

รายงานการวิจัย



ผลการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะ และลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่

อุบล เลี้ยววาริณ

ความนำ

ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่กำลังเผชิญวิกฤตการณ์ ความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความผิดพลาดของการมุ่งเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ โดยใช้คนเป็นเครื่องมือหรือปัจจัยในการผลิต เพื่อสนองความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การปราศจากการคำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และการพัฒนาศักยภาพของคนในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ทักษะฝีมือ เป็นต้น ก่อให้เกิดปัญหามากมาย อาทิเช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาวิกฤตการณ์ของสิ่งแวดล้อม ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยพบว่าคนไทยมีจิตใจเร่าร้อน มีความกระวนกระวาย มีความก้มก้มกังวล มีความเครียดสูง มีความเหงา ความวุ่นวายมากขึ้น แม้ชุมชนจะเติบโตมากขึ้น แต่บุคคลกลับโดดเดี่ยวยิ่งขึ้น มีความรู้สึกแปลกแยก เป็นโรคจิต โรคประสาทมากขึ้น ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงถึงความเสื่อมโทรม



ทางศีลธรรมทางจิตใจ พร้อมทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม การหาทางออกจากปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ควรย้อนกลับมาที่ภูมิปัญญาไทย โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ตามหลักพระพุทธศาสนาดูว่าการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวน ความเดือนร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่าง ๆ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า ความทุกข์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอนไม่ว่ามนุษย์จะต้องการหรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามีอยู่หรือไม่ยอมรับ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงในข้อนี้ และพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด ฉะนั้นชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดี และมีความสุขที่สุด คือชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง และภารกิจสำคัญของพระพุทธศาสนา และระบบการศึกษา ก็คือการช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาของตนได้ (พระธรรมปิฎก ๒๕๔๐ : ๔-๕)

ความทุกข์ ความเดือดร้อน และปัญหาชีวิตนานา-
ประการของมนุษย์เกิดจากความอยาก ความต้องการ
ความเห็นแก่ตัว ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ
เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริงและเป็นไปในรูปต่างๆตาม
ระดับความอยากและความยึดของตนต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อ
เป็นเช่นนั้นย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น การที่จะ
แก้ปัญหาคือความทุกข์ จึงต้องกำจัดที่ต้นเหตุ ซึ่งเกิด
จากความไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น
โดยนัยนี้ ภารกิจสำคัญทางการศึกษา คือ การฝึกอบรม
บุคคลให้พัฒนาปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริง
และสภาพของสิ่งทั้งหลาย มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อสิ่ง
ทั้งหลาย และปฏิบัติ หรือจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่
ควรจะเป็นเพื่อให้เกิดประโยชน์ตน คือ ความมีชีวิตอยู่
อย่างสำเร็จผลดีที่สุด มีจิตใจเป็นอิสระ มีสุขภาพจิต
สมบูรณ์ และประโยชน์ผู้อื่น คือสามารถช่วยสร้างสรรค
ประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคมได้
(พระธรรมปิฎก ๒๕๔๐ : ๕-๖)

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาปัญญาในทางพุทธศาสนา
ต้องเกิดจากการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้มี
ขึ้นในบุคคล จนกระทั่งเกิดความรู้สึก มองเห็นคุณค่า
ความสำคัญ มีความศรัทธา ในการประพฤติปฏิบัติตาม
หลักคำสอนนั้น ฉะนั้น แนวทางการพัฒนาปัญญาเช่นนี้
ผู้รับการฝึกอบรมจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในฐานะ
เป็นผู้สร้างปัญหาให้เกิดขึ้น ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมเป็น
ผู้ได้ลงมือกระทำให้มากที่สุด เท่าที่จะช่วยให้ตัวเขาเกิด
ปัญญานั้นขึ้นได้ การฝึกฝนอบรมและพัฒนาปัญญาเช่น
นี้ ในหลักพุทธศาสนาได้จัดวางหลักอยู่ ๓ ด้าน หรือ
ไตรสิกขา ได้แก่ (๑) การพัฒนาพฤติกรรมภายนอกทาง
กาย วาจา หรือการพัฒนาศีล (๒) การพัฒนาจิตใจ
การมีคุณธรรม มีสภาพจิตใจที่ดีเป็นสุข หรือการพัฒนา
สมาธิ และ (๓) การพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจถึง
ความเป็นจริงของชีวิต หรือการพัฒนาปัญญา การ
พัฒนาทั้ง ๓ ด้านนี้จะส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์ใน
องค์รวม และส่งผลต่อคุณภาพของมนุษย์และสังคม
ต่อไป (พระเทพเวที ๒๕๓๒ : ๗๔-๘๑)

