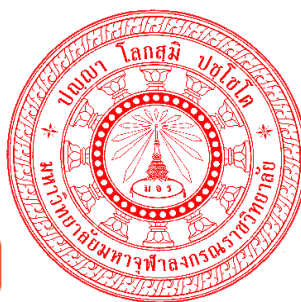




รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย
Buddhist Psychology of a New Way of Life: Mechanisms for Mental
Strengthening of Thai Families

โดย

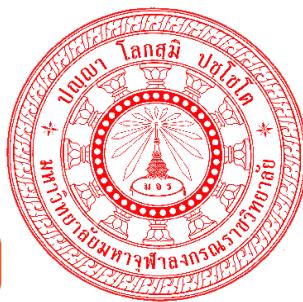
รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, ดร.
พระภาวนาวิจิตร วิ.
นางสาวมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา
นางสาวหนึ่งธิดา สารีศรี

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766009



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย
Buddhist Psychology of a New Way of Life: Mechanisms for Mental
Strengthening of Thai Families

โดย

รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, ดร.

พระภาวนาวิจิตร วิ.

นางสาวมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา

นางสาวหนึ่งธิดา สารีศรี

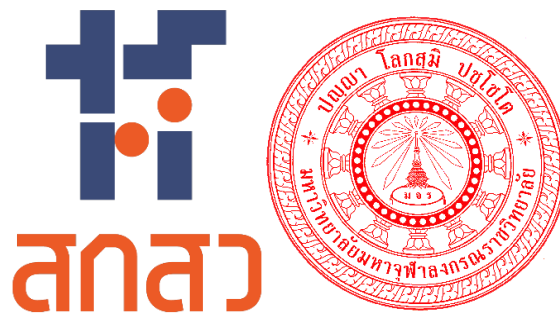
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766009

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Buddhist Psychology of a New Way of Life: Mechanisms for Mental Strengthening of Thai Families

By

Assoc.Pof.Dr.Kamalas Phoowachanathipong

Phramaha Nuntawit Dhirabhaddo, Dr.

Phra Bhavanawachirawidesa V.

Miss Manasanan Prapassornpitaya

Miss Nuengthida Sarisee

Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E.2566

Research Project Funded by Science Research and Innovation

Promotion Fund

MCU RS 800766009

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย
ผู้วิจัย:	รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, ดร., พระภาวนาวิริยเทศ วิ. (มงคล เกื้อกุล), นางสาวมนันท์ ประภัสสรพิทยา, นางสาวหนึ่งธิดา สารศิริ
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๖
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และ ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ พื้นที่ชุมชนสำเภอล่ม อำเภอมืองพระนครร้อยยุธา โดยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. ผู้อำนวยการและครู โรงเรียนในพื้นที่ จำนวน ๑๐ คน กลุ่มผู้ปกครองจำนวน ๑๔ ครอบครัว และนักเรียนเยาวชนในพื้นที่ ๓๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก ชุดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ แบบสำรวจครอบครัว แบบสอบถามเสริมสร้างพลังใจ แบบประเมินความพึงพอใจ สมุดบันทึกพลังใจ และ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้การวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

๑) หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว มีดังนี้ (๑) หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักพละ ๕ ฆราวาสธรรม และโยนิโสมนสิการ (๒) หลักจิตวิทยาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ใช้หลักการแนวคิดของ Grothberg แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทะ ฉันทะ และฉันทะสามารถ (๓) วิถีวัฒนธรรมไทย ประกอบด้วย ๓.๑) ด้านการดำรงชีวิต คือ สภาพภูมิประเทศ บริบทสังคม กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความหลากหลาย ๓.๒) ด้านความเชื่อ คือ ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติกันมานาน เช่น การทักทาย

ด้วยการไหว้ ๓.๓) ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ได้แก่ ศิลปะสาขาต่างๆ ๓.๔) ด้านค่านิยม สิ่งที บุคคลหรือสังคมไทยยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมยึดถือและปฏิบัติใน การดำเนินชีวิต และ ๓.๕) ด้านศิลปะ คือ คุณค่าทางด้านสุนทรียะที่ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม (๔) งานวิจัยเชิงพื้นที่ พบว่า มีการส่งเสริมกิจกรรมชุมชนอย่างต่อเนื่องผ่านกลุ่มเยาวชน มีความ ร่วมมือกันทุกเครือข่าย และส่งเสริมการเห็นคุณค่ามรดกวัฒนธรรมของชุมชน

๒) การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว วิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย พบว่า การพัฒนากระบวนการและนำมาสร้าง เป็นชุดกิจกรรมเพื่อทำการทดลองแบ่งเป็น ๔ ระยะ ได้แก่ ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัว เข้มแข็งทางใจ ด้วยการทำกิจกรรม ๒ วัน ได้แก่ (๑) “สานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง” (๒) “ฟัง พูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง” (๓) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจใน ครอบครัว” ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว” เป็นระยะที่มีการติดตามผลงานโดยการจัดอบรม ๑ วัน ได้แก่ (๑) “สื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว” ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เน้นการการ สะท้อนคิดเห็นด้วยกิจกรรม ๑ วัน ได้แก่ (๑) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ ้วยใ Set Gold ด้วยพลังใจเข้มแข็ง” ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลูกจิต อาสาสู่ชุมชน เป็นการสรุปกิจกรรม ด้วยการจัดอบรม ๑ วัน ได้แก่ (๑) “U ME DEE ปลดลือกพลัง ภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย” และกิจกรรมครอบครัว ได้แก่ (๑) การบรรยายความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ปลดลือกพลังภายในสร้าง Growth Mindset ได้ด้วยตัวเอง และ (๒) การทำจิตอาสา

๓) ผลลัพธ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ ครอบครัววิถีชีวิตใหม่

๓.๑) ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณครั้งที่ ๑ พบว่า ๑) ในกลุ่มเยาวชน มีคะแนนเฉลี่ยตัว แปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ของเยาวชน หลังอบรมแตกต่าง กับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig. = .๐๕๐) และพบผลเช่นเดียวกันในกลุ่ม ผู้ปกครอง (Sig. = .๐๒๗) และคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจของผู้ปกครองหลังอบรมแตกต่างกับก่อน อบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig. = .๐๔๘) ผลการวิเคราะห์โครงการครั้งที่ ๒ ใน เยาวชน มีคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจของเยาวชน หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓.๒) ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลลัพธ์จากการทำกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ พบว่า

๑) ผลลัพธ์ระดับบุคคล พฤติกรรมของเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น กล้าแสดงออก และกล้าสะท้อนคิดสิ่งที่รู้สึกมากขึ้น การพัฒนาความคิด ผูกการคิดจากการใช้หลักธรรมทำให้สามารถทบทวนปัญหา และสะท้อนความคิดออกมาอย่างมั่นใจ ๒) ผลลัพธ์ระดับครอบครัว ครอบครัวหรือผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ผู้ปกครอง มีความหลากหลายและก็ค่อนข้างเปิดใจ กล้าแสดงความรักต่อลูกมากกว่าเดิม

๔) ผลการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า มีการถ่ายทอดกลไกผ่านกิจกรรม ได้แก่ (๑) กิจกรรมจิตอาสา (๒) กิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม (๓) การเผยแพร่องค์ความรู้ ทั้งระหว่างประเทศ ในประเทศและออนไลน์

Research Title: Buddhist Psychology of a New Way of Life: Mechanisms for Mental Strengthening of Thai Families

Researchers: Assoc.Pof.Dr.Kamalas Phoowachanathipong,
Phramaha Nuntawit Dhirabhaddo, Dr.,
Phra Bhavanawachirawidesa V. (Mongkol Kuakool),
Miss Manasanan Prapassornpitaya, Miss Nuengthida Sarisee

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2566/2023

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research has the following objectives: 1) to study Buddhist psychology principle and Thai culture in the creation of a mechanism for the mental strengthening of families 2) to develop a model for promoting activities to foster the metal strengthening of families based on Buddhist psychology and Thai culture and 3) to develop the local network for disseminating the mechanism of building a mechanism for metal strengthening of a new way life of families based on Buddhist psychology. This research adopts a mixed-methods approach, using quantitative research methods and qualitative methods, expanding on quantitative methods. The research area was the community of Sanphao Lom, located in Mueang Phra Nakhon Si Ayutthaya District. The key informant groups included community leaders, village heads, sub-district administrators, school principals, and teachers, totaling 10 individuals and 14 families representing the parent group and 30 youth students in the area. The research tools were in-depth interviews, a set of activities for metal strengthening, family surveys, supplementary empowerment questionnaires, satisfaction assessment forms, metal strengthening records. Quantitative data analysis involved the use of statistical measures such as percentages, averages and standard deviations and qualitative data analysis was conducted through content analysis. Research results were.

1 . Principles of Buddhist Psychology and Thai Culture in Building the Mechanism of Family Mental Resilience are as follows: 1) Buddhist psychology principle including Bala 5, Gharavàsa 4 and Yonisomanasikàra 2) Psychological principles to foster the mental strengthening are based on Grothberg's framework which are categorized into three aspects: "I am," "I have," and "I can." 3) Thai Cultural Way of Life consisted of (1) aspects of life, including geography, social context Various ethnicities (2) Belief aspect was customs and traditions that have been practiced for a long time, such as greeting with a salutation. (3) Tradition aspect included various fields of art (4) Value aspect, things that individuals or Thai society hold on to as an aid in decision making. and instill in members of society to adhere and practice in their lives and (5) Art was the aesthetic value such as painting and sculpture 4) Area-based-research found that there was continued promotion of community activities through youth groups, cooperation in all networks, and promotion of appreciation of the community's cultural heritage.

2. Developing a model for promoting activities to foster the mental strengthening of families based on Buddhist psychology and Thai culture found that the development of processes and their transformation into a set of activities for experimental purposes were divided into four stages. Stage 1 focuses on strengthening family morale through a 2-day activity named 1) "Weaving Strength into Families." 2) "Listen with the Heart: Connecting the Threads of Strong Family Bonds." 3) "Creative Communication: Cultivating Emotional Strength in the Family." Stage 2, "Connecting Family Ties," involves a follow-up with a one-day training session, including the module "Communicating with the Heart: Connecting Family Bonds." Stage 3, "Creative Communication," focuses on reflective thinking through a one-day activity, including the module "Creative Communication: Cultivating Emotional Strength in Adolescents - Set Gold with a Strong Heart." and Stage 4, "Positive Communication: Strengthening Family Well-being, Instilling Volunteerism in the Community," concludes the activities with a one-day training session. The module includes "U ME DEE: Unlocking Inner Power, Just a Soi Away" and family activities, such as (1) a knowledge-sharing lecture on unlocking inner power to cultivate a growth mindset and (2) volunteer activities.

