa/> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗].
- Chaitanya Bajpai & UV Kiran. “Meditation and Quality of Life: A Comparative Study among Meditators and Non-Meditators” . Journal of Seybold Report. Vol. 15 (2020).
- Nancy D.E. Approaches to Managing Organizational Diversity and Innovation. .Philadelphia: IGI Chocolate Avenue Hershey, 2014. p. 193.
- Samta P. Pandya. “Improve the Quality of life of Community-Dwelling Ever-Single



Older Adults: A Multi-City Five-Year Follow-Up Experiment”. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**. No. 32 (2019).

Slade, Rachel. **Roots Run Deep**. [Online], Source: https://digitalcommons.portlandlibrary.com/news_downeast/5408, 90-97,110 [9 February 2024].