ในฐานะที่ผู้วิจัยมีหน้าที่การทำงานเกี่ยวข้องกับการศึกษา
ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการนำ
แนวทางการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ โดยใช้หลักทางพระ-
พุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน
จึงได้จัดโครงการฝึกอบรมตามแนวพุทธในหลักไตรสิกขาขึ้น
ภายใต้ชื่อโครงการว่า *โครงการอบรมพัฒนาจิต เพื่อเกิด
ปัญญาและสันติสุข* และรับสมัครนักศึกษาและบุคคล
ทั่วไปเข้าร่วมโครงการ เพื่อทำการวิจัยที่ทดลอง ในการ
ศึกษาว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธในหลักไตรสิกขา
เป็นเวลา ๗ คืน ๘ วันนี้ จะมีสุขภาพจิต จิตลักษณะ
ทางพุทธ อันได้แก่ ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทาง
พุทธในแนวกรรม กับลักษณะทางพุทธอันได้แก่การ
ปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ซึ่งเป็นการใช้ชีวิต
ประจำวัน สอดคล้องตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมหรือไม่ และ
ลักษณะดังกล่าวจะยังมีความคงทนภายหลังจากการฝึกอบรม
สิ้นสุดนาน ๖ สัปดาห์หรือไม่ ทั้งนี้ ด้วยความคาดหวัง
ว่าผลงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและองค์กร
ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ
จะมีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธ
ในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ
แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธหรือไม่
เพียงใด

๒. เพื่อศึกษาว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ
มีความคงทนของสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความ
เชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถี
ชีวิตแบบพุทธภายหลังจากการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนว
พุทธ ๖ สัปดาห์ หรือไม่ เพียงใด

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งของการพัฒนาบุคคล
โดยมีวิธีการเฉพาะอย่าง และเป็นกระบวนการในการ

ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้อย่างลึกซึ้ง ความเข้าใจ เกิด การเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตาม วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เป็นกระบวนการ ทั้งหมดที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลได้มีประสบการณ์ทาง ศาสนา ได้เรียนรู้ทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ โดยใน หลักไตรสิกขาจะประกอบด้วยกระบวนการฝึกอบรมใน ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยศีลเป็นการ ประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นบาทฐานของการมีสมาธิ และ สมาธิจะเป็นบาทฐานของการใช้ปัญญาคิดหาเหตุผล และ ดำเนินการสร้างสรรคความดีงามต่าง ๆ ให้ได้ผลต่อไป (พระเทพเวที ๒๕๓๒ : ๗๖๒-๖๔๑)

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนากับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นตัวแปรทางจิตใจที่มีการวัดและวิจัย ทางจิตวิทยามาก เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาทาง จิตใจ อารมณ์ และส่งผลต่อพฤติกรรม ในทางการแพทย์ ได้มีการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างสภาพจิตใจและ สภาพร่างกาย กล่าวคือ ถ้าจิตใจมีระดับความวิตกกังวล สูง มีความฟุ้งซ่าน มีความเครียด จะทำให้อัตราการ เมทาแลนในร่างกายนสูงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจ เต้นเร็วขึ้น เป็นต้น ฉะนั้นในการลดความเครียดทาง เลือกหนึ่งทางการแพทย์ คือการทำสมาธิ เพื่อให้สภาพ จิตใจผ่อนคลายโดยได้มีงานวิจัยของนายไพโรจน์ สุวรรณ- สิทธิ (๒๕๑๖) ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ จำนวน ๓๒ คน โดยให้นักศึกษาได้ฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นเวลา ๒๐ สัปดาห์ ๆ ละ ๕ วัน ผลปรากฏว่า นักศึกษา มีผลการเรียนดีขึ้น ความจำดีขึ้น มีความหุดหงิด อุนเฉียว โกรธง่ายน้อยลง มีจิตใจสงบสบายมากกว่านักศึกษาที่ไม่ ได้รับการฝึก สมทรง พงษ์สุวรรณ (๒๕๒๔) ได้ทำการ วิจัยทดลอง เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิในการลดความ วิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก ที่มีความรุนแรงของโรคในระยะที่ ๒ และ ๓ ซึ่งรักษา โดยใช้รังสีในโรงพยาบาลศิริราช จำนวน ๗๓ คน ผล วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการเยี่ยม การพูดคุย

