

การพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ
เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

THE TRAINING MODULE DEVELOPMENT BASED ON NEO-HUMANISM
AND BUDDHISM CONCEPTS FOR DEVELOPING
THE DESIRABLE CHARACTERISTICS OF TEACHER COLLEGE
PHRANAKHON RAJABHAT UNIVERSITY

พงศธร กล่อมสกุล^{1*}, เพ็ญพร พรรณพิสุทธิ์² วชิราภรณ์ พูนัน³ สંગวาล แสงไทรย์⁴ และ อุบล เลี้ยววาริณ⁵
Pongsathorn Klomsakul^{1*}, Penporn Phanpisut², Wachiraporn Phoonan³, Sangwal Sangsai⁴
and Ubol Leowarin⁵

สาขาชีววิทยา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย^{1*,2,3,4,5}

Biology Education, College of Teacher Education, Phranakhon Rajabhat University,

Bangkok, Thailand^{1*,2,3,4,5}

Email: Ubolleowarin@gmail.com^{1*}

Received: 2018-01-16

Revised: 2018-06-14

Accepted: 2018-06-21

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ (2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึก ฯ ที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความเมตตา กรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษา เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยชุดฝึกอบรมและแบบวัดคุณลักษณะเมื่อหาค่าความเที่ยงแบบครอนบาค มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.73 - 0.81 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ชั้นปีที่ 3 ได้มาด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น จำนวน 121 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 61 คน กลุ่มควบคุม 60 คน แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง คือ Pretest-Posttest Control Group Design วิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ผลวิจัย

พบว่า (1) ชุดฝึกที่พัฒนาขึ้นมี 22 กิจกรรม กิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซิม 13 กิจกรรม เวลาฝึก 14 ชั่วโมง กิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวคิดเชิงพุทธ 9 กิจกรรม เวลาฝึก 10 ชั่วโมง รวมระยะเวลาในการฝึก 4 วัน (2) ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม ที่พัฒนาขึ้น พบว่า ภายหลังจากการฝึกนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีความเมตตา กรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและแผ่นดิน การมีสุขภาพจิตที่ดีสูงกว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซิมและแนวคิดเชิงพุทธ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ นักศึกษาระชาชากร

ABSTRACT

The purposes of this research were (1) to develop the neo-humanism and Buddhism concepts training module, and (2) to study the result of the implementation of Neo-humanism and Buddhism concepts training module towards the compassion, humbleness, gratitude to person and motherland as well as good mental health of the university students. The research instruments composed of training module and the assessment sheet for 5 desirable characteristics. Cronbach's Alpha was used to examine the reliability of the test at 0.73 - 0.81. The samples of the study were 121 students of College of Teacher Education, Phranakhon Rajabhat University, which were randomly divided into 2 groups: 61 students of an experimental group and 60 students of a control group by the Stratified Random Sampling. The research design was pretest-posttest control group design. The statistical analysis was frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test. The research findings were as follows: (1) The developed Neo-humanism and Buddhism concepts training module was composed of 22 activities namely: the 14 hour of 13 activities in neo-humanism concept, and 10 hour of 9 activities in Buddhist concept. The duration of training period completed in 4 days. (2) After the termination of the Neo-humanism and Buddhism concepts training module implementation, it was found that the trained students had the higher scores level on being compassion, humbleness, grateful to person and motherland, and good mental health, than the untrained students at the statistical significance of 0.05.

Keywords: Neo-humanism and Buddhism concepts training module, desirable characteristics, Rajabhat University students

บทนำ

วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เป็นคณะที่เกิดขึ้นพร้อมกับการสถาปนาโรงเรียนฝึกหัดอาจารย์ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นสถานศึกษาด้านการฝึกหัดครูแห่งแรกของประเทศไทย และในปัจจุบันยังคงทำหน้าที่ผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครูได้เน้นการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรมตลอดมาตามปรัชญาของมหาวิทยาลัย และตามมาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณวิชาชีพที่สภาครูและบุคลากรทางการศึกษาหรือคุรุสภาได้กำหนดไว้ และด้วยความสำคัญของวิชาชีพครูซึ่งเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างคุณภาพของพลเมืองรุ่นใหม่สู่สังคม ความมีคุณธรรมจริยธรรมในบุคคลที่ประกอบวิชาชีพครูจึงมีความสำคัญต่อทั้งตัวครูเองและสังคม คณะผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ที่รับผิดชอบการผลิตบัณฑิตวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนในการพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบวิชาชีพครูทั้งด้านการครองตน (คุณธรรม จริยธรรม) คือ การประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งทางกาย วาจา ใจ มีวินัยในตนเอง สุขภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน ชยัน อุตสาหะ ซื่อสัตย์ กตัญญู กตเวที ละเว้นอบายมุข เป็นต้น ด้านการครองคน (คุณลักษณะที่ดีต่อผู้อื่นและสังคม) คือ รักเมตตาและเอาใจใส่ต่อศิษย์ ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ รับผิดชอบต่อวิชาชีพ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา

และสิ่งแวดลอม เป็นต้น ด้านการครองงาน (การปฏิบัติงาน) คือ มีความสามารถทางวิชาการ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ศึกษาค้นคว้าและติดตามความก้าวหน้าของข้อมูลทางวิชาการเพื่อนำมาพัฒนางานและพัฒนาตนอย่างสม่ำเสมอ วิเคราะห์ พัฒนา และปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นวัตกรรม สื่อ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงาน เป็นต้น แต่ด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่าง ๆ ดังกล่าวมีจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างคุณลักษณะที่เป็นพื้นฐานของผู้ประกอบวิชาชีพครูก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณลักษณะทางด้านจิตใจของผู้ประกอบวิชาชีพครูจำเป็นต้องมี

ทั้งนี้คุรุสภาได้กำหนดไว้ในจรรยาบรรณครู พ.ศ.2539 (Secretariat Office of the Teachers Council of Thailand, Ministry of Education, 2006) ได้แก่ จรรยาบรรณครูข้อที่ 1 ครูต้องรักและเมตตาศิษย์ กล่าวคือ ผู้ประกอบวิชาชีพครูควรให้ความเอาใจใส่ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจแก่ศิษย์โดยเสมอหน้า จรรยาบรรณครูข้อที่ 3 ครูต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ โดยเป็นการแสดงที่เป็นไปตามมาตรฐานแห่งพฤติกรรมระดับสูงตามค่านิยม คุณธรรม และวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศไทย เช่น การพูดจาสุภาพ และสร้างสรรค์ การแสดงกิริยามารยาทสุภาพ หรือนัยหนึ่ง คือ การมีความอ่อนน้อมถ่อมตน การวางตนเหมาะสมกับกาลเทศะ การมีความกตัญญูรู้คุณ เป็นต้น จรรยาบรรณครูข้อที่ 4 ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญ

ทางกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคมของศิษย์ โดยครูต้องละเว้นการกระทำที่ทำให้ศิษย์เกิดความกระทบกระเทือนต่อจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมของศิษย์ เช่น ไม่นำปมด้อยของศิษย์มาล้อเลียน ไม่นำความเครียดของตนมาระบายต่อศิษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือสีหน้า ท่าทาง เป็นต้น ซึ่งการที่ครูจะปฏิบัติเช่นนี้ได้ ครูต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ฉะนั้นในงานวิจัยนี้คณะผู้วิจัยจึงเน้นการพัฒนา นักศึกษา วิชาชีพครูให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้าน การมีความเมตตา กรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และการเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี โดยในการพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวได้ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ ทั้งนี้เพราะแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมเป็นแนวคิดที่นำเสนอเกี่ยวกับการแก้ปัญหาสังคมโลก ในปัจจุบันที่เกิดจากวัตถุนิยม ปฏิรูปคุณค่าของมนุษย์ใหม่โดยใช้ความรักความเมตตา พัฒนาปัจเจกบุคคลให้มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งผลต่อสังคมส่วนรวมต่อไป (Sarkar, 1982) ส่วนแนวคิดเชิงพุทธที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือ หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคคลที่เป็นฆราวาสและเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการฝึกอบรมทางกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น คือ หลักบุญสิกขา ซึ่งประกอบด้วยหลักทาน หลักศีล และหลักภาวนา โดยคณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดทั้งสองมาบูรณาการเพื่อพัฒนาเป็นชุดฝึกอบรม และศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมนี้กับนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นต่อคุณลักษณะด้านความเมตตา กรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และการมีสุขภาพจิตที่ดี ของนักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 และ ปีการศึกษา 2560
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยคือภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 และ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560
3. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรอิสระจัดกระทำ คือ การฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ แบ่งเป็นการฝึกและการไม่ฝึกคือกลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามชุดฝึกที่พัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกที่ไม่เกี่ยวข้องกับชุดฝึก ที่พัฒนาขึ้นแต่ได้รับการฝึกอบรมการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
 - 3.2 ตัวแปรตาม ประกอบด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 5 ด้าน ได้แก่ ความ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)

เมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินและการมีสุขภาพจิตที่ดี

การทบทวนวรรณกรรม 2 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาชุดฝึกอบรมในงานวิจัยนี้มี 2 แนวคิด ดังนี้

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม นีโอฮิวแมนนิสซึมเป็นแนวคิดปรัชญาองค์รวมที่ก่อตั้งโดยนักบวชชาวอินเดีย พี อาร์ สักการ (Prabhat Ranjan Sarkar) ซึ่งอุทิศตนทำงานเพื่อส่วนรวมโดยการสอนศาสนาและอบรมสั่งสอนด้านจริยธรรม การประพฤติตนเป็นคนดีอยู่ในศีลธรรมและให้การอบรมเลี้ยงดูเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ในประเทศอินเดีย ในปี ค.ศ. 1982 เขาได้นำเสนอแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมในหนังสือ The Liberation of Intellect : Neohumanism โดยแนวคิดที่นำเสนอจะเกี่ยวข้องกับ การแก้ปัญหาสังคมโลกในปัจจุบันอันเกิดจากวัตถุนิยม เขาได้เสนอแนวคิดในการแก้ปัญหาโดยองค์รวมทั้งด้านปัจเจกบุคคล และส่วนรวม ปฏิรูปคุณค่าของมนุษย์ใหม่โดยใช้ความรักในมนุษยภาพและจักรวาล โดยการพัฒนาเริ่มจากปัจเจกบุคคลให้มีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งผลต่อสังคมส่วนรวม และขยายขอบเขตจิตวิญญาณแห่งความรักความเมตตาสู่จักรวาลต่อไป (Sarkar, 1982) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมเป็นแนวคิดที่ช่วยให้นักวิจัยเข้าใจในมนุษย์และสร้างแรงบันดาลใจให้นักวิจัยตระหนักในความรับผิดชอบต่อการคงอยู่ของมนุษย์และจักรวาล

ปัจจุบันแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมเป็นที่รู้จักแพร่หลายไปทั่วโลกและได้มีการประยุกต์

แนวคิดนี้มาใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความรู้และมีคุณธรรมในประเทศไทยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมได้รับความสนใจตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 โดยอาจารย์เกียรติวรรณ อมาตยกุล ซึ่งได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษาที่โรงเรียนอมาตยกุล โดยยึดหลักการจัดการศึกษาว่า “การศึกษาเพื่อพัฒนาค้นให้สมบูรณ์พร้อมในทุก ๆ ด้าน และหัวใจหลักของการจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม เน้นการปลูกฝังและเสริมสร้างการมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี การเป็นคนมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การเป็นคนดี มีคุณธรรม รู้จักเสียสละ การให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ การจัดการศึกษาตามแนวคิดนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเรียนวิชาการไปพร้อม ๆ กับการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการนำอัจฉริยภาพและความสามารถต่าง ๆ ที่แฝงเร้นอยู่ในตัวผู้เรียนออกมาโดยผ่านการใช้คำพูดและการกระทำในด้านบวกเพื่อให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมทางสังคม การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เป็นที่ยอมรับของสังคมและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. แนวคิดเชิงพุทธ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเรื่องการฝึกอบรมตามแนวคิดเชิงพุทธ ว่าเป็นกระบวนการที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลมีประสบการณ์ด้านศาสนา ได้เรียนรู้เรื่องพระพุทธเจ้าทรงสอนและได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลักธรรมพื้นฐานของการพัฒนาบุคคลที่เป็นฆราวาส หรือที่เรียกว่าหลัก “บุญสิกขา” ซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนให้ทำความดีด้วยหลักทาน

หลักศีลและหลักภาวนา (Phrapromkunakorn. P.O. Payutto, 2011) ดังนี้

2.1 หลักทาน คือ การให้ การเผื่อแผ่ แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคัม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี ทานเป็นเครื่องส่งเสริมการอยู่ร่วมในสังคัม ให้เป็นไปด้วยดีมีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็ เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอก ทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญ ยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบาน ผ่องใส ในงานวิจัยนี้หลักทาน ที่มุ่งเสริมสร้างให้ กลุ่มนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม คือ ธรรมทาน การให้ความรู้เป็นทาน และ อภัยทาน เพราะใน ลักษณะของวิชาชีพรู้ ต้องมีการให้โดยเฉพาะ การให้ความรู้แก่ศิษย์ ซึ่งต้องเป็นการให้ความรู้ โดยไม่ปิดบัง ขณะเดียวกันในการประกอบวิชาชีพรู้ จะพบศิษย์ที่หลากหลายอาจก่อให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจ การฝึกอบรมจิตใจในการมีความรัก ความเมตตา และการให้อภัย ด้วยหลักของทาน จึงเป็นสิ่งสำคัญ

2.2 หลักศีล คือ ความมีระเบียบ ในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมสังคัม ได้แก่ ความมีวินัยการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการ อยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคัมชีวิต และสังคัม ศีลมีหลายระดับที่เหมาะสมกับสภาพชีวิต และสังคัมหรือชุมชนนั้นๆ และศีล 5 เป็นกฎเกณฑ์ ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคัมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกัน ด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน เป็นฐานรองรับความมี สันติสุขของสังคัม หลักธรรมศีล 5 เป็นหลักที่กำหนดให้ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ละเมิดต่อ ชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน

ไม่ละเมิดต่อคุ้มครองของกันและกัน ไม่ใช้วาจา ทำร้ายหลอกหลวงกันและไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วยความสูญเสีย สติสัมปชัญญะจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความ ประมาทและไม่น่าไว้วางใจศีล 5 นับเป็นมาตรฐาน อย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคัมของ มนุษย์ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ในงานวิจัยนี้ หลักศีล ที่มุ่งเสริมสร้างให้กลุ่มนักศึกษาผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม คือ ศีล 5 โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมตระหนักในความสำคัญของการใช้ ชีวิตด้วยการมีศีล ด้วยการคิดว่าเราภิกษุของเรา ทั้งในด้านร่างกาย ทรัพย์สิน ครอบครัว ศักดิ์ศรี และ สุขภาพ ผู้อื่นก็มีความรักในชีวิต เช่นกัน เราซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกันจึงไม่ควรเบียดเบียน ซึ่งกันและกัน