3. Results of developing a model for promoting activities to foster the mental strengthening of families based on Buddhist psychology and Thai culture found that

1) Quantitative research results, round 1: The youth group showed a statistically significant difference in the average scores of positive relationships building with Gharavasa 4 after training compared to before training at the 0.05 level (Sig. = .050) and the same results were found among parents (Sig. = .027) and there was a statistically significant difference in the average scores of mental strengthening after training compared to before training at the 0.05 level (Sig. = .048). Quantitative research results, round 2: The youth group showed a statistically significant difference in the average scores of mental strengthening after training compared to before training at the 0.05 level (Sig. = .018)

2) The qualitative data analysis from the four stages reveals the following: (1) Individual-level Outcomes: there was a positive change in the behavior of the youth, showing increased confidence, expressive communication, and the ability to reflect on feelings. The development of thinking skills and the confidence to analyze and reflect on problems have improved. (2) Family-level Outcomes: Families have experienced positive changes, displaying increased diversity and openness. There was a greater willingness to express love towards their children compared to before.

4. The results of developing the local network for transferring the mechanism of building a mechanism for mental strengthening of a new way life of families based on Buddhist psychology showed that the transfer mechanism through activities included (1) Volunteer Mental Activities (2) Cultural Transmission Activities and (3) Knowledge Dissemination both internationally Domestic and online

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” คณะผู้วิจัยสนับสนุนโดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม และสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากคณาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขออนุโมทนากราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระสุธีกิตติบัณฑิต,รศ.ดร.ผอ.สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ปรึกษาโครงการวิจัย พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนวางแผน และส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ สนับสนุนในการทำวิจัยตลอดระยะเวลาของการวิจัย และขอกราบขอบพระคุณ พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, ดร. ที่เมตตาตรวจแก้ไขรูปแบบของรายงานวิจัย

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้บริหาร ครู โรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์ โรงเรียนพรพิณพิทยาคาร ชุมชนสำเภาล่ม อำเภอมะนังนครศรีอยุธยา องค์การบริหารส่วนตำบลสำเภาล่ม ผู้นำชุมชนและครอบครัว และเจ้าของประกอบการ อโยธรา วิลเลจ รีสอร์ท ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ ร่วมจัดกิจกรรม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในโครงการ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบใจ/ขอบคุณ นิสิต ปริญญาโท ปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาที่ร่วมเป็นวิทยากรจิตอาสา และทีมงานคณะวิจัยที่ร่วมออกแบบกิจกรรมและวิทยากรอบรมในโครงการ และติดตามโครงการวิจัย และขอบคุณนางอมลณัฐ กันทะสัก ที่ช่วยรวบรวมข้อมูลและตรวจแก้รูปแบบรายงานวิจัย

ความสำเร็จและคุณค่าของรายงานนี้ทั้งหมด ขอน้อมถวายเพื่อเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อตอบแทนพระคุณบิดา มารดา ผู้มีพระคุณและคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน หล่อหลอมขัดเกลา จนคณะผู้วิจัยมีพัฒนาการและความก้าวหน้าทางวิชาการ จึงขอระลึกถึงพระคุณอันใหญ่หลวงนี้ และขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยวามเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ

๕ มกราคม ๒๕๖๗

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ต
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ	๗
๒.๑.๑ ความเป็นมาของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๗
๒.๑.๒ ความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience).....	๘
๒.๑.๓ คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๑๒
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเผชิญวิกฤติ	๑๙
๒.๒.๑ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ	๑๙
๒.๒.๒ ความเป็นมาของการศึกษาภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ	๒๒
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัววิถีชีวิตใหม่	๓๒
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา	๕๑
๒.๔.๑ ความหมายการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ.....	๕๔

๒.๔.๒	ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ	๕๕
๒.๔.๓	กระบวนการการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ	๕๗
๒.๕	แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนเข้มแข็งในบริบทวัฒนธรรมไทย	๖๐
๒.๕.๑	ความหมายของชุมชน	๖๐
๒.๕.๒	ความหมายของคำว่าชุมชนเข้มแข็ง	๖๒
๒.๕.๓	ลักษณะของชุมชนเข้มแข็ง	๖๓
๒.๖	แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม	๖๔
๒.๖.๑	ความหมายการมีส่วนร่วม	๖๔
๒.๖.๒	ประเภทการมีส่วนร่วม	๖๖
๒.๖.๓	ขั้นตอนของการมีส่วนร่วม	๖๘
๒.๖.๔	กระบวนการเสริมสร้างพลังการมีส่วนร่วม	๗๐
๒.๗	แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคม	๘๓
๒.๗.๑	ความหมายของเครือข่ายทางสังคม	๘๓
๒.๗.๒	ประเภทของเครือข่ายทางสังคม	๘๔
๒.๗.๓	ลักษณะของเครือข่ายทางสังคม	๙๐
๒.๗.๔	การก่อเกิดเครือข่ายทางสังคม	๙๒
๒.๗.๕	ปัจจัยความสำเร็จของเครือข่ายทางสังคม	๙๕
๒.๘	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐๒
๒.๙	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๒
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑๓
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๑๑๓
บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๑๒๖
๔.๑	ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจ ของครอบครัว	๑๒๖
๔.๑.๑	ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็ง ทางจิตใจของครอบครัว	๑๒๗
๔.๑.๒	ร่างรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย	๑๔๕

๔.๒ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว วิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย	๑๔๗
๔.๒.๑ การสร้างกรอบแนวคิดดำเนินการของรูปแบบสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ ครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย	๑๔๗
๔.๒.๒ กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา และ วัฒนธรรมไทย	๑๕๐
๔.๒.๓ ผลลัพธ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่	๑๖๑
๔.๓ ผลการสร้างชุมชนต้นแบบของสังคมสันติประชากรธรรมในจังหวัดชัยภูมิ	๒๒๒
๔.๓.๑ การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสา	๒๒๒
๔.๓.๒ การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม	๒๒๔
๔.๓.๓ การถ่ายทอดกลไกด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้	๒๒๖
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย	๒๓๒
บทที่ ๕ สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๒๓๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๓๔
๕.๒ อภิปรายผล	๒๔๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๕๔
บรรณานุกรม	๒๕๖
ภาคผนวก	๒๖๕
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๖๖
ภาคผนวก ข รายนามผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม/ร่วมสนทนากลุ่ม/ แบบสำรวจข้อมูลครอบครัว	๒๙๒
ภาคผนวก ค แผนการดำเนินกิจกรรม	๓๐๑
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการวิจัย	๓๑๕
ประวัติผู้วิจัย	๓๑๘

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑	แผนการดำเนินโครงการ..... ๑๓๑
๔.๑	ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปในกลุ่มเยาวชน ๑๔๔
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการ อบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ๑๔๖
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านความซื่อสัตย์ ก่อนและ หลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน ๑๔๗
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านการฝึกตน ก่อนและหลัง รับการอบรมในกลุ่มเยาวชน ๑๔๘
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านความอดทน ก่อนและ หลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน ๑๔๙
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านการบริจาค/ความ เสียสละ ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน..... ๑๕๐
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ เป็นรายข้อ ก่อนและหลังรับ การอบรมในกลุ่มเยาวชน..... ๑๕๑
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร พลังใจก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ๑๕๓
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร พลังใจด้านการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มเยาวชน..... ๑๕๔

- ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเองในกลุ่มเยาวชน ๑๕๕
- ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านมีความเพียรพยายามในกลุ่มเยาวชน ๑๕๖
- ๔.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านสามารถจัดการกับปัญหาในกลุ่มเยาวชน ๑๕๖
- ๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ในกลุ่มเยาวชน ๑๕๗
- ๔.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจเป็นรายชื่อในกลุ่มเยาวชน ๑๕๙
- ๔.๑๕ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปในกลุ่มผู้ปกครอง ๑๖๑
- ๔.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการ
อบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ๑๖๓
- ๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านสัจจะ ก่อนและหลัง
รับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายชื่อ ๑๖๕
- ๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านทมะ ก่อนและหลัง
รับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายชื่อ ๑๖๖
- ๔.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านขันติ ก่อนและหลัง
รับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายชื่อ ๑๖๗
- ๔.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านจาคะ ก่อนและหลัง
รับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายชื่อ ๑๖๘
- ๔.๒๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการ
อบรมในกลุ่มผู้ปกครอง ๑๓๐

- ๔.๒๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน
..... ๑๗๔
- ๔.๒๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ด้านสติ – สัทธา ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง..... ๑๗๕
- ๔.๒๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ – สมาธิ/ความเพียร ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่ม
ผู้ปกครอง..... ๑๗๖
- ๔.๒๕ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง – สติ / ปัญญา ก่อนและหลังรับการ
อบรมในกลุ่มผู้ปกครอง ๑๗๘
- ๔.๒๖ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง
..... ๑๗๙
- ๔.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน โดยรวม ๑๘๐
- ๔.๒๘ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไป..... ๑๘๓
- ๔.๒๙ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ๑๙๐
- ๔.๓๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นราย
ข้อ..... ๑๙๑
- ๔.๓๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็น
รายข้อ..... ๑๙๒
- ๔.๓๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
พลังใจด้านมีความเพียรพยายาม ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็น
รายข้อ..... ๑๙๓

- ๔.๓๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
 พลังใจด้านสามารถจัดการกับปัญหา ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนก
 เป็นรายข้อ ๑๙๔
- ๔.๓๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
 พลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็น
 รายข้อ..... ๑๙๕
- ๔.๓๕ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปร
 พลังใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน โดยรวม ๑๙๖