และฝึกสมาธิด้วยมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำ กว่ากลุ่มที่ได้รับการเยี่ยม พูดคุย ท้วไป และกลุ่มที่ได้รับการดูแลอย่างปกติ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ ที่ ศึกษาเกี่ยวกับพุทธศาสนาและมีตัวแปรสุขภาพจิต ประกอบอยู่ด้วย พบว่า การมีประสบการณ์ทางพุทธ- ศาสนา เช่นจากการเป็นสมาชิกชมรมพุทธศาสตร์ การ ฝึกอบรมทางพุทธ จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดีขึ้น (จิรวัดนา มั่นยืน ๒๕๒๖ ; อ้อมเดือน สดมณี ๒๕๓๖) ในงานวิจัยนี้ จึงคาดว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธจะ มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ไม่ได้รับการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนากับจิตลักษณะทางพุทธ

จิตลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย ๒ ตัวแปร คือ ความเชื่อทางพุทธและความเชื่อทางพุทธ ในแนวกรรม ความเชื่อเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ ยอมรับในเรื่องใดเรื่องหนึ่งว่าเป็นความจริง ความเชื่อ ทางพุทธเป็นเรื่องของการรับรู้ และยอมรับของบุคคล เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความ เข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่การถูกบังคับให้เชื่อ (Humphrey ๑๙๖๒ : ๔๒) ซึ่งในความหมายนี้ ความ เชื่อทางพุทธ ตรงกับคำว่าศรัทธา ซึ่งเป็นความเชื่อที่มี เหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่มีนัยหรือ ปฏิบัติ (พระเทพเวที ๒๕๓๒ : ๖๔๗-๕๐) ศรัทธาใน ทางพุทธศาสนาเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาทาง ปัญญา เป็นปัจจัยในการนำไปสู่การพากเพียรในการ ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ความเชื่อความศรัทธาในหลัก คำสอนทางพุทธศาสนาที่สำคัญ คือ ความเชื่อในพระ รัตนตรัย ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม กฎแห่งการ เวียนว่ายตายเกิด นรกสวรรค์ และความเชื่อในเรื่อง นิพพาน ซึ่งเป็นความเชื่อสูงสุดทางพุทธศาสนา

ได้มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตลักษณะทางพุทธ เช่น งานวิจัยของจกจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธมนาวิน (๒๕๓๓) พบผลวิจัยที่สำคัญ คือ ชายไทยที่บวชเป็น พระสงฆ์มีจิตลักษณะเชิงพุทธหลายประการ เช่น ความ เชื่อ และค่านิยมทางพุทธ เป้าหมายในภวบวช เหตุผล

ในการบวช และการรับรู้สภาพที่ดีในการบวช ในปริมาณที่สูงกว่าเพื่อนของท่านที่ไม่ได้บวช งานวิจัยของอ้อมเดือน สดมณี (๒๕๓๖) ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา และทางพฤติกรรม-ศาสตร์ ต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมการทำงานของครู ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลวิจัยที่สำคัญพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทางพุทธ มีสุขภาพจิต ความเชื่ออำนาจในตน ความเชื่อทางพุทธ และเหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่ากลุ่มทดลองอื่น ๆ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคาดว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ จะมีจิตลักษณะทางพุทธอันได้แก่ ความเชื่อทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม ในปริมาณที่สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทางพุทธศาสนา กับลักษณะทางพุทธ

ในงานวิจัยนี้ ตัวแปรด้านลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติทางพุทธและวิถีชีวิตแบบพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ หมายถึงการกระทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าจะมุ่งเน้นแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริงที่ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพ และระดับชีวิตอย่างไร สามารถเข้าใจและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ตามสมควรกับสภาพและระดับชีวิตนั้น ๆ โดยหลักปฏิบัติสำหรับฆราวาสทั่วไป คือ หลักบุญสิกขา หรือการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา การให้ทานเป็นการสละการแบ่งปัน เพื่อสังเคราะห์อนุเคราะห์ ยึดเหนี่ยวจิตใจ แสดงน้ำใจ หรือเพื่อบูชาความดี สนับสนุน ยกย่อง และส่งเสริมคนดี ส่วนการรักษาศีล เป็นคำสอนและหลักปฏิบัติทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับระบบสังคม เป็นระบบการควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ให้ไม่เป็นโทษ เพื่อความสุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม สำหรับการเจริญภาวนาเป็นการฝึกจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรม ความดีต่างๆ เพื่อการมีปัญญาในการรู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและชีวิต มีโลกทัศน์ และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง (พระเทพเวที ๒๕๓๒ : ๕๙๗ - ๙๘)