2.3 หลักภาวนา ภาวนา แปลว่า การฝึกอบรม หรือ การเจริญ หรือ การทำให้เป็น ให้มีขึ้นมาและพัฒนาให้องกามบริบูรณ์การภาวนา จำแนกเป็น 2 อย่าง คือ (1) จิตตภาวนาเป็นการ ฝึกอบรมจิตใจด้านสมาธิ ซึ่งอาจเป็นสมาธิแบบ สมถภาวนาหรือแบบเมตตาภาวนา (2) ปัญญา ภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาหรือการพัฒนา ปัญญา หรือ วิปัสสนาภาวนา เพื่อเข้าใจความ เป็นจริงของชีวิต ในงานวิจัยนี้หลักภาวนา ที่มุ่ง เสริมสร้างให้กลุ่มนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม คือ จิตตภาวนา โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ปฏิบัติสมาธิ แบบเมตตาภาวนา และ แบบฝึกสติ เรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนปัญญาภาวนามุ่งให้เกิด ปัญญาเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้จักโลก และชีวิตตามความเป็นจริงเพื่อเตรียมพร้อมใน

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)

การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และเน้นกิจกรรม การพัฒนาปัญญาด้วยมรณานุสติ

ในงานวิจัยนี้ ได้บูรณาการแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธเพื่อพัฒนา เป็นชุดฝึกอบรม โดยใช้กระบวนการวิจัยและ พัฒนา ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย 1 (Research-1: R-1) เป็นขั้นตอนของการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิธีการ ออกแบบกิจกรรม เป็นต้น ทำให้ได้แนวทางการ พัฒนาชุดฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา 1 (Development-1: D-1) เป็นขั้นตอนของ การพัฒนาชุดฝึกอบรม โดยนำประเด็นที่ได้จาก การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล จากการวิจัย เอกสารในขั้นตอนที่ 1 มาใช้กำหนดกรอบแนวคิด ในการพัฒนาโครงสร้างชุดฝึกอบรม การยกวาง ชุดฝึกอบรม การกำหนดกิจกรรมในการฝึกอบรม การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดตัวแปรตาม เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย 2 (Research-2 : R-2) เป็นขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพ และความเหมาะสมของโครงสร้างชุดฝึกอบรม เครื่องมือวัดตัวแปร จากผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา 2 (Development-2: D-2) เป็นขั้นตอนของการ ปรับปรุงชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึมและแนวคิดเชิงพุทธ เครื่องมือวัดตัวแปรต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 5 การวิจัย 3 (Research-3: R-3) เป็นขั้นตอนของการทดลองนำร่อง (Pilot

Study) ในการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความเหมาะสมและ ความเป็นไปได้ก่อนการนำชุดฝึกอบรมไปใช้กับ กลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนที่ 6 การพัฒนา 3 (Development-3: D-3) เป็นขั้นตอนของ การพัฒนาชุดฝึกอบรมหลังการทดลองนำร่อง โดยนำปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่าง ๆ มาปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดต่างในชุดฝึกอบรม เพื่อได้ชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม และแนวคิดเชิงพุทธสำหรับการใช้จริง

ด้านที่ 2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะ เสริมสร้างให้กับนักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความเมตตา กรุณา พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (Phrapromkunaporn. P.O.Payutto, 2010) ได้ให้นิยามของ ความเมตตา กรุณาไว้ดังนี้ เมตตา (loving-kindness) คือ ความรักใคร่ปรารถนาที่จะให้เป็นสุข มีจิตใจ อันแผ่ไมตรีและประโยชน์แก่มนุษย์ สัตว์ทั่วหน้า กรุณา (compassion) คือ ความสงสารคิดช่วย ให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจอันปลดปล่อย บำบัดความทุกข์ ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ความเมตตา กรุณา เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดสันติสุข เป็นเครื่อง ค้ำจุนสังคมตั้งแต่ระดับชุมชนไปจนถึงระดับโลก หากมนุษย์ส่วนใหญ่นี้มีความเมตตา กรุณา สังคม ย่อมมีความสุขสงบ ปราศจากการเอารัดเอาเปรียบ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่วนในสังคมใด ก็ตามที่บุคคลมีความเมตตา น้อย สังคมนั้นย่อม จะมีปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความทุกข์ยาก

การกดขี่ข่มเหงรังแกซึ่งกันและกัน ในงานวิจัยนี้ ได้ให้นิยามความเมตตาากรุณาว่า เป็นภาวะทางจิตใจของบุคคลที่มีความรักและความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข มีความสงสาร คิดหาวิธีการ และลงมือปฏิบัติการในสิ่งที่ตนทำได้ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่รับความทุกข์ได้พ้นจากความทุกข์