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๒.๑	กรอบแนวคิดในการวิจัย ๙๕
๓.๑	ระยะที่ ๑ ศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว..... ๙๙
๓.๒	ระยะที่ ๒ ทำการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ๑๐๕
๓.๓	ระยะที่ ๓ ทำการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา..... ๑๐๘
๔.๑	สรุปขั้นตอนการสร้างรูปแบบการฝึกอบรมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ ๑๓๐
๔.๒	แผนภาพสรุปกรอบแนวคิดการดำเนินการในรูปแบบ ๑๓๔
๔.๓	กิจกรรมสานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง ๑๓๖
๔.๔	กิจกรรม ฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง ๑๓๗
๔.๕	กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว ๑๓๙
๔.๖	ผลงานเรื่องเล่า “HOME บ้านอบอุ่นของครอบครัว” ๑๓๙
๔.๗	คณะวิจัยและนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอกเข้าร่วมทำกิจกรรม..... ๑๔๐
๔.๘	กิจกรรม สื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว” ๑๔๑
๔.๙	เยาวชน“สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ..... ๑๔๓
๔.๑๐	กิจกรรม “U ME DEE ปลดปล่อยพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย” และกิจกรรมปลูกจิตอาสาสู่ชุมชน..... ๑๔๕
๔.๑๑	ศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัดพุทธโสธร ๒๐๙
๔.๑๒	เยาวชนจิตอาสา เก็บขยะบริเวณโบราณสถานสำคัญ วัดพุทธโสธร ๒๑๐
๔.๑๓	กิจกรรมส่งเสริมจิตสำนึกอนุรักษ์วิถีวัฒนธรรม โบราณสถานสำคัญในชุมชน..... ๒๑๑
๔.๑๔	โลโก้รางวัลการนำเสนอผลงาน..... ๒๑๒

- ๔.๑๕ ร่วมประชุมนานาชาติ “THE INTERNATIONAL BEST PRACTICE AWARD FOR
ACADEMIC SERVICE TO SUSTAINABLE SOCIETY FOR ACADEMIC YEAR 2023”
วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖..... ๒๑๓
- ๔.๑๖ การถ่ายทอดองค์ความรู้จากงานวิจัย ๒๑๔
- ๔.๑๗ "มจร" นำองค์ความรู้พุทธจิตวิทยา สร้างเครือข่ายพลังครอบครัวเป็นสุข สานวิถีวัฒนธรรม
เมืองมรดกโลกอยุธยา ๒๑๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี/พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎกปกรณ์วิเสส อรรถกถา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ส. (ไทย) ๘/๒๗๖/๔๘. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎกที่ขนิกาย สีสันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม ๘ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๔๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

พระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ส. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	ที่ขนิกาย	สีสันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	ที่ขนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	ที่ขนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค (ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)

อง.จตุกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

๒. คำอธิบายคำย่อภาษาอังกฤษ

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	หมายเหตุ
p.	page	หน้า	พหูพจน์ใช้ pp.
et al.	and other	และคณะ, และคนอื่น ๆ	
ed.	editor	บรรณาธิการ, ผู้จัดพิมพ์	พหูพจน์ใช้ eds.
Ibid.	ibidem	เรื่องเดียวกัน ต่างหน้ากัน	
Vol.	volume	เล่มที่	
No. (s)	number (s)	ฉบับที่	

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในด้านวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมไปตามกระแสค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับวัตถุและการบริโภคเป็นใหญ่ การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตแบบสังคมตะวันตกและมองข้ามคุณค่าของวัฒนธรรมไทย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้สถาบันครอบครัวไทยมีความอ่อนแอลง พ่อแม่ผู้ปกครอง มุ่งทำงานเพื่อเงินและตำแหน่งหน้าที่ทางสังคม เด็กๆ ให้ความสนใจกับสื่อออนไลน์ สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาได้พูดคุย ปรึกษาหารือ เกิดความห่างเหิน ความไม่เข้าใจกัน ทำให้สัมพันธ์ภาพและสภาพจิตใจของทุกคนอ่อนแอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-๑๙” ที่ส่งผลกระทบกับการดำรงชีวิตอย่างมาก โดยเฉพาะการเกิดปัญหาครอบครัว สุขุม เฉลยทรัพย์ สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต^๑ กล่าวถึงสถานการณ์ปัญหาครอบครัวในยุค โควิด-๑๙ ว่า นอกจากจะเป็นตัวเร่งทำให้คนในสังคมต้องปรับตัวในหลากหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี การทำงาน การเรียน หรือการดูแลสุขภาพของตนเองแล้ว โควิด-๑๙ ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อ “ครอบครัว” ที่จะต้องปรับตัวและพ่วงสถานะของครอบครัวให้อยู่รอดให้ได้ ชาว “ปัญหาครอบครัว” ตามสื่อต่างๆ มีให้เห็นบ่อยครั้ง และยิ่งหลังจากโควิด-๑๙ เข้ามาอยู่ในชีวิตของเรา ปัญหาครอบครัวก็ยิ่งขยายออกและเห็นภาพของปัญหาที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ครอบครัวแตกแยก เพราะสามีภรรยาแอบคบกับคนอื่น แม่ค้าออนไลน์ คิดสั้นเผาตัวเองเพราะเครียดปัญหาครอบครัว เด็กหญิงต้องรับกรรม พ่อแม่แยกทางกันสามีภรรยาทะเลาะกัน ปมเราชนะ-จำนำม้อถือ เจ้าหนี้บุกทวง เมียน้อยใจเดินลงคลอง ลูกไม่มีสมาธิเรียนออนไลน์ แม่เรียกทำงานบ้าน ฯลฯ เป็นเพียงตัวอย่างปัญหาครอบครัวที่พบตามหน้าสื่อต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นว่าผลกระทบจากโควิด-๑๙ ที่นอกจากจะทำให้เศรษฐกิจพังแล้ว ยังกระทบต่อปัญหาของครอบครัวไทยอีกด้วย เพราะเรื่องเศรษฐกิจคือเรื่องปากท้อง

^๑ สุขุม เฉลยทรัพย์, ครอบครัวไทยในยุคโควิด-๑๙ , สยามรัฐออนไลน์ วันเสาร์ที่ ๑๕ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔ [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://kuza.me/TblfK_\(๕_กันยายน_๒๕๖๔\)](https://kuza.me/TblfK_(๕_กันยายน_๒๕๖๔))

ของประชาชน เมื่อเศรษฐกิจไม่ดี คนก็ไม่มีรายได้ ความเครียดความกดดันก็เกิดขึ้น ครอบครัวจึงระส่ำระสาย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อกรณี “ครอบครัวไทยในยุคโควิด-๑๙” สำรวจในหลากหลายประเด็นเพื่อดูมุมมองของคนไทยที่มีต่อครอบครัวไทยในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ ได้แก่ ประการที่ ๑ ในยุคโควิด-๑๙ ปัญหาครอบครัวในภาพรวมที่พบเห็นมากขึ้น คืออะไร เช่น ปัญหาการเลิกรา หย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวว่างงาน การทะเลาะเบาะแว้ง การนอกใจ ฯลฯ ประการที่ ๒ ในยุคโควิด-๑๙ หากมองในแง่บวกครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร เป็นการถามเพื่อหามุมมองเชิงบวกที่จะช่วยสร้างกำลังใจให้กับทุกครอบครัวที่กำลังประสบปัญหาต่าง ๆ ประการที่ ๓ ในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ พฤติกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวไทย เพิ่มขึ้น เท่าเดิม หรือลดลง เช่น การเดินทางท่องเที่ยว การทำงาน การเรียน การกินข้าวนอกบ้าน การซื้อของออนไลน์ รายได้ หนี้สิน ฯลฯ ประการที่ ๔ ปัญหาหนักอกเกี่ยวกับครอบครัวเป็นต้น

นอกจากนี้ แม้กระทั่งเมื่อไม่นานมานี้กับข่าวสูญเสียที่กระทบต่อจิตใจของคนทั่วประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ยังในประเทศไทยที่มียอดผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก คือ การกราดยิงเด็กเล็กและครู เหตุการณ์ความรุนแรงภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ต.อุทัยสวรรค์ อ.นากลาง จ.หนองบัวลำภู ซึ่งจากสถานการณ์ภายนอกที่เราเห็นคือ สาเหตุหลักของผู้ที่ก่อการร้ายคือ การเสพติด และการครอบครองอาวุธปืนทั้งๆที่พื้นสภาพการรับราชการเป็นตำรวจแล้ว แต่ถ้าหากเราได้อบรมบทรียนย้อนไปถึงภูมิหลังของผู้ก่อการร้าย จะเห็นว่ามีปัญหาามาจากพื้นฐานการดูแลครอบครัว ซึ่งมารดาของผู้ก่อการร้ายได้รู้เห็นว่าเขาได้เสพติดตั้งแต่เรียนอยู่มัธยม และได้ใส่ใจ อีกทั้งอาจจะเห็นว่าการเสพติดเป็นเรื่องปกติ ซึ่งจากการละเลยของครอบครัวจากอดีตทำให้ส่งผลเป็นภัยต่อสังคมในอนาคตได้ เมื่อปัญหาของครอบครัวที่เป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศเกิดปัญหาขึ้นในยุคนี้ ทำให้ผู้คนเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับสมาชิกในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการที่จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวหันมาเรียนรู้ ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน และปรับตัวเข้าหากัน ความเข้มแข็งทางใจ เป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น ยาเสพติด โรคซึมเศร้า ช่วยให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจและเป็นสถาบันครอบครัวที่มั่นคง

ด้านโปรแกรมที่ ๙ สังคมคุณภาพและความมั่นคง ได้ให้ความสำคัญของยุทธศาสตร์ชาติ ที่

กล่าวถึง การพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมคุณภาพที่มี ความมั่นคงและยั่งยืน^๒ เป็นโจทย์ท้าทายทางสังคมที่ต้องอาศัยองค์ความรู้จากการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์ โดยมุ่งยกระดับความมั่นคงของมนุษย์ ความสมานฉันท์ทางสังคม การยอมรับเป็นสมาชิกในสังคมที่มีสิทธิเสมอภาค และการเสริมพลังทางสังคมเพิ่มการมีส่วนร่วมของประชาชนและชุมชนในทางการเมืองอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วน เช่น ภาคประชาชน ภาคองค์กรบริหารปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชนในพื้นที่ จะต้องร่วมกันสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความอบอุ่นเข้มแข็ง โดยพ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัวต้องทำตนเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม อบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดีและมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตนที่ดีตามหลักคุณธรรมของศาสนา ตลอดจนปลูกจิตสำนึกที่ดี มีค่านิยมที่ดี วิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรมไทยสอดคล้องตามหลักคำสอนทางศาสนา ให้แก่สมาชิกในครอบครัว เมื่อสถาบันครอบครัวอันเป็นหน่วยแรกของสังคมมีเข้มแข็ง นำสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในชุมชน เกิดชุมชนเข้มแข็ง สมาชิกในชุมชนมีดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

