

รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์
The Model of Creating Emotional Well-Being Bases
on Theravada Buddhist Philosophy of People
in Kalasin Province

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร¹,
โสวิทย์ บำรุงภักดี² และ อุทัย กมลศิลป์³
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2,3}
Phramaha Chatpat Samajaro¹,
Sowit Bamrungphak² and Uthai Kamolsil³
Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus^{1,2,3}
Corresponding Author, Email: chatpatphuentsantai@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 2) ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 3) สร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท และ 4) เสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก และมีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ทรงคุณวุฒิพระสงฆ์ และประชาชนชุมชนวัดทัศนารามเตาไห จำนวน 25 รูป/คน มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา แล้วนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

* ได้รับบทความ: 4 มีนาคม 2567; แก้ไขบทความ: 30 มีนาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 31 มีนาคม 2567

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ 1) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 3 แนวคิด คือ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ และสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธ 2) ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ ทฤษฎีปัญญาตินิยมของแอร์ เป็นทฤษฎีข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนที่มีความหมายเชิงอารมณ์ และทฤษฎีอารมณ์นิยมของ ซี แอล สตีเวนสัน เป็นทฤษฎีการตอบปัญหาทางจิตศาสตร์เชิงวิเคราะห์

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฐิ 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ และ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ได้เป็นอย่างดี

4. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) หลักโยนิโสมนสิการ 2) หลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาการขาดการควบคุมตนเอง 3) หลักสัมมาทิฐิ 4) หลักสมาธิ 5) หลักปัญญา

คำสำคัญ: สุขภาวะทางอารมณ์; รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์; ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

Abstract

The purpose of this research is to 1) Study theoretical concepts regarding emotional health. 2) Study the principles of Theravada Buddhist philosophy regarding emotional health. 3) Create a model for creating emotional well-being according to Theravada Buddhist philosophy. and 4) present knowledge about the model for creating emotional well-being according to Theravada Buddhist philosophy for the people in Kalasin Province. It is mainly a study and analysis of information from the Tripitaka, textbooks, and related documents. and had in-depth interviews From experts,

monks and people from the Tassana Ram Tao Hai Temple community, totaling 25 monks/people, came to analyze the content data and present the information. Descriptive

The research results were as follows:

1. Theoretical concepts regarding emotional health include: 1) Three concepts of emotional health: Wellness according to Adams's concept. Well-being according to Meyer's concept and Buddhist holistic health 2) Theories regarding emotional health include Hare's normative theory. It is a theory of purely moral judgments that have emotional meanings. and C. L. Stevenson's theory of emotionalism is an analytical theory of ethical problem solving.

2. Principles of Theravada Buddhist philosophy regarding emotional health include the principles of yonisommanasikāra, principles of mindfulness and awareness. The principles of right view, the principles of concentration, and the principles of wisdom, which are the Dhamma principles that people in Kalasin Province Can be applied to daily life for a better quality of life

3. Models for creating emotional well-being according to Theravada Buddhist philosophy for people in Kalasin Province are 1) Models for creating emotional well-being according to the principles of Yonisomanasikāra 2) Models for creating emotional well-being according to the principles of mindfulness and awareness 3) Rūpa. A model for creating emotional well-being based on the principle of right view, 4) a model for creating emotional well-being based on the principle of meditation, and 5) a model for creating emotional well-being based on the principle of wisdom. This is a good guideline for creating the emotional health of the people in Kalasin Province.

4. Knowledge about the model for creating emotional well-being according to Theravada Buddhist philosophy of the people in Kalasin Province is 1) the principle of Yonisomanasikāra 2) the principle of mindfulness. Applied to solve the problem of lack of self-control 3) Principle of Right View 4) Principle of Concentration 5) Principle of Wisdom

Keywords: Emotional Well-Being; Models for Creating Emotional Well-Being; People in Kalasin Province