ส่วนตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธในงานวิจัยนี้ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีความสอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติของพุทธศาสนา โดยบุคคลจะเลือกกระทำอย่างจริงจัง และกระทำบ่อยครั้ง ในการนำหลักความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาประกอบการตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกคบเพื่อน การกระทำกิจกรรมในยามว่าง การเลือกวิถีพักผ่อน เป็นต้น โดยบุคคลเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ

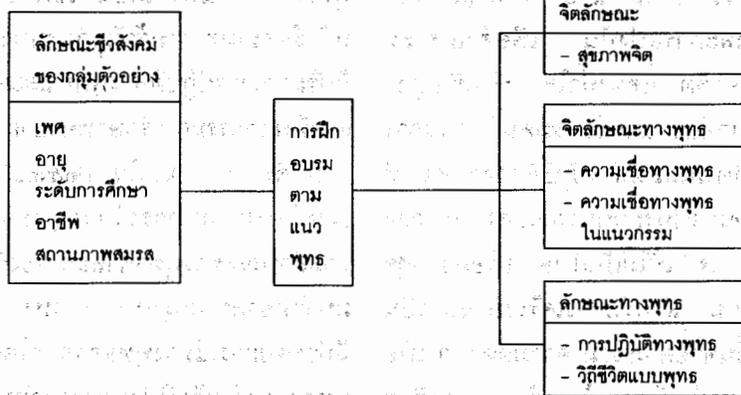
งานวิจัยที่มีการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางพุทธของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของสำรววย วรเดชะคงคา (๒๕๓๔) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกอบรมทางศาสนา โดยการเข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนเป็นเวลา ๓๐ วัน ผลวิจัยปรากฏว่า กลุ่มนักเรียนที่บรรพชา และได้รับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีการเปลี่ยนแปลงด้านวินัยในตนเอง ทักษะคิดต่อพุทธศาสนา การรับรู้ต่อการละเมิดศีลที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้บรรพชา และไม่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา อภิญาไพรีศรีทอง (๒๕๓๖) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางการพยาบาล ผู้ป่วยสูงอายุของพยาบาล สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จากโรงพยาบาล ๔ แห่ง พบผลวิจัยว่า พยาบาลที่มีปริมาณความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาในหนึ่งเดือน เช่น การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรมะ การเข้าฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เป็นต้น มีปริมาณการปฏิบัติทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธมาก และมีพฤติกรรมการรักษาพยาบาลคนชราอย่างเหมาะสมมาก จีรวัดมณีนันยีน (๒๕๓๖) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทางพุทธศาสนากับจิตลักษณะ และลักษณะทางพุทธศาสนา ของนิสิตชั้นปี ๒ - ๔ จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพ ๗ แห่ง ผลวิจัย พบว่านิสิตที่มีประสบการณ์ทางพุทธศาสนาโดยเป็นสมาชิกในชมรมพุทธศาสตร์ หรือมีประสบการณ์ทางพุทธจากวิชาที่เรียน หรือจากการบวช จะมีความเชื่อทางพุทธศาสนามาก มี การปฏิบัติทางพุทธมาก มีสุขภาพจิตดี และมีเหตุผลเชิง

จริยธรรมสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหรรษา เลหา-เสริกุล (๒๕๓๗) ซึ่งศึกษากับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมต้นที่เข้าเรียน และไม่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ซึ่งพบผลวิจัยว่า นักเรียนที่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก และมีความผาสุกทางจิตใจมาก งานตา วณิชทานนท์ (๒๕๓๖) ได้ศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ผลวิจัยพบว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธศาสนา มาก โดยมีปริมาณเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มาก จะเป็นผู้มีความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทางพุทธน้อย

จากงานวิจัยต่าง ๆ จะพบความสอดคล้องของการมีประสบการณ์ทางพุทธศาสนากับลักษณะทางพุทธ ซึ่งได้แก่การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ในงานวิจัยนี้จึงคาดว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธจะมีการปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธใน



แนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

แนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

สมมติฐานที่ ๒ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ๖ สัปดาห์ มีสุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ไม่แตกต่างจากภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธทันที

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิดในการจัดการฝึกอบรมพุทธศาสตร์และจิตวิทยาสังคมเป็นกรอบความคิดในการวิจัย โดยมีกลุ่มตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ๓ ประเภทประเภทแรกคือตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ ได้แก่ การฝึกอบรมตามแนวพุทธ ตัวแปรประเภทที่สองเป็นตัวแปรเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ลักษณะชีวสังคม ตัวแปรประเภทที่สาม เป็นตัวแปรตาม ได้แก่สุขภาพจิต ความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ ดังนำเสนอในภาพประกอบที่ ๑

โดยกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพประกอบที่ ๑

วิธีการวิจัย

๑. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มบุคคลในวัยผู้ใหญ่ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่จัดขึ้นโดยโครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ประกอบด้วยนักศึกษาโครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และคณะอื่นๆ จำนวน ๔๘ คน บุคคลภายนอกผู้สนใจจำนวน ๔๕ คน รวมกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งหมด ๙๓ คน ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๔๗ คน กลุ่มควบคุมจำนวน ๔๖ คน ตามความสมัครใจ

๒. แผนแบบการวิจัย

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

O ₁	x	O ₂	O ₃	กลุ่มทดลอง (Experiment group)
O ₄		O ₅		กลุ่มควบคุม (Control group)

- O₁, O₄ - การทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pre-test)
- x - การฝึกอบรม (Treatment)
- O₂, O₃ - การทดสอบหลังจากฝึกอบรมทันที (Post test 1)
- O₃ - การทดสอบหลังจากฝึกอบรม 6 สัปดาห์ (Post test 2)
- - ความไม่เท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดจากการไม่ได้สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (not equated by random assignment)

๓. เครื่องมือวัดตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้มีการวัดตัวแปรดังนี้ คือ ตัวแปรด้านสุขภาพจิต จิตลักษณะทางพุทธ ๒ ตัวแปร ลักษณะทางพุทธ ๒ ตัวแปร รวมทั้งสิ้น ๕ ตัวแปร และมีแบบสอบถามลักษณะชีวิตสังคม การวัดตัวแปรทั้ง ๕ ด้านนี้ จะมีการวัดทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมตามแผนแบบการวิจัย

ตัวแปรด้านสุขภาพจิต เป็นการวัดความรู้สึของผู้ถูกศึกษาเกี่ยวกับการสนองต่อสิ่งเร้าในทำนองที่เบี่ยงเบนจากปกติ เช่น ตื่นเต้นง่าย โกรธง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น ลักษณะแบบวัดเป็นข้อคำถามประกอบมาตรา ๖ หน่วย จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน ๑๕ ข้อ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดสุขภาพจิตของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (๒๕๒๑) เมื่อนำไปใช้กับ

กลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากัน ๐.๗๙

ตัวแปรจิตลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้วัด ๒ ตัวแปร คือ (๑) ความเชื่อทางพุทธ ซึ่งเป็นการวัดปริมาณการรับรู้และการยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ในด้านความเชื่อ ไตรสรณาคมน์กรรม และนิพพาน (๒) ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม เป็นการวัดปริมาณการรับรู้และการยอมรับของบุคคลต่อหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เน้นเฉพาะในด้านกรรม ผลของกรรม แบบวัดทั้ง ๒ ฉบับ มีข้อคำถาม ๑๐ ข้อ และ ๒๐ ข้อตามลำดับ แต่ละข้อมีมาตร ๖ หน่วย ประกอบจากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเชื่อทางพุทธของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะอื่น ๆ (๒๕๓๓) แบบวัดความเชื่อทางพุทธในแนวกรรมของอ้อมเดือน สดมณี (๒๕๓๖) เมื่อนำไปใช้

กับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ๐.๘๕ และ ๐.๘๖ ตามลำดับ

ตัวแปรด้านลักษณะทางพุทธ ในงานวิจัยนี้ วัด ๒ ตัวแปร คือ (๑) การปฏิบัติทางพุทธ เป็นการวัดปริมาณความเป็นไปได้ในการกระทำของบุคคลในชีวิตประจำวัน ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ด้านทาน ศีล ภาวนา (๒) วิถีชีวิตแบบพุทธเป็นการวัดปริมาณความเป็นไปได้ในการกระทำของบุคคลในการเลือกประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันสอดคล้องตามหลักพุทธศาสนาในด้านหลักเสี่ยงการใช้ชีวิตที่ผิดศีล ในด้านการเลือกอาชีพ เลือกคบเพื่อนและการใช้เวลาว่าง แบบวัดทั้ง ๒ ฉบับมีข้อคำถามฉบับละ ๑๐ ข้อ แต่ละข้อมีมาตร ๖ หน่วยประกอบจากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธ และแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (๒๕๓๓) เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ๐.๘๒ เท่ากันทั้งสองฉบับ