ดังนั้น จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าวข้างต้นโครงการวิจัยจึงสนใจการศึกษาและให้ความสำคัญและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาของเรื่องสภาพจิตใจ โดยเฉพาะการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย โดยพื้นที่ต้นแบบสำหรับกลุ่มเป้าหมายโดยได้มีกระบวนการวิจัยที่ครอบคลุมกระบวนการตั้งแต่ระดับต้นน้ำ ระดับกลางน้ำ และระดับปลายน้ำ โดยตั้งแต่การสืบค้นข้อมูลการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว นำไปสู่การสังเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ตลอดจนบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกิจกรรมและเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ผ่านการจัดกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตลอดจนถึงการสร้างความร่วมมือกับภาคีหลักในพื้นที่ ผ่านเครือข่ายทางสังคมต่างๆ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน หรือสถาบันการศึกษา เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน เป็นต้น โดยนำหลักพุทธจิตวิทยามาสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว นำไปสู่การพัฒนาแบบการส่งเสริมกิจกรรมและพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และเพื่อการอยู่ในสังคมอย่างมีความเข้มแข็งในระดับปัจเจกบุคคล จนนำไปสู่การสร้างควมสันติสุขสู่สังคมและขยายเป็นวงกว้างนำไปสู่ข้อเสนอแนะแนวทางกลไกการแก้ปัญหาด้วยพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นรูปธรรมในการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวให้กับหน่วยงานภาครัฐต่อไป

^๒ สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐ (ฉบับย่อ).

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว มีอะไรบ้าง มีแนวทางอย่างไร

๑.๒.๒ รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

๑.๓.๒ เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

๑.๓.๓ เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จากแหล่งข้อมูลเอกสารเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และแนวปฏิบัติ การทำโครงการกลไกสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและครอบครัวไทย และจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่มย่อย ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ พื้นที่นำร่อง นักเรียน ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยานมหาราชหลวงปู่ทวด อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๐ คน

กลุ่มที่ ๒ พื้นที่อำเภพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. ผู้อำนวยการและครู โรงเรียนในพื้นที่จำนวน ๑๐ คน

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มผู้ปกครองจำนวน ๑๔ ครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ อโยธยาริเลจรีสอร์ท

กลุ่มที่ ๔ นักเรียนเยาวชนในพื้นที่ ๓๐ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์การเรียนรู้ วัดพุทธโสธร

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่อำเภอหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยานมหาราชหลวงปู่ทวด อำเภอหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พื้นที่อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ พื้นที่ชุมชนสำเภากลุ่ม อำเภอเมืองพระนครศรีอยุธยา โรงเรียนวัดพุทธโสธร วัดพุทธโสธร

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

เดือนมกราคม ๒๕๖๖-ธันวาคม ๒๕๖๖

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถจัดการอารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ในการเผชิญหน้าปัญหา เอาชนะต่ออุปสรรค และสร้างความเข้มแข็งจาก ประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค โดยใช้แนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามหลักธรรมตาม พระพุทธศาสนา แสดงออกพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ มีการปรับชีวิตและจิตใจ และใช้ สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

๑.๕.๒ พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง แบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม อบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดีและมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตนที่ดีตามหลักคุณธรรม ของศาสนา ตลอดจนปลูกจิตสำนึกที่ดี มีค่านิยมที่ดี วิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรมไทยสอดคล้องตามหลักคำ สอนทางศาสนา ให้แก่สมาชิกในครอบครัว เมื่อสถาบันครอบครัวอันเป็นหน่วยแรกของสังคมมีเข้มแข็ง นำสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในชุมชน เกิดชุมชนเข้มแข็ง สมาชิกในชุมชนมีดำรงชีวิตอย่างมี ความสุขในสังคม

๑.๕.๓ ครอบครัว หมายถึง สถาบันเป็นสถาบันหลักและเป็นรากฐานที่สำคัญของการ พัฒนาคณะและสังคม การอบรมเลี้ยงดู ด้วยการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม วัฒนธรรม ในที่นี้ ได้แก่ ผู้ปกครอง เยาวชนนักเรียนในพื้นที่ชุมชนสำเภากลุ่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัด พระนครศรีอยุธยาที่สมัครเข้าร่วมโครงการ

๑.๕.๔ หลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้าง กลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว บูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้าง

กิจกรรมและเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว และพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

๑.๕.๕ เครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ
หมายถึง กระบวนการมีส่วนร่วมบ้าน วัด โรงเรียน ในการส่งเสริมความสุขในการอยู่ร่วมกัน เชื่อมโยงบุคคลในครอบครัว วัด และโรงเรียน และสถาบันศึกษาที่มาร่วมส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีความสุขทุกช่วงวัยผ่านกิจกรรมที่ศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคม พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ด้านวิชาการ องค์ความรู้ เรื่อง “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ วิทยากร กระบวนการ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในประเด็นพุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย

๑.๖.๒ ด้านนโยบาย การนำความรู้จากการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบาย อาจเป็นในระดับประเทศ ภูมิภาค จังหวัด และท้องถิ่น การใช้ประโยชน์ด้านสาธารณะจะรวมด้านการนำองค์ความรู้ไปสังเคราะห์เป็นนโยบายหรือทางเลือกเชิงนโยบาย แล้วนำนโยบายนั้นไปสู่ผู้ใช้ประโยชน์ในวงกว้างเพื่อประโยชน์ของสังคม และประชาชน เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชน คุณภาพสังคม และส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

๑.๖.๓ ด้านสังคมและชุมชน การนำกระบวนการ วิธีการ องค์ความรู้ การเปลี่ยนแปลง การเสริมพลัง อันเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการวิจัยและพัฒนาชุมชน ท้องถิ่น พื้นที่ให้เกิดประโยชน์ต่อการขยายผลต่อชุมชนท้องถิ่น รวมถึงสังคมอื่นๆ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนโดยการเชื่อมโยงองค์ความรู้ระหว่างองค์กร บ้าน วัด ชุมชน มีแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเผชิญวิกฤติ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัววิถีชีวิตใหม่
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนเข้มแข็งในบริบทวัฒนธรรมไทย
- ๒.๖ แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม
- ๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคม
- ๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ

ในส่วนนี้จะศึกษาวิเคราะห์หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ในทัศนะจิตวิทยาเชิงบวก (จิตวิทยาตะวันตก) เพื่อสรุปเป็นรูปแบบการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักจิตวิทยาต่อไป

๒.๑.๑ ความเป็นมาของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ในยุคแรกแอนโทโนฟสกี (Antonovsky) เป็นนักสังคมวิทยาแพทย์ชาวอิสราเอลที่ได้ศึกษาทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) มีการใช้คำว่า “Sense of

Coherence” หรือ “ความเข้มแข็งในการมองโลก” ในงานวิจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญที่เป็น การค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพดีและมีความสุขในชีวิต แม้ว่า ต้องเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด^๑ ต่อมาในช่วงก่อนปี ค.ศ. ๑๙๙๗ พบว่ามีการใช้คำว่า “Psychological endurance” หมายถึงความทนทานต่อความเจ็บป่วยและทุกข์ทรมานหรือการมี ชีวิตอยู่ได้และดำเนินต่อไปโดยไม่ยอมอ่อนแอ หลังจากปี ค.ศ. ๑๙๙๗ มีการใช้คำว่า “Hardiness” ซึ่งมีความหมายว่า อดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมานหรือทนต่องานหนักถูกนำมาใช้แทนคำว่า “Psychological endurance” และตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๙๘ จนถึงปัจจุบัน และมีการใช้คำว่า Resilience มาใช้แทนคำว่า “Hardiness” โดยที่ในปัจจุบันคำว่า “Hardiness” ยังคงมีใช้อยู่บ้าง^๒

จากการศึกษาพบว่า มีการใช้คำว่า “Resilience” หรือ “Hardiness” หรือ “Sense of Coherence” ที่เป็นการใช้คำที่มาจากพื้นฐานเดียวกัน และปัจจุบันงานวิจัยในประเทศไทยมีการใช้ คำว่า “Hardiness” เป็นภาษาไทยว่า “ความเข้มแข็งอดทน” ส่วนคำว่า “Sense of Coherence” มีการใช้คำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” สำหรับคำว่า “Resilience” มีการใช้คำที่เป็นภาษาไทย แตกต่างกันไป เช่น “ความยืดหยุ่นตัว”^๓ “ความยืดหยุ่นและทนทาน” “ภูมิต้านทานทางอารมณ์และ จิตใจ”^๔ “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” “พลังสุขภาพจิต”^๕ “ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”^๖

^๑ พนมวรรณ กายาน, “ความเข้มแข็งในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

^๒ เพ็ญประภา ปริญญาพล, “ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทานกับการรับรู้เหตุการณ์ลบใน ชีวิตกลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, **วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๐): ๘.

^๓ ตันติมา ดั่งโยธา, “การศึกษาและพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็น รายบุคคล”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

^๔ วราพร เอรารวรรณ, “การพัฒนาแบบวัดภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์สำหรับนักศึกษา ปริญญาบัณฑิต โดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และการวิเคราะห์พหุลักษณะ-พหุวิธี ๒ ระดับ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

^๕ ศุภรัตน์ เอกอัศวินและเยาวนาฏ ผลิตินท์เกียรติ, “ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ”, **วารสาร สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๑): ๑๙๖.