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอยู่ในกระแสของโลกาภิวัตน์หรือผ่านสื่อไร้พรมแดนของโลกไซเบอร์ที่ถือได้ว่าเป็นความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางด้านการคอมพิวเตอร์ที่เปรียบเสมือนการปฏิวัติทางด้านข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ทั่วโลกเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เป็นเหตุให้คนไทยได้รับวัฒนธรรมของต่างชาติผ่านเข้ามาทางสื่อทางต่าง ๆ มีผลทำให้สภาพความเป็นอยู่ และการดำรงชีวิตที่คนไทยได้รับมาจากวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะโลกตะวันตก ก่อให้เกิดพฤติกรรม การเลียนแบบส่งผลให้คนไทยได้สร้างอัตลักษณ์ส่วนตัวผ่านเครือข่ายทางสังคมบนโลกออนไลน์ เกิดเป็นค่านิยมหรือวัฒนธรรมย่อยที่หลากหลาย การยึดถือและให้ความสำคัญกับค่านิยมทางวัตถุ และการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ไร้พรมแดน ทำให้เกิดการแข่งขัน การเอาเปรียบ ความเห็นแก่ตัว เพื่อชิงความได้เปรียบในโลกธุรกิจมีสูงขึ้น ทำให้คนไทยสามารถทำได้ทุกอย่าง เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ในยุคปัจจุบันจนเกิดภาวะความตึงเครียด สับสน วิดกกังวลเป็นจำนวนมากประกอบกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมีแต่ความวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการจราจรปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวสารจากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาการข่มขืน การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น เกิดความเสื่อมทางด้านจริยธรรมศีลธรรมขึ้นในจิตใจและสังคม ซึ่งสืบเนื่องจากบุคคลเกิดภาวะความเครียดในชีวิต ยิ่งมีการแข่งขันสูงก็ยิ่งมีความเครียดมากขึ้น การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นไปในทางเบียดเบียนประทุษร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งหากไม่มีการระงับหรือปรับอารมณ์ให้เหมาะสม ไม่ควบคุมจิตใจให้รู้จักยั้งคิด ไม่ควบคุมสติ หรือระงับจิตไม่เบียดเบียน ละความโลภ โกรธ หลง ระงับตัณหา ความทะเยอทะยานแล้ว จะยิ่งทำให้ชีวิตมีความเสียหาย และมีความทุกข์มากขึ้น แต่หากเรารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้ตัวเองมีสติ รู้จักคิดพิจารณา ใช้ทั้งปัญญาและสติให้สอดคล้องกัน รู้จักรัก เมตตา กรุณา ต่อกันย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนี้ ยังช่วยให้ดำรงชีพและการทำงานเป็นไปอย่างมีความสุข สามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560 หมวด 5 หน้าที่ของรัฐ มาตรา 55 รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคและส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญา ด้านแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด บริการสาธารณสุขตามวรรคหนึ่ง ต้องครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุม และป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพด้วย ประกอบกับ หมวด 5 แผนนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 71 รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริม และพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพ

เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 : 15)

พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2545 หมวด 5 หน่วยบริการและมาตรฐานบริการสาธารณสุข มาตรา 45 ให้นหน่วยบริการมีหน้าที่ ดังนี้ 1) ให้บริการสาธารณสุข รวมทั้งการใช้วัคซีน ยา เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ในการรักษา ที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพ โดยให้ความเสมอภาคและอำนวยความสะดวกในการให้บริการ สาธารณสุข ที่จำเป็น ตลอดจนเคารพในสิทธิส่วนบุคคล ในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเชื่อทางศาสนา 2) ให้ข้อมูลการบริการสาธารณสุขของผู้รับบริการตามที่ผู้รับบริการร้องขอและตาม ประกาศที่มีการกำหนดเกี่ยวกับสิทธิของผู้ป่วยและผู้รับบริการโดยไม่บิดเบือนทั้งในเรื่องผลการ วินิจฉัย แนวทาง วิธีการ ทางเลือกและผลในการรักษา รวมทั้งผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการตัดสินใจในการเลือกรับบริการหรือถูกส่งต่อการให้บริการสาธารณสุขแก่ผู้รับบริการ และการจัดทำระบบข้อมูลการให้บริการสาธารณสุข ให้นหน่วยบริการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการและคณะกรรมการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานกำหนด (พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 : 17)

ประเด็นที่เป็นปัญหา คือ ประชาชนในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ บางส่วนยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่รู้จักตนเอง ไม่เข้าใจผู้อื่น และไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ซึ่งการขาดทักษะด้านอารมณ์ อันเนื่องมาจากการเปิดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยขาดการไตร่ตรอง ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ พิจารณาอย่างรอบด้าน เป็นคน “จิตเปราะบาง รักง่าย หน่ายเร็ว ไม่อดทน และไม่รู้จักรอคอย” การขาดทักษะด้านอารมณ์ ทำให้การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร การอยู่ร่วมกับคนในสังคมให้เป็นไปด้วยดีนั้นยาก ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในชุมชนวัดทัศนารามเตาไห หากศึกษาเกี่ยวกับประเด็นสุขภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Daniel Goleman ได้กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น (2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง (3) การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จมีความมุ่งมั่นในการทำงานตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหา ทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ (4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น การไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า

ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (5) ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการปรับตัว เข้ากับบุคคลทุกประเภทได้มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กร และหน่วยงานภายนอกองค์กร (Daniel Goleman, 1998 : 38) จากหลักการดังกล่าว สามารถนำมาเป็น แนวทางศึกษาเทียบเคียงกับสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในชุมชนตำบลหลุบได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น นโยบายการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต (Mental Health in Thailand 4.0) ภายใต้ สาธารณสุขไทย 4.0 ตอบสนองต่อเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านความมั่นคงที่ขับเคลื่อน ด้วยการสร้างการมีส่วนร่วม (Inclusive Growth Engine) เพื่อให้หลุดพ้นจากกับดักความเหลื่อมล้ำ ในสังคมด้วยการเตรียมเมล็ดพันธุ์ คนไทยชุดใหม่ให้พร้อมก้าวสู่โลกที่หนึ่ง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นพลเมือง ที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยขับเคลื่อน ผ่านแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2580) ที่มีกระบวนการจัดทำตั้งแต่ธันวาคม 2559 ในรูปแบบคณะกรรมการจัดทำนโยบาย และยุทธศาสตร์สุขภาพจิตแห่งชาติ 20 ปี คณะอนุกรรมการ จัดทำนโยบาย และยุทธศาสตร์สุขภาพจิตแห่งชาติ และคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติใช้การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Evidence-based) อย่างเป็นระบบด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของ ทุกหน่วยงาน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้รับบริการกลุ่มต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหน่วยงานใน/นอกสังกัด กระทรวงสาธารณสุข ด้วยการดำเนินงาน 4 ยุทธศาสตร์ อย่างประสานสอดคล้องกัน คือ 1) ยุทธศาสตร์ ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตลอดช่วงชีวิต 2) ยุทธศาสตร์พัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและ จิตเวช 3) ยุทธศาสตร์ขับเคลื่อนและผลักดันมาตรการทางกฎหมาย สังคมและสวัสดิการ และ 4) ยุทธศาสตร์พัฒนาวิชาการและกลไกการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต อันจะนำไปสู่เป้าหมายหลัก คือ “คนไทยมีปัญญา อารมณ์ดี และมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างทรงคุณค่า” (กรมสุขภาพจิต, 2561) ซึ่งการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อให้ประชาชนในชุมชนวัดทัศนาราม เต่าไห ดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม การนำกระบวนการในการฝึกฝนอบรมฝึกหัด เพื่อพัฒนาคน ตามหลักไตรสิกขาใน 3 ด้าน คือ (1) พัฒนาด้านพฤติกรรม ระเบียบ เป้าหมายชีวิต เรียกว่า ศีล (2) พัฒนา ด้านจิตใจ ที่ตั้งใจมั่น ตามเป้าหมายชีวิต ตามหลักสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน โดยนำหลักสติ ปัญญา 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และ ธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งทางกาย ทางจิตใจ และนำสติระลึกรู้ มาใช้ในการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เป็นต้น (3) พัฒนาด้านปัญญา และการแก้ไขปัญหา จึงสำเร็จตามเป้าหมายชีวิต เรียกว่า ปัญญา สิกขา 3 ประการนี้ ผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา พังพินิจ มีสติ คຸ້ມครองอินทรีย์ ครอบงำทุกทิศด้วยอัปนาสมาธิ ประพฤติตามอริยสัจสี่สิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา มีความประพฤติบริสุทธิ์ จึงเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลกนี้ และโลกหน้า (อง.ตัก. (ไทย) 20/91/320)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมา จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” ซึ่งผู้วิจัยได้มองเห็นถึงผู้มีสุขภาวะทางอารมณ์ จะเป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันสภาวะการณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้ผู้นั้นสามารถทำงานบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หน่วยงาน และองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์
3. เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์
4. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยการศึกษา และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิได้พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2534, พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย และเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้ และแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ดังนี้ 1) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อเป็นกรอบในการวิจัย 2) ทำการศึกษาหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ 3) ทำการศึกษาถึงการสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 4) เสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 5) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสำเร็จที่ใช้เป็นแนวคิดในการวิเคราะห์ถึงรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัย ดังนี้ 1) ทำการศึกษาพื้นที่ที่วิจัย ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่เพื่อการวิจัย ได้แก่ ชุมชนวัดพัฒนารามเตาไห (เขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์) ตำบลหลุบ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ และผู้วิจัยเห็นว่าสถานที่ดังกล่าวมานี้จะเป็นสถานที่ที่เหมาะสม และเป็นสถานที่ที่จะเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี 2) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 รูป/คน โดยมีเกณฑ์ว่าบุคคลที่จะให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์นั้นจะต้องเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี และผู้วิจัยเห็นว่า บุคคลดังกล่าวมานี้จะเป็นผู้ให้ข้อมูลที่เป็จริงและเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้ 3) ดำเนินการศึกษาถึงรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสำเร็จ ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย 4) สรุป และนำเสนอผลการวิจัยที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการพัฒนา การใช้ตัวชี้วัดความสำเร็จ และนำไปใช้เป็นรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ 5) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ และทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ สรุปได้ ดังนี้