2. ความอ่อนน้อมถ่อมตน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (Royal Institute, 2013) ได้ให้นิยามของความอ่อนน้อมถ่อมตน หมายถึง การแสดงออกของผู้ที่มีริยาว่าจาไม่กระด้าง แสดงความรู้ความสามารถต่ำกว่าที่เป็นจริง ส่วนในพจนานุกรมต่างประเทศ (The Free Dictionary, 2008) ได้ให้นิยามว่าเป็นภาวะทางจิตใจที่ปราศจากความหยิ่งยโสหรือเห็นตนสำคัญกว่าคนอื่น เป็นลักษณะทางจิตใจหนึ่งซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพในความสำคัญของทุกคนและทุกสิ่ง เป็นความตระหนักรู้ในตัวเอง แล้วสามารถวางตนได้ถูกต้องเหมาะสมไม่หยิ่งยโสโอหัง ไม่โอ้อวดเกินความจริง ไม่ยกตนสูงและกดคนอื่นให้ต่ำ มีความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น รู้กาลควรไม่ควร โดยเน้นเรื่องของภายในจิตใจเป็นหลัก ในงานวิจัยนี้ได้ให้นิยามความอ่อนน้อมถ่อมตนว่า เป็นภาวะทางจิตใจที่ไม่กระด้าง ปราศจากความหยิ่งยโสโอหัง หรือเห็นตนสำคัญกว่าคนอื่น มีความเคารพให้เกียรติแก่ผู้อื่น

3. ความกตัญญูรู้คุณ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (Royal Institute, 2013) ได้ให้นิยามว่า กตัญญู เป็นคำภาษาบาลี หมายถึง ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำให้ ผู้รู้คุณท่านเป็นคำคู่กันกับ กตเวที หมายถึง ผู้สนองคุณท่าน

ผู้ประกาศคุณท่าน ส่วนพระครูศรีสุตโสภณ (เงิน ชาตเมธิ) (Phrakhrusrisutasopon. Ngeng Chatamethi, 2549) ได้ให้นิยามว่า กตัญญู หมายถึง การสำนึกบุญในอุปการคุณหรือบุญคุณที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมีต่อตนเอง กตเวที หมายถึง การประกาศ การแสดงออกเพื่อตอบแทนบุญคุณรวมความแล้วคำว่า กตัญญูกตเวที หมายถึง การรู้ในอุปการคุณหรือบุญคุณของคนอื่นและสิ่งอื่นที่มีแก่ตน แล้วกระทำการตอบแทนอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยคำว่า กตัญญู ที่หมายถึง การสำนึกบุญในอุปการคุณหรือบุญคุณของผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเป็นภาวะทางจิตใจ ส่วนคำว่า กตเวที หมายถึงการตอบแทนคุณ เป็นการแสดงการตอบแทนคุณผู้อื่นหรือสิ่งอื่นออกมาทางภายนอก ทั้งทางการกระทำและการพูด ดังนั้น กตัญญูจึงจัดเป็นมโนกรรม ส่วนกตเวที จัดเป็นกายกรรม และวจีกรรม ในงานวิจัยนี้ ได้ให้นิยามความกตัญญูรู้คุณว่า เป็นภาวะทางจิตใจของบุคคลที่รับรู้ ถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่ตนได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก่อให้เกิดความตระหนัก ความระลึกถึง ความซาบซึ้ง ความสำนึกบุญคุณ และมีแนวโน้มที่จะกระทำการตอบแทนคุณต่อบุคคล หรือสิ่งนั้น ๆ ที่มีคุณต่อตนทั้งทางตรงหรือทางอ้อม เป็นความรู้สึกของการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น เห็นอกเห็นใจ เป็นจิตสำนึกของความรู้สึกรับผิดชอบในการกระทำการตอบแทนจากการที่ตนได้รับสิ่งดี ๆ จากผู้อื่น จากสังคม ชุมชน จากประเทศชาติ หรือจากโลกและสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาความกตัญญูรู้คุณใน 2 ด้าน คือ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และ ความกตัญญู

รู้คุณค่าต่อแผ่นดิน โดยให้นิยามความภาคภูมิใจที่คุณต่อบุคคล หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคลที่รับรู้ ถึงประโยชน์ หรือคุณค่าที่ตนได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากบุคคลอื่น ซึ่งอาจจะเป็นบิดามารดา ครูบาอาจารย์ เพื่อนพี่น้อง ญาติ ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณทั้งหลาย ก่อให้เกิดความตระหนัก ความระลึกถึง ความซาบซึ้ง ความสำนึก และมีความภูมิใจที่จะกระทำการตอบแทนคุณ ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ส่วนความภาคภูมิใจต่อแผ่นดิน หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคลที่รับรู้ถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่ตนได้รับจากสังคม ประเทศ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดความตระหนัก ความระลึกถึง ความซาบซึ้ง ความสำนึก และมีความภูมิใจที่จะกระทำการตอบแทนคุณ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

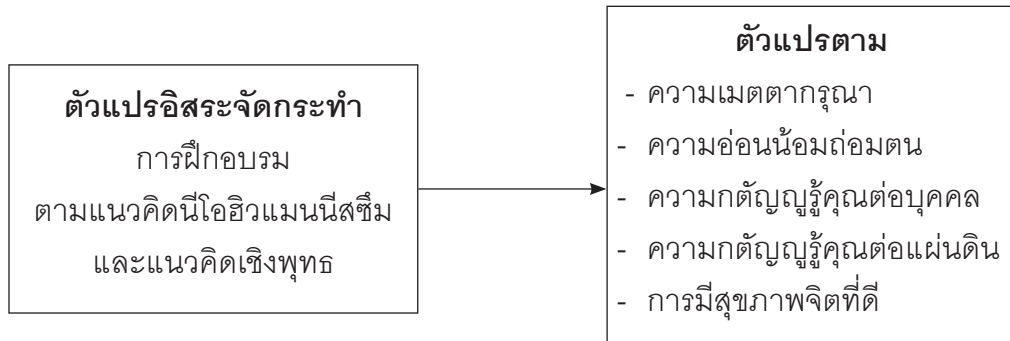
4. สุขภาพจิตในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (National Health Act, 2007) ได้ให้นิยามของสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสมอง ความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ ได้โดยไม่มีข้อ