^๖ อรจิรา วงษาพาน, “พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

“ความสามารถในการฟื้นพลัง”^๗ และ “ความเข้มแข็งทางใจ”^๘ “ความแข็งแกร่งในชีวิต”^๙ แต่ยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยอย่างเป็นทางการ มีการใช้คำแปลอย่างหลากหลาย ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาคำว่า “Resilience” โดยใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ”

๒.๑.๒ ความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience)

คำว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” ในงานวิจัยนี้ตรงกับคำว่า “resilience” ในภาษาอังกฤษ มาจากรากศัพท์ในภาษาละติน คือ “resilire”^{๑๐} หมายถึง กระโดดกลับ (to leap back) ตามความหมายตามศัพท์ภาษาอังกฤษ หมายถึง ความสามารถในการดึงกลับ/กลับสู่สภาพปกติ (ability to spring back) หรือความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากภาวะยากลำบาก (the capacity to recover quickly from difficulties) ดังที่นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางด้านจิตใจไว้ว่า มุ่งเน้นถึงความสามารถที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถอยู่ในสภาวะเช่นเดียวกันก่อนที่จะต้องเผชิญเหตุการณ์นั้น^{๑๑} มีความพยายามที่จะตอบคำถามที่ว่า เพราะเหตุใดบางคนจึงสามารถรับมือกับอุปสรรคในชีวิตได้ดี ในขณะที่คนอื่น ๆ กลับนำไปสู่ความเครียดอย่างรุนแรงและความแปรปรวนทางจิตใจ^{๑๒} ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะ และสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค^{๑๓} รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนพัฒนาเป็นความเข้มแข็งที่

^๗ สิริพร เสือรอด, “ความสามารถในการฟื้นพลังกับการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจของคนพิการทางกาย : กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์ **พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาดไทย**, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙.

^๘ ประเวศ ต้นติพัฒน์สกุล, **คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^๙ พัชรินทร์ นินทจันทร์, **ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓

^{๑๑} Norman Garmezy, “Resilience in Children’s Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments”, **Pediatric Annals**, Vol. 20 No. 9 (September, 1991): 463.

^{๑๒} Emmy E Werner, What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies?, **Handbook of resilience in children**, ed. By Sam Goldstein and Robert B. Brooks, (New York: Springer Science+Business Media Inc, 2005): 91.

^{๑๓} Edith H. Grotberg, **The International Resilience Project**, [Online], Source: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html> [13 September 2018].

ยังยืน^{๑๔} อาจกล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการรักษาสภาพจิตใจ ตลอดจนถึงการปรับตัวไปในทิศทางที่เป็นบวก^{๑๕} หรือฟื้นฟูสุขภาพจิตให้กลับมาอยู่ในสภาวะเดิมแม้จะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติ^{๑๖}

จากการศึกษา มีผู้กล่าวให้ความหมายไว้ดังนี้

กรอทเบอร์ก (Grotberg)^{๑๗} ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าวนี้ ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

รัทเตอร์ (Rutter)^{๑๘} ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งความสำเร็จในการจัดการนี้ส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association)^{๑๙} นิยาม คือ กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น

^{๑๔} Steven J Wolin and Sybil Wolin, *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*, (New York: Random House Digital, Inc., 2010), p. 5.

^{๑๕} Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: ๗ Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, (New York : Random House Digital, Inc., 2003), p. 1.

^{๑๖} Helen Herrman et al., "What Is Resilience?", *Canadian journal of psychiatry*, Vol. 56 No. 5 (2002): 259.

^{๑๗} Grotberg, E. H. (2005), *Resilience for Tomorrow*, Retrieved February 19, 2014, from http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf. [4 March 2561].

^{๑๘} Rutter, M. Z (1987) อังในพัชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จุฑทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

^{๑๙} American Psychological Association (2014) อังในพัชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, หน้า ๖.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล^{๒๐} นิยาม คือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้นๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่องในชีวิต หรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็งมาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่คนหนึ่งที่ยังห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่นั้น อาจเป็นปู่ตายาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิดันทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต^{๒๑} ให้ความหมายว่า คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบก่เหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

พัชรินทร์ นินทจันทร์^{๒๒} ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต (adversity in life) หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต (Stressful life events) พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

จากคำนิยามดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่านักวิชาการส่วนใหญ่ ให้ความหมายของ “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” ในลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลจัดการกับปัญหาหรือความเครียดนั้นได้ด้วยตนเอง หรือกล้าที่จะเผชิญกับปัญหานั้นและจัดการได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้น

^{๒๐} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^{๒๑} กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient), (นนทบุรี: ดินาดี, ๒๕๕๒), หน้า ๙.

^{๒๒} พัชรินทร์ นินทจันทร์, ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

และเข้าใจชีวิตมากขึ้น อันก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้ความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

๒.๑.๓ คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก

Grothberg^{๒๓} แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิฉันทิฉันทิ และฉันทิฉันทิฉันทิ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ดังนี้

สิ่งที่ฉันทิฉันทิ คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับการรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้สามารถพัฒนาต่อไป ทางด้านฉันทิฉันทิ และฉันทิฉันทิ ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ได้แก่

การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่และผู้ให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือจากคนอื่นด้วย ได้แก่ สมาชิกคนอื่นในครอบครัว เพื่อน

การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและกฎต่างๆ ในบ้าน เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี

การมีต้นแบบ (Role model) บุคคลจะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เพื่อเป็นผู้ปรารถนาและยอมรับได้ ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว รวมทั้งต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ ได้สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น

^{๒๓} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, (The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995), pp. 9-10.

การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียน และครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ

สิ่งที่ฉันเป็น คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทักษะ และความเชื่อภายในตัวเอง ประกอบด้วย

การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าคนอื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่าเป็นที่รัก ก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจได้

การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง หากผู้ใดได้รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับ การเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำและประสบความสำเร็จ และการไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง ตลอดจนการมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตัวเอง อันเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยืนหยัดตัวเองอยู่ได้เมื่อเผชิญปัญหา

การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่ได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่ได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น เป็นต้น

การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ได้แก่ การที่เชื่อว่า มีความหวังสำหรับตัวเอง และมีคนที่เชื่อมั่นในตัวเอง การที่มีความรู้ผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น และการที่มีความมั่นใจและศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และการแสดงออกในด้านความเชื่อแบบศาสนาที่ตนนับถือ

สิ่งที่ฉันสามารถ คือ ความสามารถในทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับเขา ความสามารถในการเข้าใจและแสดงออกได้สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะได้รู้ว่าต้องวางแผนอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาที่นั้นและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

อย่างไร ความสามารถในการต่อรองหรือทางเลือก เป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไข ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน แม้ขณะเผชิญกับปัญหา และความสามารถในการอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น ชก ต่อย ตี ทำลายสิ่งของหรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตรายหรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ ที่เป็นอยู่ของตัวเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตนอยู่ในอันตราย

ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือความสามารถหาบุคคลสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่คนอื่นหรือเพื่อน ที่เด็กจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปัน และ แลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ และร่วมสำรวจแนวทางต่าง ๆ ที่จะ แก้ปัญหาของตัวเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับคนอื่น

Bernard^{๒๔} เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนใจศึกษาลักษณะของความเข้มแข็งทางใจในเด็กและสรุป เป็นคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจที่เรียกว่า คุณลักษณะ (attributes) ประกอบด้วย

เป็นความสามารถทางสังคม คือความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพทางบวกกับ ทั้ง ผู้ใหญ่ และกลุ่มเพื่อนมีทักษะการแก้ปัญหา ได้แก้ทักษะในการวางแผนควบคุมตนเอง และใช้ประโยชน์ จากแหล่งช่วยเหลือได้มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นความรู้สึกความเป็นตัวของตัวเอง และ ความสามารถในการแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระและตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ มี จุดมุ่งหมายและความหวัง ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมาย มีความใฝ่เรียน ความพากเพียร มีความหวัง และ รู้สึกถึงการมีอนาคตที่ดี

๑) การได้รับความไว้วางใจ และการสนับสนุน คือการมีผู้ใหญ่ที่รู้จักเด็กดีและรู้ว่าอะไร ที่จะทำให้อันนั้นมีชีวิตที่ดีได้

๒) การมีผู้แสดงความคาดหวังที่สูงตามความสามารถของเด็ก

๓) การได้รับโอกาสเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน

^{๒๔} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, (The Hague, Natherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995), p. 36.

Dyer and McGuinness^{๒๕} ได้ทำการวิเคราะห์ พบว่า ลักษณะ (attribute) ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมี ดังนี้

๑) การกลับคืนฟื้นสภาพ (rebounding) และดำเนินต่อไป (carrying on) คุณสมบัติของการกลับคืนสภาพและดำเนินต่อไปหลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤต เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่พบในทุกงานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ

๒) ความรู้สึกดีกับตนเอง (a sense of self) ความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ไม่เพียงแต่ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง แต่เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นคนที่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๓) มีความมุ่งมั่น (determination) ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มองอุปสรรคว่า เป็นความลำบากของชีวิตที่ต้องข้ามผ่าน มองว่าความยากลำบาก อุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและสามารถจัดการกับมันความยากลำบากหรืออุปสรรคนั้น ๆ ได้ ไม่มีความคิดแบ่งแยกระหว่าง ขาวกับดำ มองปัญหาเป็นสี่เทา และพยายามที่จะแก้ปัญหาโดยใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ

๔) มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (prosocial attitude) การมีความผูกพัน ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเป็นแหล่งสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจได้ มีความสามารถในการดึงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือตน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากอันนำไปสู่ความเข้มแข็งทางใจ พฤติกรรมเรียนรู้จากสังคมเรียนรู้ได้จากการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

จากการศึกษาคุณลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็นคุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเองและมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่เขารัก และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืน

^{๒๕} Dyer, J.G., and McGuinness, T.M., "Resilience: Analysis of concept", *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 10 No. 5 (1996): 276-282.

สภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ ซึ่งประเวช ตันติพิวัฒนสกุล^{๒๖} ได้นำเอาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมาใช้ในการกรมสุขภาพจิต และได้แปลเนื้อหาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจโดยแบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

รู้สึกดีกับตนเอง ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง เพราะได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกต่อตนเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกแง่ดี รวมทั้งการค้นพบความถนัดของตนเอง และพัฒนาความถนัดนั้นกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดกับครอบครัวแบบใด จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ดีร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นพบความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเอง และสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภูมิใจ

จัดการชีวิตได้ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข มีความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่ดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้และมีความอดทน มุ่งมั่นใน การลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วย การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงชีวิตหรือทำในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จ และเรียนรู้จัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนความรักความเข้าใจ เป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรัก ความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี

^{๒๖} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๓-๔.

เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิด ขุ่นเคืองใจ องค์กรประกอบนี้ จึงเป็นประหนึ่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิตแม้ยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

มีจุดมุ่งหมายในชีวิต คนเราจะมีพลังงานในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จุดมุ่งหมายนั้นไม่ได้เป็นเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความรู้สึกที่ว่า เรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์เชิงบวกและเชิงลบ

พัชรินทร์ นินทจันทร์^{๒๗} ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สำคัญไว้ ดังนี้

มีมุมมองทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ และเต็มไปด้วยความหวังเสมอ มองว่า การเปลี่ยนแปลงและความเครียดเป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส

ยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากอดีตมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน/ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

มีทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน สามารถควบคุมความรู้สึกของตัวเองได้ และตระหนักถึงข้อจำกัดในการควบคุมตนเอง

มีพลังสร้างสรรค์ผลงานได้แม้สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย เชื้อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง และครอบครัว

อดทน มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรมมุ่งที่จะก้าวไปข้างหน้า พัฒนานตนเองไม่ว่าจะมีปัญหาอุปสรรคอย่างไรก็ตาม

มีความสัมพันธ์ที่คงเส้นคงวากับผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสื่อสารที่ดี สามารถมีความสัมพันธ์แนบแน่นใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่นช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ

^{๒๗} พัชรินทร์ นินทจันทร์, ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๕๔-๕๕.

ให้ความสำคัญของการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

Dyer and McGuinness ได้วิเคราะห์ลักษณะ (attribute) ของความเข้มแข็งทางใจพบว่า มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

๑) คุณสมบัตการกลับคืนฟื้นสภาพ และดำเนินต่อไป หลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤต เป็นคุณสมบัตที่สำคัญของความเข้มแข็งทางใจ

๒) ความรู้สึกดีกับ ไม่เพียงแค่รู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง แต่เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นคนที่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๓) มีความมุ่งมั่น ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มองอุปสรรคว่า เป็นความยากลำบากของชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถจัดการกับความยากลำบาก หรืออุปสรรคนั้น ๆ ได้ ไม่มีความคิดแบ่งแยกระหว่าง ขาวกับดำ มองปัญหาเป็นสีเทา และพยายามที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ

๔) มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (prosocial attitude) มีความผูกพันและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางใจได้ มีความสามารถในการดึงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือตน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีพฤติกรรมชอบเรียนรู้จากบุคคลรอบข้าง และจากสังคม

การศึกษาของ Grothberg เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่ามีลักษณะสำคัญอยู่ ๓ องค์ประกอบ โดย ๒ องค์ประกอบเป็น ปัจจัยภายใน อีก ๑ องค์ประกอบ เป็นปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดนี้

๑) สิ่งที่มี เป็นปัจจัยภายนอก คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุน คอยช่วยเหลือ เช่น ช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคม ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจขึ้นแก่บุคคล

๒) สิ่งที่มี เป็น คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อภายในตัวเอง

๓) สิ่งที่มีทำได้ คือ ความสามารถในการทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การเรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเผชิญวิกฤติ

๒.๒.๑ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

ความหมายของภูมิคุ้มกันทางใจมีนักวิชาการและหน่วยงานที่สำคัญกล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางใจในความหมายที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

ลูธาร์ ซิคเซติ และเบคเกอร์ (Luthar, Cicchetti, & Becker) ให้ความหมายว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง พฤติกรรมทางบวกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความโชคร้าย หายนะ หรือความรู้สึกบาดเจ็บ หรือใช้เป็นการกล่าวถึงการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยเกิดผลลัพธ์ที่ดี (Positive Outcome)

บอแมน อัดัม และวอลโด (Bauman; Adam & Waldo) กล่าวว่า ความ เข้มแข็งทางใจเป็นการกลับไปสู่การท ำหน้าที่ในระดับเดิมหลังการบาดเจ็บทางใจหรือหลังการ เปลี่ยนแปลง

เลวี (Levy) ให้ความหมายภูมิคุ้มกันทางใจว่าเป็นความสามารถในการ เผชิญการเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ยากลำบากให้ดีที่สุด และความสามารถในการพัฒนาวิธีการลดความตึง เครียด สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (American Psychological Association) ได้ให้ความหมายของ ภูมิคุ้มกันทางใจว่า เป็นกระบวนการในการปรับตัวต่อภาวะความยากลำบาก ยากแค้น บาดแผลความเจ็บปวดจากเหตุการณ์รุนแรง โศกนาฏกรรม วิบัติภัย รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว ความโดดเดี่ยว โรคภัยไข้เจ็บ และ ภาวะเศรษฐกิจ ภูมิคุ้มกันทางใจเกิดการเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไปจากประสบการณ์ให้สมบูรณ์พร้อมแก่ชีวิต

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา เรียกชื่อภูมิคุ้มกันทางใจว่าเป็นพลังสุขภาพจิต เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจของ ตนเองได้อย่างรวดเร็ว มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง รวมถึงสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสและมีจิตใจแข็งแกร่งกว่าเดิม

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นความสามารถของบุคคล ในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้ง เกิดการเรียนรู้และสามารถเผชิญกับปัญหาในวิกฤตนั้น ๆ ได้

สุภาวดี ดิสโร อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลังหรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการกลับสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวสู่สภาพดั้งเดิมหลังจากเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการสรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเมื่อต้อง ประสบกับสถานการณ์วิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้

รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เรียกว่ามีการปรับตัวได้ดี จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่าง ปกติสุขอีกครั้ง

ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ

ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นศักยภาพทางจิตใจที่กำลังได้รับความสนใจในแวดวงจิตวิทยา เพราะเป็นความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลคนเราในยามที่ชีวิตเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน อันไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ มีสถานการณ์ที่คุกคาม ไม่ทันตั้งตัว มีปัญหารุนแรงที่ไม่เคยพบมาก่อนหรือปัญหาที่ทับถมซับซ้อน เช่น อุบัติเหตุ ภัยพิบัติ สูญเสียทรัพย์สิน สูญเสียคนรัก ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก ให้คนเรารอดพ้นจากปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิต รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทางกายที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันคนไทยเผชิญกับวิกฤติทั้งทางด้านการเมืองเกิดความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่รุนแรงแบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย วิกฤติทางเศรษฐกิจ เศรษฐกิจถดถอย คนงานถูกเลิกจ้าง หรือวิกฤติในเรื่องชีวิต ชีวิตคู่ ครอบครัวมีปัญหา ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจึงถือเป็นความสามารถทางจิตใจอีกด้านหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นพลังสุขภาพจิตที่จะช่วยขับเคลื่อนให้คนเราสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ สามารถต่อสู้ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง เพื่อก้าวไปสู่สภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นเหมือนพลังจิตที่จะทำให้คนเราเอาชนะอุปสรรค สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น ๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก (อิสริยา ปรีชาतिकานนท์)

บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางใจจะประสบความสำเร็จในการข้ามผ่านความเจ็บปวดและความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีภูมิคุ้มกันทางใจ และสามารถที่จะส่งเสริมให้มีภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มมากขึ้นโดยใช้วิธีการที่เหมาะสม ทั้งนี้ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้เสมอ โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้น ๆ รวมทั้งการจัดการสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้ความสามารถดังกล่าวกลายเป็นศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตลอด การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของบุคคลนั้น (อุษณิ ลลิตผสาน และ มารยาท โยทองยศ) มีประเด็นสำคัญที่ควรนึกถึง คือ ๑) การเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง การมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกตระหนักในคุณค่าแห่งตนของบุคคลที่พัฒนาความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่นได้อย่าง สมบูรณ์ ๒) การเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ความสามารถของบุคคลเป็นความรู้สึกประสบ ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ และมี

ศักยภาพ ๓) การเสริมสร้าง ศักยภาพของบุคคล เป็นการเสริมพลังอำนาจในตนเอง ตระหนักถึง ศักยภาพแห่งการพัฒนาและออก งามของตนเองในการจัดการกับความเครียดจัดการกับปัญหาและ อุปสรรคต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และ ๔) การเสริมสร้างการมองโลกในแง่บวก การ มองโลกในแง่บวกเป็นความรู้สึกว่ามีความหวังในชีวิต มีกำลังใจฟันฝ่าอุปสรรค มีมุมมองต่อชีวิตว่ามีความหมาย มีเป้าหมายและพยายาม ให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น ให้กำลังใจ และการสนับสนุน ช่วยเหลือจากบุคคลภายนอก มองปัญหา อย่างสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีมุมมองที่ดี สามารถปรับตัว และปรับใจในการฟื้นตัวกลับมาดีดังเดิมได้โดยเร็ว และเป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าและ ต่างจากภูมิคุ้มกันทางใจระยะเวลาในการฟื้นตัวจากการบาดเจ็บทางจิตใจทั่วไป เพราะคนที่มี ภูมิคุ้มกันทางใจดี ระยะเวลาในการฟื้นตัวนี้จะสั้นลง กล่าวได้ว่าเมื่อล้มแล้วลุกได้เร็วและได้ดีกว่าการใช้กลไกการฟื้นตัวทั่วไป และภูมิคุ้มกันทางใจจะเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่ไม่ได้มาจากปัจจัย ภายในของบุคคลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรืออื่น ๆ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในธรรมชาติและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของบุคคล

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ

นักวิชาการทางการศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันทางใจ ได้สรุปองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจไว้ หลากหลายในการศึกษากลุ่มวัยผู้ใหญ่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจมีลักษณะคล้ายคลึงกัน มักจะมีมุมมอง เกี่ยวกับคุณลักษณะภายในของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่

โคลท์เนน (Klohn, et al.) ได้กล่าวว่าภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดี ด้วยความมั่นใจ การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิผล การหยิ่งเหวและความ อ่อนน้อมระหว่าง บุคคล และการแสดงออกอย่างมีทักษะ ลันด์แมน และคณะ (Lundman; et al.) ศึกษา องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางใจในชาวสวีเดน ๕ องค์ประกอบคือ จิตใจสงบ การมีความหมาย ความ มานะอดทน การอยู่ตามลำพัง และการนับถือตนเอง การศึกษาของยูและซาง (Yu & Zhang,) ซึ่งจำแนกองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจในชาวจีน ๓ องค์ประกอบคือ การยืนหยัดอดทน การมีจุดแข็งและการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่โกโชฮุย (Khoshouei) ศึกษาองค์ประกอบของ ภูมิคุ้มกันทางใจ ๔ องค์ประกอบคือ แรงใจ ความมั่นใจในตนเอง การยืนหยัดอดทน และ ความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น ส่วนการศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจกลุ่มผู้ใหญ่ในประเทศไทยมีมุมมอง เกี่ยวกับคุณลักษณะ ภายในของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ เช่นเดียวกับการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีบาง องค์ประกอบของ ภูมิคุ้มกันทางใจมีส่วนคล้ายคลึงกัน