๔. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้มา จะนำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS และเลือกใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

(Analysis of Covariate) ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ ๑ โดยใช้คะแนนทดสอบก่อนทดลอง (Pre-test) เป็นตัวแปรร่วม เพื่อปรับค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง (Post test) ทั้งนี้เพื่อการควบคุมอิทธิพลของความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ ๒ ใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้พบผลวิจัยที่สำคัญ ๒ ประการ ดังต่อไปนี้

ประการแรก ภายหลังจากฝึกอบรมสิ้นสุดลง ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ มีความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่า ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ส่วนสุขภาพจิตไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ได้รับการฝึกอบรมและผู้ไม่ได้รับการฝึกอบรม (ดูตาราง ๑)

ประการสอง ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรม ๖ สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธมีความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม และการปฏิบัติทางพุทธ ไม่แตกต่างจากภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที ส่วนสุขภาพจิต และวิถีชีวิตแบบพุทธ พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรม ๖ สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นในระดับที่ยอมรับได้ในทางสถิติ (ดูตาราง ๒)

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนสุขภาพจิต จิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ภายหลังจากสิ้นสุด การฝึกอบรมตามแนวพุทธ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สุขภาพจิต	ระหว่างกลุ่ม	๒๓.๒๘๒	๑	๒๓.๒๘๒	.๕๗๔
	ภายในกลุ่ม	๓๔๐๙.๕๗๙	๙๐	๔๐.๕๕๙	
ความเชื่อทางพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	๒๘๗.๓๙๐	๑	๒๘๗.๓๙๐	๒๐.๓๙๓***
	ภายในกลุ่ม	๑๑๙๗.๘๘๓	๙๐	๑๓๓.๐๙๓	
ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม	ระหว่างกลุ่ม	๑๔๓๒.๙๘๙	๑	๑๔๓๒.๙๘๙	๓๒.๑๐๑***
	ภายในกลุ่ม	๓๗๕๙.๗๙๘	๙๐	๔๑.๖๕๐	
การปฏิบัติทางพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	๔๒๒.๘๘๐	๑	๔๒๒.๘๘๐	๒๗.๐๕๓***
	ภายในกลุ่ม	๑๓๕๔.๓๐๐	๙๐	๑๕.๐๓๑	
วิถีชีวิตแบบพุทธ	ระหว่างกลุ่ม	๙๕.๗๓๑	๑	๙๕.๗๓๑	๕.๒๗๗*
	ภายในกลุ่ม	๑๕๔๒.๐๕๕	๙๐	๑๗.๑๕๖	

***, ** และ * ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๐๑, .๐๑ และ .๐๕ ตามลำดับ

จากตาราง ๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธ วัด ภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันที่ระดับ

ความมีนัยสำคัญ .๐๐๑ ส่วนวิถีชีวิตแบบพุทธ มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ ระดับความมีนัยสำคัญ .๐๕ ส่วนสุขภาพจิตไม่มีความ แตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๒ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านสุขภาพจิต จิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธทันที และภายหลังการฝึกอบรม ๖ สัปดาห์ในกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	n	ค่าสถิติ			
		\bar{x}	SD	ค่า t	
สุขภาพจิต	วัดหลังฝึกทันที	๔๗	๖๑.๙๕	๑๐.๔๔	๔.๖๕***
	วัดหลังฝึก ๖ สัปดาห์	๔๗	๖๗.๑๖	๘.๑๒	
ความเชื่อทางพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	๔๗	๕๐.๓๗	๗.๙๖	-๑.๘๘
	วัดหลังฝึก ๖ สัปดาห์	๔๗	๔๙.๘๔	๗.๙๑	
ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม	วัดหลังฝึกทันที	๔๗	๙๙.๙๘	๑๑.๒๓	-๑.๖๕
	วัดหลังฝึก ๖ สัปดาห์	๔๗	๙๙.๕๒	๙.๔๑	
การปฏิบัติทางพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	๔๗	๕๑.๙๖	๔.๙๗	.๐๔
	วัดหลังฝึก ๖ สัปดาห์	๔๗	๕๑.๙๘	๔.๕๒	
วิถีชีวิตแบบพุทธ	วัดหลังฝึกทันที	๔๗	๔๖.๔๖	๖.๗๐	๓.๐๕**
	วัดหลังฝึก ๖ สัปดาห์	๔๗	๔๘.๓๗	๕.๖๐	