ขัดแย้งภายในจิตใจ ส่วนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2010) ได้ให้นิยาม สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น ในงานวิจัยนี้ได้ให้นิยาม สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถดูแลสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นปกติได้ เป็น ภาวะของจิตใจที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับความเครียด หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ ด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น และระยะที่สองเป็นการประเมินคุณภาพชุดฝึกอบรมฯ ที่พัฒนาขึ้น ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย มีใจความว่า “นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และสุขภาพจิตที่ดีสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญ.05”

แบบแผนการวิจัย คือ pretest-posttest control group design ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธตามขั้นตอนการฝึกในชุดฝึกที่ได้พัฒนาขึ้น กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจะได้รับการวัดคุณลักษณะก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มประชากร ในการวิจัยนี้ คือนักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัย

ราชภัฏพระนคร ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 และ ปีการศึกษา 2560

2. กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการทดลองนำร่องใช้ชุดฝึกฯ ที่พัฒนาขึ้น และกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการทดลองประเมินผลการใช้ชุดฝึกฯ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น คือ สุ่มจากสาขาวิชาและสุ่มอย่างง่าย ได้นักศึกษากลุ่มทดลองนำร่อง จำนวน 25 คน กลุ่มทดลองจำนวน 61 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 60 คน รวมกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาทั้งหมด 146 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) ชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ (2) แบบวัดตัวแปรตาม 5 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดความเมตตากรุณา แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน แบบวัดความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล แบบวัดความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และแบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 หน่วย จากจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย เมื่อหาค่าความเที่ยง

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)

แบบครอนบาค มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.80, 0.73, 0.81, 0.79 และ 0.77 ตามลำดับ

ภายหลังการรวบรวมข้อมูลใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม และแนวคิดเชิงพุทธ ที่ได้จากกระบวนการวิจัยและพัฒนา ใน 6 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมนักศึกษา ดังนี้

กิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการในแนวคิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม ประกอบด้วย 13 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม 14 ชั่วโมง ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักเพื่อนใหม่ 2) กิจกรรมเสริมสร้างความเชื่อมั่น: เราทำได้ 3) กิจกรรมฟังบรรยาย เรื่อง ความรู้พลังจิตได้สำนึก 4) กิจกรรมฟังนิทาน: ชายชรา 3 คน 5) กิจกรรมมองมุมบวก: จุดดำบนกระดาษขาว 6) กิจกรรมฟังบรรยาย เรื่อง พลังคลื่นเสียงปรับโมเลกุลน้ำ 7) กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ 8) กิจกรรมเสริมสร้างกำลังใจ ด้วยการใช้คำพูดในด้านบวก 9) กิจกรรมการบริหารร่างกายในท่าเคาซิกิประยุกต์ 10) กิจกรรมการทำสมาธิ แบบเปล่งเสียงมนตรา 11) กิจกรรมการบริหารร่างกายแบบโยคะ 12) กิจกรรมฝึกความไว้วางใจผู้อื่น: ปิดตาพาเดิน และ 13) กิจกรรมจดหมายจากใจ

กิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการในแนวคิดเชิงพุทธ ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 ชั่วโมง ได้แก่ 1) กิจกรรมการทำสมาธิ แบบเมตตาภาวนา 2) กิจกรรมฝึกสติเรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน 3) กิจกรรมธรรมหรรษา 4) กิจกรรมการฟังธรรมบรรยาย เรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 10 5) กิจกรรมดู VCD พระคุณแม่ 6) กิจกรรม กระจาดชีวิต 7) กิจกรรมทบทวนชีวิต: บทพิจารณาตายก่อนตาย 8) กิจกรรมไขข้อข้องใจ และ 9) กิจกรรมความรู้สึกจากใจ

2. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 121 คน เป็นเพศชาย 26 คน คิดเป็นร้อยละ 21.49 เพศหญิง 95 คน คิดเป็นร้อยละ 78.51 นักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 61 คน เป็นเพศชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 เพศหญิง 52 คน คิดเป็นร้อยละ 85.2 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมจำนวน 60 คน เป็นเพศชายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 เพศหญิงจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 71.7

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะด้านความเมตตา กรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และ สุขภาพจิต วัดก่อนการฝึก และวัดหลังการฝึกผ่านไป 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงในตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และ สุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนการฝึก

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n =61)		กลุ่มควบคุม (n =60)		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความเมตตากรุณา	68.64	6.48	67.53	6.00	.97	.33
ความอ่อนน้อมถ่อมตน	43.15	5.28	43.03	4.60	.13	.89
ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล	58.41	6.47	58.12	6.07	.25	.79
ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน	50.19	4.62	50.31	4.20	-.14	.88
สุขภาพจิต	38.51	4.95	38.28	4.87	.25	.81