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 3 แนวคิด คือ 1) สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ โมเดล มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะหรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย 2) สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ” ไมเยอร์ และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็นการบูรณาการใน 5 ด้าน คือ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง ด้านมิตรภาพ และด้านความรักหลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

3) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นการพัฒนาด้านหลักภาวะ 4 คือ (1) กายภาวนา เป็นการพัฒนากาย (2) ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม (3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี (4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา แนวคิดทั้ง 3 นี้ เป็นการดูแลรักษา การป้องกันและการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ เพื่อสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี เรียกว่า เป็นสุขภาวะทางอารมณ์ ส่วนแนวคิดที่เกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ มีประเด็นสำคัญ สำหรับมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้ในการดูแล การป้องกัน และการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษา 2 ทฤษฎี ดังนี้ 1) ทฤษฎี บัญญัตินิยมของแอร์ โดยมีจุดยืน คือ บรรดาข้อตัดสินทางจริยธรรมล้วนเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงอารมณ์ เปิดเผยถึงอารมณ์ของผู้พูด แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นเป้าของความรู้สึก สัจจะอันสำคัญที่สุด 3 ประการเกี่ยวกับข้อตัดสินทางจริยธรรม คือ (1) ข้อตัดสินเหล่านี้เป็นข้อตัดสินแบบบัญญัติ (2) มีลักษณะที่สามารถทำให้เป็นสากลได้ (3) มีระเบียบวิธีที่มีเหตุผลในการคิดเรื่องจริยธรรม เพราะมีความสัมพันธ์เชิงตรรกะระหว่างบรรดาข้อตัดสินแบบบัญญัติต่าง ๆ 2) ทฤษฎีอารมณ์นิยม ของซี แอล สตีเวนสัน (C.L Stevenson) สตีเวนสันต้องการตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ เพื่อจะได้เข้าใจศัพท์ และวิธีการต่าง ๆ ในจริยศาสตร์เชิงตีค่าได้อย่างกระจ่างแจ้งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ในการพิสูจน์หรือสนับสนุนการตัดสินค่าทางจริยธรรม โดยการพิจารณาปัญหาทางจริยะจากแง่ของการศึกษาภาษาและความหมายของคำ และยังใช้วิธีการรวบรวมข้อเท็จจริงจากการสังเกตพฤติกรรมของคนเราในกิจกรรมต่าง ๆ แล้วนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์

2. หลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 5 ประเด็น ได้แก่ หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม มีดังนี้ 1) หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาการตระหนักรู้ตนเอง ปัญหาการตระหนักรู้ตนเอง คือ การไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้หรือควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร และบางครั้งแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีต่อผู้อื่น เข้าข่ายลักษณะเป็นคนมีโทสะจริต คือ พฤติกรรมในการแสดงออกอาการ ไม่พอใจ โกรธ เมื่อโดนตำหนิ ขาดเหตุผล ไม่สงบนิ่ง ผูกใจเจ็บ จะต้องแก้ไขด้วยการเจริญพรหมวิหาร 4 และวันณกสิณ 4 อีกทั้งยังมีโมหจริต คือ ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทน ขาดความเพียร

ในการทำงาน ซึ่งในการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว จะสามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง จะไม่แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น แตกต่างกับเมื่อยังไม่ได้ทำสมาธิ ผลการปฏิบัติสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์จากการทำสมาธิ จะมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นสุขและออกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

2) หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาควคุมตนเอง ปัญหาควคุมตนเอง คือ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การแสดงออกทางคำพูดและทางกาย ที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น โดยไม่ระมัดระวังในการใช้คำพูดและการใช้ภาษากาย แสดงกิริยาอาการรุ่มวาม ฉุนเฉียว ไม่พอใจออกมาโดยไม่เก็บความรู้สึก เข้าข่ายจิตหรือลักษณะนิสัยคนมีโทสะจิต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เป็นต้น จะต้องเจริญกรรมฐาน คือ พรหมวิหาร 4 หรืออัปปมัญญา 4 และวิมุตติ 4 และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานทั้ง 4 กาย เวทนา จิต ธรรม 3) หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาควคุมใจตนเอง ปัญหาควคุมใจตนเอง คือ คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนมีโมหะจิต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะ โง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่ คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจด ฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ผู้มีจิตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ซึ่งอยู่เป็นไปตามแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติสามารถนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การนารูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน และผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็พึงกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะหนอ ะ” เป็นต้นที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้ และแล้วจิตมีราคะนั้นก็หายไปเอง เป็นต้น 4) หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาควคุมใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ ใช้หลักอิทธิบาท 4 และการเจริญสมถกรรมฐาน การทำสมาธิจะทำให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความเมตตา และรู้จักเกรงใจผู้อื่น ให้อภัยคนที่มาทำให้โกรธหรือไม่พอใจ ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้า หรือไม่ทำสิ่งใดที่เป็นการรบกวนผู้อื่น 5) หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาควคุมทางสังคม คือ การมีสติและสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) ควบคุมกันไปด้วย และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลง เพราะสติส่งเสริมให้การคิด การพูด และการกระทำที่ติงามต่อกัน ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกัน ไม่วิวาทกัน ด้วยอำนาจพลังแห่งสติ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกัน และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รวมเรียกว่า “สติสัมปชัญญะ” จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข

3. รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ มี 5 รูปแบบ ได้แก่

3.1 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ด้านกายานุสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกกายเป็นฐานนั้น ทำให้การเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งทีกระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย และความต้องการ

ด้านเวทนานุสสนาสติปัญญา คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา อตทน และมีวิริยะในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติตระหนักตนเองในอิริยาบถต่างๆ ได้ หรือในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา คือ การพิจารณาตนเอง และค้นหา (ความอยาก) การใช้ปัญญาไตร่ตรองทุกสิ่งทีเข้ามากระทบ ความเชื่อว่าตนเองสามารถคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจ ในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้

ด้านธัมมานุสสนาสติปัญญา เป็นการนำความคิดหรือความเชื่อที่บั่นทอนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมาแยกออกเป็น 2 ส่วน ที่สำคัญ คือ ความคิดทีเป็นการตีความเหตุการณ์ และความคิดทีเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากคนอื่น

3.2 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง

ด้านกายานุสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกกายเป็นฐานนั้นจะทำให้ระงับหรือลดการแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถควบคุมตนเองได้ การมีสติระลึกกายอยู่ตลอดเวลา นั้นย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายทีเราต้องการได้มาก และเกิดประสิทธิวิาพมาก

ด้านเวทนานุสสนาสติปัญญา คือ การให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ทีรุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา เป็นต้น พยายามควบคุมมันให้ได้ โดยใช้ “สติ” รวมถึงการข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกลมองสิ่งทีเกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอ ๆ จะทำให้เรามีอารมณ์ทีเป็นสุขมากยิ่งขึ้น

ด้านจิตตานุสสนาสติปัญญา คือ การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจทีมีความสับสน วุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง การรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทีมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ด้านธัมมานุสสนาสติปัญญา คือ การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่นย่อมทำให้เรามีจิตใจทีสงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้ และการเปลี่ยนความคิด โดยการหาแง่มุมมองทางบวกทีเป็นไปได้ในเหตุการณ์ทีเป็นทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกทีเราอาจได้รับจากเหตุการณ์ร้ายทีเราเผชิญอยู่

3.3 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

ด้านกายานุสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกกายอยู่ตลอดเวลา นั้น จะทำให้ผู้ปฏิบัติ

เกิดความมั่นใจในตนเองสามารถทำให้ตัวเองข้ามพ้นความกลัวต่าง ๆ ได้ การมีสติระลึกกายเป็นฐานสามารถเป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก และเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้

ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก เช่น คิดว่าการทำงานที่หนักและยากเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง การแบ่งขอบเขต/แบ่งเวลาให้ชัดเจนเกี่ยวกับการทำงาน เวลาพัก เวลาส่วนตัว รวมถึงเวลาสำหรับสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานด้วย

ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นนั้น คือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ชุมชนจะได้คนที่มี “ใจ” ให้กับชุมชนอย่างแท้จริง มีจิตใจที่มั่นคง มีสติอยู่ทุกเมื่อในการสร้างพลังใจเพื่อความสำเร็จตามที่เราได้มุ่งหมายไว้

ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การสร้างแรงจูงใจภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่า ความพอใจความต้องการ ซึ่งต้องมีสติในการพัฒนาการจูงใจตนเองทั้งสิ้น การย่อยเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อเราทำสำเร็จก็จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายใหญ่ได้ และต้องพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีสติ

3.4 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติระลึกทางกายเป็นฐานตลอดถึงปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร เพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้ง่าย การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นและระลึกถึงตนเองตลอดและคอยช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไปในทางที่ถูกต้อง

ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จากการสังเกตสนใจแสดงออกของผู้อื่นจะทำให้พอทราบว่าเขารู้สึกอย่างไร แต่บางสถานการณ์ อาจต้องถามเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่เราคิดตรงกับความรู้สึกจริงของเขาหรือไม่

ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ความกลัวหรือความโกรธ เรารู้ตัวว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายควรกำหนดพิจารณาให้เกิดความเคยชิน และสามารถเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจซึ่งกันและกัน รับฟังปัญหาต่าง ๆ ซึ่งกันและกัน อย่างมีสติก็จะทำให้เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสังคมได้

ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ปัจจัยด้านสภาวะจิต เช่น ความเห็นยั้งคิดคุณธรรม จริยธรรม ที่ประกอบด้วยปัญญา รวมถึงการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ ด้วยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

3.5 รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม

ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีความมุ่งมั่นในตนเอง ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 คือ มีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง และระลึกในตนเองอย่างมีสติ

ด้านเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การขอโทษและการให้อภัย ควรฝึกให้คนในชุมชนและในครอบครัวรู้จักขอโทษ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ต้องมีสติทุกขณะในการพูด ฟัง คิด และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ด้านจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การริเริ่มผูกมิตรและหยิบบั้นมิตรจิตให้กับผู้อื่นก่อนเสมอ เช่น การยิ้มอย่างจริงใจเข้าไปแนะนำตัวแสดงความรู้จักกับผู้อื่น การเรียนรู้การเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว ส่งเสริมให้คนในชุมชน และในครอบครัว แสดงออกถึงความคิดเห็นหรือสิ่งที่ตนเป็นแรงบันดาลใจของตน

ด้านธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีระเบียบวินัยในตนเองอยู่เสมอ สามารถช่วยให้คนในชุมชนประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ทำให้ได้พบปะกับผู้คนมากมาย และทำให้พัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

4. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ใน 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสังคม : ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห การควบคุมตนเองในการแสดงออกทางสังคม ในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม มีทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยมีระเบียบวินัยตามกฎหมายและกฎของสังคม และได้แสดงออกทางสังคม ทางกาย วาจาที่ติงาม การสร้างสรรค์พัฒนาสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการประกอบอาชีพสุจริต ซึ่งเมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้วสามารถนำไปพัฒนาการแสดงออกทางสังคมได้ดีขึ้น ในการควบคุมตนเอง สติอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น การสำรวมกาย วาจา คิดก่อนพูด ไม่แสดงกิริยา อาการโกรธง่าย ใจเย็นลง พูดไพเราะขึ้น บางคนแนะนำให้ความรู้ทางด้านคุณธรรมให้กับผู้อื่นได้ด้วย การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะด้านจิตตานุสสนา ช่วยลดระดับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีสติปัญญา มีความฉลาดในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวางตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตสาธารณะ และมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้น

2. ด้านครอบครัว : ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้แสดงออกทางด้านครอบครัว ในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น 1) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว การให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้ความเคารพนับถือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการแสดงออกด้วยการมีสัมมาคารวะ การไหว้ และการสัมผัสอย่างอ่อนโยนของสมาชิกในครอบครัว 2) ร่วมกันทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน 3) การตระหนักรู้ในตนเอง ในการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ตัดสินใจร่วมกัน การได้ร่วมสนทนาพูดคุย และปรึกษาหารือในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัว

การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ซึ่งต้องมีธรรมในการอยู่ร่วมกัน ในครอบครัว เช่น หลักฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ (1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริ่งใจต่อกัน (2) ทมะ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืน ประสานเข้าหากันได้ (3) ขันติ ความอดทน อดกลั้น เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย และมีสติคิดอุบายใช้ ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ ให้ลุล่วงไปด้วยดี (4) จาคะ ความเสียสละ สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนให้ใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัวเอง ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวได้ 4) การรู้จักมารยาท รู้จักกาลเทศะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ทำให้ครอบครัว มีความสามัคคีและมีความสุข