***, ** และ * ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๐๑, .๐๑ และ .๐๕ ตามลำดับ

จากตาราง ๒ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก อบรมตามแนวพุทธมีคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงด้าน สุขภาพจิต และวิถีชีวิตแบบพุทธ ภายหลังการฝึกอบรม ๖ สัปดาห์ ในทางที่สูงขึ้นกว่าภายหลังการฝึกอบรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ และ .๐๑ ตาม ลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความ เชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม และการ ปฏิบัติทางพุทธ ภายหลังการฝึกอบรมทันที และภายหลัง การฝึกอบรมผ่านไป ๖ สัปดาห์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นน่าสนใจที่ควรนำมา อภิปราย ๒ ประเด็น ดังนี้

(๑) ภายหลังการฝึกอบรมตามแนวพุทธสิ้นสุดลง เมื่อมีการวัดตัวแปรสุขภาพจิตพบว่า ไม่มีความแตกต่าง

ของคะแนนสุขภาพจิตก่อนหรือหลังการฝึกอบรมระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงว่าการฝึกอบรมตาม แนวพุทธ ไม่มีผลทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีสุขภาพ จิตดีขึ้นในทันที แต่เมื่อมีการวัดอีกครั้งภายหลังการฝึก อบรมผ่านไป ๖ สัปดาห์ พบว่า คะแนนสุขภาพจิต ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การที่ผลวิจัยปรากฏเช่นนี้ อาจเป็นไปได้ว่าภายหลังการ ฝึกอบรมสิ้นสุดลง เมื่อมีการวัดตัวแปรสุขภาพจิตทันที ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยังไม่ได้เผชิญสถานการณ์จริงใน ชีวิตประจำวัน ในการตอบข้อคำถามของแบบวัดจึงคงเดิม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจสามารถ เผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิตจริง โดยมีความวิตกกังวล หรือความเครียดลดลง คะแนนการวัดภายหลังการฝึก อบรมผ่านไป ๖ สัปดาห์ จึงสูงขึ้นอย่างมาก ซึ่งแสดง ให้เห็นถึงผลดีของการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อการ

พัฒนาบุคคลในด้านการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในภายหลัง ผลการวิจัยส่วนนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ้อมเดือน สดมณี (๒๕๓๖) ที่พบว่าครูที่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธ โดยการฟังบรรยายธรรมเรื่องกรรม กฎแห่งกรรม การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เป็นต้น มีสุขภาพจิตภายหลังการฝึกอบรม ๑ เดือน ดีกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทางพุทธ

จากข้อค้นพบของงานวิจัยนี้และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้กล่าวได้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการฝึกอบรมตามแนวพุทธในหลักไตรสิกขา แต่จิตลักษณะนี้ จะไม่สามารถเห็นผลได้ชัดเจน เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม ต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการให้ผู้ผ่านการฝึกอบรมเผชิญสถานการณ์จริง จึงจะทราบได้ว่าสุขภาพจิตนี้พัฒนาในทางที่ดีขึ้นหรือไม่

(๒) การฝึกอบรมตามแนวพุทธในงานวิจัยนี้มี ผลต่อการพัฒนาความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธ ในแนวกรรม การปฏิบัติทางพุทธและวิถีชีวิตแบบพุทธ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ภายหลังการฝึกอบรมทันที และลักษณะดังกล่าวยังคงมีความคงทน แม้เวลาจะผ่านไป ๖ สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบการมีวิถีชีวิตแบบพุทธใน ปริมาณที่มากขึ้น ในผู้เข้ารับการฝึกอบรม วัดภายหลัง การฝึกอบรม ๖ สัปดาห์ด้วย ผลงานวิจัยส่วนนี้ มีส่วน สนับสนุนงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า การมีประสบการณ์ทาง พุทธศาสนา เช่น การฝึกอบรมทางพุทธ การบรรพชา เป็นพระสังฆหรือสามเณร การศึกษาเล่าเรียนในชั้นเรียน การเข้าชมรมพุทธศาสนา การอ่านหนังสือธรรมะ การ สันทนาธรรม การฟังเทศน์ เป็นต้น ล้วนมีผลต่อการ พัฒนาความเชื่อทางพุทธ ความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม และการมีวิถีชีวิตแบบพุทธของผู้ที่มีประสบการณ์เหล่านั้น (จากจ. ชัยโต และดวงเดือน พันธุมนาวัน ๒๕๓๓ ; สำราญ วรเทศะคงคา ๒๕๓๔ ; อ้อมเดือน สดมณี ๒๕๓๖ ; อภิญา โพรศรีงาม ๒๕๓๖ ; จิรวัดนา มั่นยืน ๒๕๓๖)