๒.๒.๒ ความเป็นมาของการศึกษาภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

การศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ (Resilience Quotient) มีการศึกษามาเป็นเวลากว่า ๕๐ ปีเริ่มต้นโดย เวอร์เนอร์ (Werner) รัตเทอร์ (Rutter) และกาเมซซี (Garmezy) โดยในช่วง ค.ศ. ๑๙๕๐ และ ๑๙๖๐ ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ ดีถึงแม้จะประสบกับความยากจน มีบิดา มารดาที่เจ็บป่วยทางจิต ถูกล่อลวงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและในชุมชน ซึ่งพบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับการปกป้องจากการที่เด็กติดต่อกับผู้ใหญ่ในครอบครัวและในชุมชนที่ให้การดูแล เด็กมีทักษะทางการรู้คิดและมีทักษะในการควบคุมตนเอง มองตนเองเชิงบวก เป็นต้น^{๒๘} งานวิจัยอื่น ๆ ที่ได้ศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ในการเผชิญกับสภาวะความเครียดที่สำคัญในชีวิตที่เกิดขึ้นเฉียบพลันและเรื้อรัง หรือศึกษาภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ในฐานะการคืนสู่สภาพเดิมเมื่ออันตรายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน การศึกษาในเวลาต่อมาได้ระบุปัจจัยต่าง ๆ จำนวนมากที่สัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ การศึกษาภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติในผู้ใหญ่มีไม่มากนัก แต่ลักษณะภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติของผู้ใหญ่บางประการจะมีลักษณะเดียวกับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติของเด็ก^{๒๙} ในการศึกษาว่า ผู้ใหญ่ได้จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงได้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร ผลสรุปก็คือ บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ มีบุคลิกภาพที่ทนต่อความยากลำบาก บุคลิกภาพนี้มีลักษณะเฉพาะคือ มีแหล่งควบคุมภายในที่เข้มแข็ง มีความสามารถในการมองลักษณะการเปลี่ยนแปลงในทางบวก และความสามารถที่จะค้นพบความหมาย และคุณค่าของสิ่งที่ตนกำลังปฏิบัติ^{๓๐}

เลสเตอร์, มาสเตอร์, และแมคอีเวน^{๓๑} ได้กล่าวถึงความแตกต่างในการศึกษาภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กว่ามักเกี่ยวข้องกับประเภทของผลลัพธ์ในกลุ่มเด็กนั้น นักจิตวิทยามักจะพิจารณาถึงความสามารถในด้านพฤติกรรม หรือระดับที่เด็กสามารถตอบสนองความ

^{๒๘} เพ็ญภา กุลนาคและคณะ, “การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัยสูงอายุโดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม”, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์, (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘), หน้า ๒.

^{๒๙} McCubbin, Hamilton I, *The Dynamic of Resilient Families*, (California: Sage Publications, Inc., 1999), pp. 4-5

^{๓๐} Joseph, J. M., *The Resilient Child: Preparing Today's youth for Tomorrow's World*, (New York: Plenum Press, 1994).

^{๓๑} Lester, Barry M.; Masten, Ann S.; & McEwen, Bruce, *Resilience in Children*, (Massachusetts: Blackwell Publishing, 2006), p. 113.

คาดหวังทางสังคมในการกิจที่สำคัญ ส่วนในการศึกษาในผู้ใหญ่จะให้ความสำคัญกับวิธีการที่บุคคลรู้สึกต่อตนเอง สารสำคัญประกอบด้วยดัชนีต่าง ๆ เช่น ความผาสุกทางจิตใจ ความสุข และการรายงานตนเองเกี่ยวกับการปราศจากความทุกข์ใจ

ความหมายของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่เป็นคำกริยา (resile) คือกลับสู่สภาพเดิม ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสามารถ ปรับตัวได้ดีที่สุดต่อสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่ง มีการใช้คำว่ากลับคืนสู่สภาพเดิม (resile) อย่างเป็นทางการมาเป็นเวลานานหลายพันปีแล้ว ซึ่งเป็นคำที่นำมาจากภาษาละติน ๒ คำ ได้แก่ คำว่า “salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือกระโดดขึ้น (to spring, spring up) และคำว่า “resilire” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (spring back) ส่วนคำว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่เป็นคำนาม (Resilience หรือ Resiliency) หมายถึง ความสามารถที่จะฟื้นคืนจากความทุกข์ยากได้อย่างรวดเร็ว ความสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิมหลังจากเกิดความเปลี่ยนแปลงกดดัน หรือเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ หมายถึง ความสามารถของมนุษย์ที่จะฟื้นคืนจากการเปลี่ยนแปลงที่ยุ้งยาก ความเจ็บป่วย หรือความทุกข์ยากได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการถูกรบกวน หรือการกระทำด้วยวิธีการที่บกพร่องในการทำหน้าที่ หรืออาจหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ยุ้งยากในระดับสูง และมีความสามารถในระดับสูงในช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน โดยปราศจากแสดงออกด้วยวิธีการที่บกพร่อง^{๓๒}

สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ในภาษาไทยอย่างเป็นทางการ มีการใช้คำว่า “Resilience” เป็นภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น ความหยุ่นตัว^{๓๓} ภูมิต้านทานทางอารมณ์และ

^{๓๒} Siebert, AL., **Resiliency Definitions**, [Online], source: <https://resiliencycenter.com/resiliency-definitions/> [31 July 2020].

^{๓๓} ตันติมา ดั่งโยธา, “การศึกษาและพัฒนาความหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล”, **วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

จิตใจ^{๓๔} พลังสุขภาพจิต^{๓๕} ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ^{๓๖} ความสามารถในการฟื้นพลัง^{๓๗} ความเข้มแข็งทางจิตใจ^{๓๘} ความสามารถยืนหยัด^{๓๙} ความแข็งแกร่งในชีวิต^{๔๐} ภูมิคุ้มกันทางใจ^{๔๑} และความยืดหยุ่นทางใจ^{๔๒} ซึ่งงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า “ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ” เนื่องจากมีความเหมาะสม สามารถสื่อความหมายได้ และสอดคล้องกับองค์ประกอบของ “Resilience Quotient (RQ)” ที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัย และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

แอนโทนี (Anthony)^{๔๓} เป็นบุคคลแรกที่เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Resilience Quotient (RQ) โดยเขาใช้คำว่า ความสามารถในการคงทน (invulnerable) หรือความทนทานต่อความทุกข์ยาก

^{๓๔} วราพร เอรารวรรณ์, “การพัฒนาแบบวัดภูมิด้านทนทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต โดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และการวิเคราะห์พหุลักษณะพหุวิธี ๒ ระดับ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา, (คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

^{๓๕} กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: พลังสุขภาพจิต RQ, หน้า ๒๗.

^{๓๖} อรจิรา วงษาพาน, “พุทธรูปในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๓๗} สิริพร เสือรอด, “ความสารถในการฟื้นพลังกับการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจของคนพิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙.

^{๓๘} ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล, คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^{๓๙} ศุภรัตน์ เอกอัครวิน และเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, “ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๑): ๑๙๖.

^{๔๐} พัชรินทร์ นินทจันทร์, ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิดการประเมิน และการประยุกต์ใช้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๔๑} เพ็ญภา กุลนาคดลและคณะ, การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัยสูงอายุโดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม, หน้า ๑.

^{๔๒} พงษ์มาศ ทองเจือ, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://wellness.chula.ac.th/?q=th/content/> [๑๓ เมษายน ๒๕๖๓].

^{๔๓} Anthony, E. J., Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In: Anthony EJ, Koupernik C, editors. The child in his family: Children at Psychiatric Risk. 3rd ed., (New York: Wiley, 1974), pp. 3-10.

ของเด็ก ต่อมา รัทเทอร์ (Rutter)^{๔๔} ไม่เห็นด้วยกับการให้ความหมายในลักษณะที่คงที่ (Fixed) ของคำนี้ โดยเขาชี้ให้เห็นว่าการต่อต้านความเครียดในเด็กเป็นความสัมพันธ์ ไม่ใช่การปฏิบัติต่อสถานการณ์ที่เสี่ยงทั้งหมด และไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่กำเนิด Rutter ได้ใช้คำว่า Resilience ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะกลับสู่ภาวะปกติ (bounce back) หรือรับมือกับปัญหาได้ (cope) แม้ว่าต้องเผชิญกับเคราะห์กรรมมากมาย (adversity) และ นอร์แมน การ์เมซี (Norman Garmezy)^{๔๕} ได้ให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่า Resilience Quotient เป็นการดำรงไว้ซึ่งระดับของการต้านทานรูปแบบต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาต่อทุกสถานการณ์ของชีวิต ดังนั้นคำว่า resilience จึงถูกใช้แทนที่คำว่าความสามารถในการคงทนทางจิตใจ (invulnerable)^{๔๖}

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association)^{๔๗} นิยามความหมายของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ คือ กระบวนการและผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ทำลายในชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูงหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

เมอร์เรียม-เว็บสเตอร์ (Merriam- Webster Dictionary)^{๔๘} ให้ความหมายภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติว่าเป็นความสามารถในการฟื้นสภาพหรือปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหรือความโชคร้าย

^{๔๔} Rutter, M., “Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder”, **British Journal of Psychiatry**, Vol. 147 (1985): 598-611.

^{๔๕} Garmezy, N., **Stress-resistant children: The search for protective factors**, In J. E. Stevenson (Ed.), “Aspects of current child psychiatry research”, **Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement No. 4** (Oxford: Pergamon, 1985): 213-233.

^{๔๖} Earvolino-Ramirez, M., “Resilience: A Concept Analysis”, **Nursing Forum**, Vol. 42 No. 2 (2007): 73-82.

^{๔๗} American Psychological Association [APA], **The road to resilience**, [Online], source: <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php> [1 September 2020]

^{๔๘} **Merriam-Webster Dictionary of the English Language**, 4th ed., (Boston: Houghton Mifflin, 2002) p. 596.