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะด้านความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และสุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิด

เชิงพุทธ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (\bar{X} = 68.64 และ \bar{X} = 67.53 , \bar{X} = 43.15 และ \bar{X} = 43.03 , \bar{X} = 58.41 และ \bar{X} = 58.12 , \bar{X} = 50.19 และ \bar{X} = 50.31, \bar{X} = 38.51 และ \bar{X} = 38.28 ตามลำดับ)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะด้านความความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และ สุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดหลังการฝึกผ่านไป 1 เดือน

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n =61)		กลุ่มควบคุม (n =60)		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความเมตตากรุณา	70.90	6.72	67.15	5.83	3.28***	.001
ความอ่อนน้อมถ่อมตน	44.67	5.37	42.23	4.86	2.62**	.01
ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล	60.16	6.36	57.78	6.09	2.10*	.03
ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน	51.98	4.96	49.48	4.72	2.84**	.01
สุขภาพจิต	40.51	4.01	38.18	4.21	3.11*	.02

* P < .05 ** p < .01 *** p < .001

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะด้านความความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และ สุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดหลังการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม และแนวคิดเชิงพุทธผ่านไป 1 เดือน มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ถึง .001 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และ สุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 70.90$ และ $\bar{X} = 67.15$, $\bar{X} = 44.67$ และ $\bar{X} = 42.23$, $\bar{X} = 60.16$ และ $\bar{X} = 57.78$, $\bar{X} = 51.98$ และ $\bar{X} = 49.48$, $\bar{X} = 40.51$ และ $\bar{X} = 38.18$ ตามลำดับ)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยที่พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม และแนวคิดเชิงพุทธมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน และการมีสุขภาพจิตที่ดี สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม และแนวคิดเชิงพุทธนี้ได้มีการพัฒนาโดยบูรณาการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธอย่างผสมผสานกลมกลืน กล่าวคือ ในแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมที่มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความรัก ความเมตตา มีอัจฉริยภาพในตัวและมีจิตใจที่บริสุทธิ์ การจัดการศึกษาตามแนวคิดนี้

จึงเน้นให้ผู้เรียนมีความคิดและการแสดงออกของ พฤติกรรมทางสังคมในด้านบวก เน้นการปลูกฝัง และเสริมสร้างการมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี การเป็นคนมีน้ำใจช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น การเป็นคนดีมีคุณธรรม รู้จักเสียสละ ให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมุ่งพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นอยู่ในตัวผู้เรียน ออกมาให้มากที่สุดเพื่อให้มีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา และ สังคม มีการพัฒนาสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา อย่างสมดุล มีการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจลดความ วิตกกังวล มีความผ่อนคลายและสงบสุข เป็นต้น

ส่วนในแนวคิดเชิงพุทธที่นำมาใช้ใน งานวิจัยนี้ คือ หลักบุญสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ทาน ศีล ภavana ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในการฝึก อบรมทางกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้เจริญ งอกงาม กล่าวคือ หลักทาน ที่มุ่งเสริมสร้าง ให้กลุ่มนักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในงาน วิจัยนี้ คือ ธรรมทาน การให้ความรู้เป็นทาน และ อภัยทาน เพราะในลักษณะของวิชาชีพครู ต้องมีการให้โดยเฉพาะความรู้แก่ศิษย์ ซึ่งต้อง ให้ความรู้โดยไม่ปิดบัง ขณะเดียวกันการประกอบ วิชาชีพครูจะพบศิษย์ที่หลากหลายอาจก่อให้เกิด ความพอใจหรือไม่พอใจ การฝึกอบรมจิตในการ มีความรัก ความเมตตา และการให้อภัย ด้วยหลัก ของทาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง

ส่วนหลักศีล ที่มุ่งเสริมสร้างให้กลุ่ม นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมในงานวิจัยนี้ คือ ศีล 5 โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนัก ในความสำคัญของการใช้ชีวิตด้วยการมีศีล ด้วยการตระหนักว่า เมื่อเรารักชีวิตของเราทั้งใน

ด้านร่างกาย ทรัพย์สิน ครอบครัว ศักดิ์ศรี และ สุขภาพ ผู้อื่นก็มีความรักในชีวิตเช่นเดียวกับเรา เราซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกันจึงไม่ควรเบียดเบียน ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ส่วนหลัก ภavana ที่มุ่งเสริมสร้างให้กลุ่มนักศึกษาผู้เข้ารับ การฝึกอบรมในงานวิจัยนี้ ได้แก่ จิตตภาวนา ที่เน้นการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา และ แบบฝึกสติเรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน

ส่วนปัญญาภาวนามุ่งให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้จักโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริงโดยเน้นไปที่กิจกรรม การพัฒนาปัญญาด้วยมรณานุสติเพื่อให้อุทิศ ในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