จากข้อค้นพบของงานวิจัยอื่น ๆ และงานวิจัยนี้ ทำให้กล่าวได้ว่าจิตลักษณะทางพุทธ ซึ่งได้แก่ ความ เชื่อทางพุทธ และความเชื่อทางพุทธในแนวกรรม ลักษณะ ทางพุทธ ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบ พุทธ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาส่งเสริมให้มีมากขึ้นใน บุคคลได้โดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม หรือการมีประสพ- การณ์ทางพุทธศาสนา และจากข้อค้นพบเพิ่มเติมของ งานวิจัยนี้ซึ่งศึกษากับกลุ่มบุคคลในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุเฉลี่ย ๓๕ ปี เป็นการช่วยยืนยันว่ากระบวนการฝึกอบรมทาง พุทธศาสนาในหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึก อบรมที่มีทั้งภาคทฤษฎี ในการให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่ เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา และการฝึกภาคปฏิบัติในการรักษาศีล การฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิ ภาวนา จนเกิดปัญญา เข้าใจความเป็น จริงของชีวิตในระดับหนึ่งแล้ว สามารถพัฒนาบุคคลให้ มีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และมีการ ดำเนินชีวิตประจำวันที่สอดคล้องกับหลักคำสอนทาง พุทธศาสนาหรือมีการปฏิบัติทางพุทธและมีวิถีชีวิตแบบ พุทธได้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

๑. ควรมีการวิจัยในเชิงทดลองที่สมบูรณ และ ศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่ที่มีลักษณะอาชีพแตกต่างกัน เป็นต้น เพื่อให้มีความแน่ใจว่าวิธีการนี้เหมาะแก่การ พัฒนาไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตาม

๒. หากเป็นไปได้ควรมีการวิจัยในลักษณะของการ ติดตามผลต่อเนื่องในระยะยาว เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น จากการฝึกอบรมว่ามีความคงทนมากน้อยเพียงใด

๓. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลของ การฝึกอบรมทางศาสนา ในรายละเอียดที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยนี้ทำให้ได้ข้อยืนยันถึงประโยชน์ที่ บุคคลจะได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

ในการเสริมสร้างความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติและวิถีชีวิตแบบพุทธตลอดจนการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ฉะนั้นหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคล ควรมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมในลักษณะดังกล่าว เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กร และในสังคมต่อไป นอกจากนี้

หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา ควรมีโครงการพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ ความสามารถในการดำเนินการปลูกฝังความเชื่อความศรัทธาในพระพุทธรศาสนา โดยผ่านกระบวนการฝึกอบรมให้เพิ่มมากขึ้นเพื่อขยายผลสู่ประชาชนในภาพกว้างต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- งามตา วรินทร์านนท์. ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร. *รายงานการวิจัยฉบับที่ ๕๐*, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๖.
- จิรวัดนา มั่นยืน. ประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางจิตของนิสิตในกรุงเทพมหานคร. *ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๖*. อัดสำเนา
- ดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ. ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต การทำงาน จริยธรรมของคนไทย. *เค้าโครงการงานวิจัย เสนอเพื่อขอรับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (เอกสารโรเนียว)*, ๒๕๓๓.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. *รายงานการวิจัยมหภาคเรื่องความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๐.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). *การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๒. ก.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒. ข.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๔๐.
- โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคณะ, "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด". ใน *รายงานการประชุมสัมมนาวิทยากรของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. ๒๕๑๖*. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๑๖.
- สมทรง เฟ่งสุวรรณ. ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. *วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาล) มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๘*.
- สำรวย วรเดชะคงคา. ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. *ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๔*. อัดสำเนา
- หรรษา เลานเสรีกุล. การเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์กับลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น. *ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๗*.

อภิญา โพรศรีทอง. ตัวแปรที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุของพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. *ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๖. อัดสำเนา.*

อนุชา สมจิตร. การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรมฐานด้วยการเจริญสติปัญญาที่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย. *วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๓๘.*

อ้อมเดือน สดมณี. ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู. *ปริญญาานิพนธ์ การศึกษา ศึกษบัณฑิต สาขาพัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๖.*

Campbell, D.T. and J.C: Stanley. *Experimental and Quasi Experimental Design for Research.* Boston : Houghton Mifflin. 1969.

Humphreys, C.

Humphreys, C. *A Popular Dictionary of Buddhism.* New York : The Citalal Press. 1963.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. *การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๖.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. *การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๖.