3. ด้านอารมณ์ : ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้วนำไปพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง รู้ว่าขณะนั้นตนเองรู้สึกอย่างไร มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น คุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้านจิตตานุปัสสนา จะทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่แสดงกิริยา อาการโกรธง่าย ใจเย็นลงในการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง กำจัดอารมณ์ไม่ดีออกไป สร้างอารมณ์ที่ดี บริหารจัดการและใช้อารมณ์ดีนั้นให้เกิดประโยชน์แก่ตน คือ การควบคุมตนเอง ทางกาย ในการยืน เดิน นั่ง นอน การควบคุมตนเองทางวาจา ในการพูดความจริงที่มีประโยชน์ พูดจาไพเราะ และ ด้วยจิตมีเมตตา ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตมีสติควบคุมตนเอง ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ดียิ่งขึ้น

4. ด้านตนเอง : ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า “คิดหนอ ๆ” การที่ความคิดเกิดขึ้น ก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเอง จึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่องมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น มีความกล้าหาญ แข็งแกร่ง อดทน มีเหตุผล มีสติสัมปชัญญะ และมีปัญญาในการแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับไว ผลจากการปฏิบัติทำให้รู้เท่าทันจิตที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน จิตสงบลง และเปลี่ยนจากอกุศลจิตเป็นกุศลจิต การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การจงใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถตนเอง เชื่อมั่นว่าเมื่อเกิดปัญหาอะไร สามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากได้อย่างแน่นอน มีความเพียรและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม มีเป้าหมายเพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏ โดยยึดตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

อภิปรายผลการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์และทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ สรุปได้ ดังนี้ 1) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 3 แนวคิด คือ (1) สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ เป็นโมเดล (2) สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ (โมเดลกล้อสุขภาพ) และ (3) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ 2) ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ มี 2 ทฤษฎี ได้แก่ (1) ทฤษฎีบัญญัตินิยมของแฮร์ (2) ทฤษฎีอารมณ์นิยมของซี แอล สตีเวนสัน เมื่อนำแนวคิด ทฤษฎีทั้งหมดนี้มาปรับใช้จะทำให้สุขภาวะทางอารมณ์พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และ ปพน ญฐเมธาวิณ (2561 : 1) ได้กล่าวถึงสุขภาวะในบทความเรื่อง สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า สุขภาวะเป็นภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคมสามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่รู้สึกมีความสุขไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจอารมณ์ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม

2. หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ หลักธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ ตามหลักพรหมวิหาร 4 วัณณกสิน 4 อิทธิบาท 4 และหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ สมพร เทพสิทธิ (2542 : 52) ได้กล่าวถึง การพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม” สรุปความได้ว่า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ มีความรู้ดี คือมีความรู้ทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือสุขภาพทางกายและจิตใจดี มีความสามารถดี คือสามารถนำความรู้ที่เรียนมาแล้วไปพัฒนาตนเองได้ มีความคิดดี คือคิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ มีการกระทำดี คือเว้นจากทุจริตทางกาย 3 ประกอบสุจริตและมีจิตใจดีคือ มีจิตใจที่สะอาดสว่าง สงบ ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความมีเมตตากรุณา ความกตัญญูรู้คุณท่าน มีสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ เป็นต้น

3. เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน 5 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม

ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 : 1145) ได้กล่าวถึงอายตนะภายในและภายนอก (อารมณ์ว่าเป็นจุดเริ่มต้น) และเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่วและการหมกมิดอยู่ในโลก อีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งพอสรุปได้ความว่า หากไม่มีการมีฝึกฝนอบรมให้เข้าใจ และปฏิบัติในเรื่องอายตนะอย่างถูกต้องแล้ว ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะถูกชักจูงต่ให้ดำเนินชีวิตในทางที่มุ่งเพื่อเสพสวาทโลก เทียวทำการต่าง ๆ เพียงเพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส ในโภภะที่ขบใจและความสนุกสนานบันเทิงต่าง ๆ มาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และใจอยากของตน ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่นเป็นต้น และสอดคล้องกับ เมธาวิ อื้ออารีย์กุล และ กุณฑลทิพย์ พานิชภักดิ์ (2563) ได้ทำวิจัยเรื่อง “สุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัย: การทบทวนวรรณกรรมและข้อเสนอแนะ” พบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางใจ สามารถสรุปเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ ความปลอดภัย ความสวยงาม ความเป็นระเบียบ ความเป็นส่วนตัว ความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ความสะดวกสบาย ความสะอาด ขนาดพื้นที่ต่อคนที่เหมาะสม การควบคุมมลพิษทางเสียง และการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว โดยเรื่องความปลอดภัยและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมมีการคำนึงถึงมากที่สุดจากทั้งมาตรฐาน และบทความ รองลงมาคือขนาดพื้นที่ต่อคนที่เหมาะสม และความสวยงามที่คำนึงถึงในทุกมาตรฐานเช่นเดียวกับความปลอดภัย อย่างไรก็ตามมาตรฐานการออกแบบอาคารที่อยู่อาศัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางใจในประเทศไทยยังคงขาดความครอบคลุมเป็นต้น