จากการจัดกิจกรรมที่ผสมกลมกลืน ระหว่างแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิด เชิงพุทธระหว่างการฝึกอบรมรวม 22 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาฝึกรวม 24 ชั่วโมง ในเวลา 4 วัน โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการในแนวคิด แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม 13 กิจกรรม ระยะเวลาฝึก 14 ชั่วโมง กิจกรรมที่สอดคล้องกับ หลักการในแนวคิดเชิงพุทธ 9 กิจกรรม ระยะเวลาฝึก 10 ชั่วโมง กิจกรรมการฝึกอบรมทั้งหมด นี้ได้ส่งผลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่ พึงประสงค์ของนักศึกษาวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่เข้ารับการฝึก อบรมในด้านความเมตตากรุณา ความอ่อนน้อม ถ่อมตน ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและแผ่นดิน และการมีสุขภาพจิตที่ดี

ผลวิจัยในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงาน วิจัยของชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (Siripunyawong, 2007) ที่ได้ศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการ

เรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสซึมและสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล พบผลวิจัยว่ากลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ สุวรรณ อินฮิว (Inhue, 1998) ที่ได้ทำการทดลองฝึกโยคะอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบผลวิจัยว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโยคะอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมมีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของ Jain et al. (2007) ที่ศึกษาพบว่าการทำสมาธิแบบฝึกสติและแบบผ่อนคลาย เป็นเวลา 1 เดือน ส่งผลต่อการลดลงของความทุกข์ ความรู้สึกโดดเดี่ยว การเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์ Mascaro (2011) ศึกษาพบว่าการทำสมาธิแบบเมตตามหานิยมของทิเบตมีผลต่อการลดระดับความกระวนกระวายใจ การเพิ่มขึ้นของความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีพฤติกรรมเมตตามากขึ้น งานวิจัยของกัญญชลี บุญสอน (Boonsorn, 1999) ศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้ฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นเวลา 15 วัน มีสภาวะสุขภาพจิต 6 ด้าน คือ ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับ

คนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัว โดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการโรคจิต ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของกิตตา ปรัตถจริยาและอุบล เลี้ยววาริณ (Prarathajariya & Leowarin, 2015) ซึ่งศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมบริหารจิตตามแนวพุทธมีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองใช้ชุดฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธนี้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในคณะอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ทราบว่ากรฝึกเช่นนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์แก่นักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ได้
2. ควรมีการวิจัยติดตามผลหลังการฝึก 3 เดือนหรือ 6 เดือน เพื่อดูความคงทนหรือการเปลี่ยนแปลงไปของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาที่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคคล
3. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้เทคนิคการฝึกอบรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึมและแนวคิดเชิงพุทธในงานวิจัยนี้ ไปทดสอบกับการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่น ๆ

REFERENCES

- Boonsorn, K. (1999). The result of meditation to mental health. Master of Education Program in Psychology. Faculty of Education, University of Mahasarakham. (in Thai)
- Inhue, S. (1998). The result of meditation practice based on the neo-humanism toward the aggressive behavior of lower - secondary school students. Master of Education Program Educational Psychology and Guidance. Faculty of Education, Chiangmai University. (in Thai)
- Jain , S.L. et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Mascaro, J.S. (2011). A longitudinal investigation empathic behavior and neural activity and their modulation by compassion meditation. Ph.D Program in Anthropology. Faculty of the James T. Laney School of Graduate Studies, Emory University.
- National Health Act. (2007). National Health Act. Retried March 7, 2007, from <http://www.thaihealth.or.th/> (in Thai)
- Phrakhrusrisutasopon (Ngeng Chatamethi). (2006). The gratitude in the condition of morality uphold society in the Buddhism perspective. M.D. Program in Buddhism, Faculty of Philosophy, Chulalongkornrachawithayalai University. (in Thai)
- Phrapromkunaporn (P.O.Payutto). (2010). Dictionary of Buddhism technical terms collection copy. 15th edition. Bangkok: Sahathummic Publishing. (in Thai)
- Phrapromkunaporn. (P.O. Payutto). (2011). Dictionary of Buddhism pra-muan-dhaama.pdf. Retried March 7, 2011, from <http://vdocuments.mx/dictionary-of-buddhism-pra-muan-dhama.html>. (in Thai)
- Prarathhajariya, K., & Leowarin, U. (2015). Research and development of the Buddhist mind training module enhancing the Psychological and Buddhist characteristics of the university students. Bangkok: Suan Sunandha Rajabhat University. (in Thai)
- Royal Institute. (2013). Royal Institute Dictionary (version 2011), the Celebrations on the Auspicious Occasion of His Majesty the King's 84th Birthday Anniversary. Bangkok: Siri wattana Inter-Print Limited. (in Thai)
- Sarkar, Prabhat Ranjan. (1982). The liberation of intellect: neohumanism. Kolkata: Ananda Marga Publications.

- Secretariat Office of the Teachers Council of Thailand, Ministry of Education. (2006). Career guide in education. Bangkok: Kurusapa Publisher Ladproa. (in Thai)
- Siripunyawong, C. (2007). Development of non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of Neo-Humanists and Learning Contracts. Ed.D. Program in Non-Formal Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Thai Health Promotion Foundation. (2010). Well being. Retrieved March 7, 2010, from <http://www.thaihealth.or.th/>. (in Thai)
- The Free Dictionary. (2008). The free dictionary: dictionary, encyclopedia and thesaurus. Retrieved December 5, 2008, From <http://www.thefreedictionary.com/humbleness>.
-