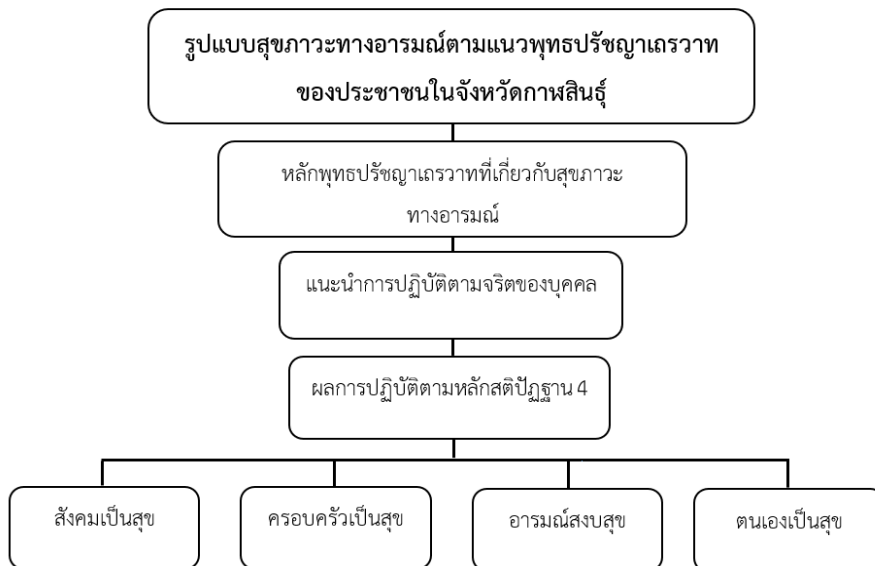
4. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านสังคม ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห การควบคุมตนเองในการแสดงออกทางสังคม ในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม 2) ด้านครอบครัว ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้แสดงออกทางด้านครอบครัวในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 3) ด้านอารมณ์ ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้วนำไปพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ในด้าน การตระหนักรู้ในตนเอง 4) ด้านตนเอง ชุมชนวัดทัศนารามเตาไห ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติเพื่อการระงับอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2562 : ง-ฉ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ” พบว่า บุคลากรทางการศึกษา เป็นทีมหลักในการหล่อหลอมวิชาการ ความรู้ และทักษะชีวิต ให้แก่นักเรียน ซึ่งการทำหน้าที่เหล่านี้ได้ดีย่อมขึ้นกับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณตลอดจนการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นต้น และในทางนโยบายของสถานศึกษาควรปรับตารางงานเอื้อให้ครูได้มีโอกาสปฏิบัติตามที่ต้องการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และสุขภาพให้ได้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำวิจัยเรื่อง การพลวัตรูปแบบการสร้างความสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในยุคโลกาภิวัตน์
2. ควรทำวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะทางอารมณ์ของชุมชนที่ปฏิบัติธรรมเจริญจิตตานุัสสนากับชุมชนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเจริญจิตตานุัสสนา

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ ทำให้เกิดองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561 - 2580). กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ. (2562). โครงการการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ. (รายงานวิจัย). โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้เงินอุดหนุนจากรัฐบาล: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2545. (2545, 18 พฤศจิกายน). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 119 ตอนที่ 116 ก, หน้า 17.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาวิ อื้ออารีย์กุล และ กุณฑลทิพย์ พานิชภักดิ์. (2563). สุขภาวะทางใจของผู้อยู่อาศัยในที่อยู่อาศัย : การทบทวนวรรณกรรมและข้อเสนอแนะ. (รายงานวิจัย). ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. (2560, 6 เมษายน). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 134 ตอนที่ 40 ก, หน้า 15.
- สมพร เทพสิทธิ์า. (2542). ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.
- อัศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และ ปพน ญัฐเมธาวิณ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารสุขศึกษา*, 41(1), 1-15.
- Daniel Goleman, (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.