ลูธาร์ ซิกเฮติ และเบคเคอร์ (Luthar, Cicchetti and Becker)^{๔๙} ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวที่ดี เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิต

รัทเทอร์ (Rutter)^{๕๐} กล่าวว่าภูมิกู้กันเพื่อการเผชิญวิกฤติ หมายถึง ความสามารถที่จะกลับสู่ภาวะปกติ (bounce back) หรือรับมือกับปัญหาได้ (cope) แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือเคราะห์กรรมมากมาย (adversity) ซึ่งปัจจัยป้องกันในแต่ละบุคคล หรือในแต่ละสิ่งแวดล้อมนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถของบุคคลให้สามารถเผชิญกับปัญหาและจัดการกับความเครียดได้ กล่าวคือปัจจัยป้องกันนี้จะแสดงผลออกมาเมื่อเกิดความเสี่ยงขึ้น^{๕๑}

เวอร์เนอร์และสมิทส์ (Werner and Smith)^{๕๒} กล่าวว่า ภูมิกู้กันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

กรอตเบิร์ก (Grotberg)^{๕๓} กล่าวว่า ภูมิกู้กันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นศักยภาพของบุคคลที่ช่วยในการป้องกันหรือเอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบาก และภาวะวิกฤติของชีวิต ที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี

แคปแพน (Kaplan)^{๕๔} กล่าวว่า ภูมิกู้กันเพื่อการเผชิญวิกฤติศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลยังคงใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่

^{๔๙} Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B., “The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work”, **Child Development**, Vol. 71 No. 3 (2000): 543-562.

^{๕๐} Rutter, 1985 cited in Earvolino-Ramirez, 2007.

^{๕๑} Rutter, “Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms”, **American Journal of Orthopsychiatry**, Vol. 57 (1987): 316-331.

^{๕๒} Werner, E. E., & Smith, R. S., **Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth**, (New York: McGraw-Hill, 1982).

^{๕๓} Grotberg, E.H., **A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit**, (Early childhood development: Practice and Reflection No. 8), (The Netherlands: The Hgen, the Bernard van leer Foundation, 1995).

^{๕๔} Kaplan, H. I., & Sadock, B. J., **Comprehensive textbook of psychiatry**, 6th ed., (Baltimore: Williams & Willkins, 1995).

ยุ่งยากในชีวิต แม้ในขณะที่อยู่ในภาวะเสี่ยง ศักยภาพนี้จะเน้นทักษะการแก้ปัญหาและการมีแหล่งช่วยเหลือและป้องกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดำเนินชีวิตอยู่

ไดเออร์ และแมกกินเนสส์ (Dyer & McGuinness)^{๕๕} ได้ให้คำจำกัดความของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติไว้ว่า เป็นความสามารถในการใช้วิธีเผชิญปัญหา วิธีการปรับตัวในการรักษาสมดุลของจิตใจในช่วงการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติของชีวิต ผลที่ตามมาในบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ คือ การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ฟอสเตอร์ (Foster)^{๕๖} ได้พยายามจำแนกความแตกต่างระหว่างการจัดการกับปัญหา (Coping) การปรับตัว (Adaptation) และภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ (Resilience) ฟอสเตอร์มองว่า การจัดการกับปัญหาเป็นการตอบสนองที่มีความสลับซับซ้อนต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือที่ท้าทายที่มักจะมีลักษณะในเชิงป้องกัน ฟอสเตอร์กล่าวว่าการปรับตัว เป็นคำกว้าง ๆ ซึ่งอธิบายครอบคลุมไปมากกว่าการตอบสนองที่มีลักษณะในเชิงป้องกันที่มีต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะพัฒนาการปรับตัวในระดับสูงสุดให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม ฟอสเตอร์ ยืนยันว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเพื่อคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับปัญหาและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ ทั้งที่สังเกตเห็นได้หรือแฝงอยู่ภายในตัวบุคคลด้วยกลวิธีที่หลากหลาย

แมคคับบิน (McCubbin)^{๕๗} กล่าวว่า ได้เริ่มมีการยอมรับว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นผลรวมของปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

บอแมน (Bauman)^{๕๘} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติหมายถึง การกลับไปสู่การทำหน้าที่ในระดับเดิมหลังการบาดเจ็บทางใจหรือหลังการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นกระบวนการที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความอองกามและการทำหน้าที่ที่ดีที่สุด และภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นโครงสร้างทางมิติที่หลากหลาย ประกอบด้วย มิติทางด้านอารมณ์ ด้านจิตวิญญาณ ด้านความคิด ด้านสังคม และด้านร่างกาย มิติเหล่านี้พึ่งพิงซึ่งกันและกัน และเป็นโครงสร้างที่เป็นองค์รวม

^{๕๕} Janyce G. Dyer and Teena McGuinness, "Resilience: Analysis of the concept", Archives of **Psychiatric Nursing**, Vol. 10 No. 5 (November 1996): 276-282.

^{๕๖} Jeffrey R. Foster, "Successful Coping, Adaptation and Resilience in the Elderly: An Interpretation of Epidemiologic Data", **Psychiatric Quarterly**, Vol. 68 (1997): 189-219.

^{๕๗} McCubbin, Hamilton I., **The dynamics of Resilient Families**, pp. 4-5.

^{๕๘} Bauman, Sheri.; Adam, J. Harrison.; & Waldo, Michael, "Resilience in the Oldest-Old", **Counseling and Human Development**, Vol. 2 No. 34 (October 2001): 1-19.

เลฟวี (Levy)^{๕๙} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติหมายถึงความสามารถในการเผชิญและเปลี่ยนสถานการณ์ที่ยากลำบากให้ดีที่สุด และเป็นความสามารถในการพัฒนาวิธีการลดความตึงเครียด

พอลค์ (Polk)^{๖๐} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นความสามารถในการเปลี่ยนความหายนะไปสู่ประสบการณ์ที่เจริญงอกงามและการก้าวไปข้างหน้า

มาสเทนและคณะ (Masten et al)^{๖๑} ได้ให้นิยามของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติไว้น่าสนใจว่า เป็นผลลัพธ์ทางบวกแม้จะมีประสบการณ์ที่ยากลำบาก เป็นความต่อเนื่องทางบวกหรือการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพในเหตุการณ์ที่แตกต่าง และเป็นการฟื้นคืนสภาพหลังจากได้รับความบอบช้ำทางจิตใจ ซึ่งโดยทั่วไปไม่สามารถวัดได้โดยตรง อีกทั้งคำจำกัดความของ resilience จะพิจารณาอยู่ ๒ ประเด็น คือ ๑) การที่บุคคลกำลังรู้สึกดี (doing ok) และ ๒) ขณะนี้หรือเคยเอาชนะอุปสรรคหรือความเสี่ยงหรือไม่ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการศึกษา resilience นั้น ควรพิจารณาถึงการที่บุคคลกำลังรู้สึกดีแม้ว่าต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยง ขณะที่ยังคนอื่น ๆ ล้มเหลวในการปรับตัว^{๖๒}

เมเจีย (Mejia)^{๖๓} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ หมายถึง การฟื้นคืนจากประสบการณ์ที่ยากลำบาก ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับความทุกข์ยากทางอารมณ์และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความคิด และการกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ในคน

^{๕๙} Levy, Judith M., “AAMR Promoting Family Health and Resilience: AAMR Promotes Progressive Policies, Sound Research, Effective Practices, and Universal Human Rights for People with Intellectual Disabilities”, **The Exceptional Parent**, Vol. 2 No. 33 (February 2003): 89-95.

^{๖๐} Polk, Laura V., “Toward a Middle-Range Theory of Resilience”, **Advances in Nursing Science**, Vol. 3 No. 19 (March, 1997) [Online], source: <http://www.infotraccollege.thompsonlearning.com/itw/infomark> [1 August 2020].

^{๖๑} Masten, A. S., **Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity**. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), **Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects**, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994), pp. 3-25.

^{๖๒} Masten, Ann S. and Coatsworth, J.D., “The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children”, **American Psychologist**, Vol. 53 (1998): 205-220.

^{๖๓} Mejia, Ximena E., “Gender Matters: Working with Adult Male Survivors of Trauma”, **Journal of Counseling and Development**, Vol. 83 No. 1 (2005): 29-40.

ทุกคน บุคคลไม่ได้มีปฏิกิริยาเหมือนกันต่อเหตุการณ์ชีวิตที่เจ็บปวดและก่อให้เกิดความเครียด และผลรวมของปัจจัยต่าง ๆ ก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

กันเนสแทต (Gunnestad)^{๖๔} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติหมายถึงความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมหลังก้าวผ่านภาวะวิกฤติหรือความโชคร้าย ซึ่งเป็นความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาหรือปฏิบัติได้ประสบผลสำเร็จ แม้ว่าจะมีการเผชิญกับความยากลำบากที่เกิดขึ้นจำนวนมาก

ทูเซ (Tusaie)^{๖๕} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ คือความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าที่คาดหวังในการเผชิญกับความโชคร้าย หรือความเสี่ยงที่สำคัญ และความสามารถที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลานี้เป็นลักษณะเฉพาะทางการพัฒนาที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องในตัวบุคคลและในสิ่งแวดล้อม และปัจจัยนี้ยังสนับสนุนเพื่อการคงไว้และการส่งเสริมสุขภาพ ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติอาจได้รับการอธิบายในเรื่องของมิติที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านการทำงาน ด้านการศึกษา เป็นต้น

เดวิส (Davis)^{๖๖} ได้กล่าวว่า ไม่เพียงแต่จะขาดเอกลักษณ์ในการให้คำนิยามของคำว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่มีความหมายครอบคลุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการคำนึงถึงสภาวะทางด้านสุขภาพจิตของบุคคล แต่คำนิยามเชิงปฏิบัติการของคำว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ก่อให้เกิดความเข้าใจที่หลากหลายจากการศึกษาในแต่ครั้งเกี่ยวกับปัจจัยเฉพาะด้านที่ได้รับการศึกษา ดังนั้น เพื่อที่จะสืบสานการศึกษาเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ นักวิจัยมีความต้องการเป็นอย่างมากที่จะมีมติอย่างเป็นเอกฉันท์ ที่จะให้คำนิยามคำว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ดังนั้นการให้คำนิยามควรที่จะ

๑) มีข้อตกลงร่วมโดยทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำนิยามคำว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่เป็นสากล ประกอบกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการที่ครอบคลุม

^{๖๔} Gunnestad, Arve., “Resilience is A Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures”, **Journal of Intercultural Communication**, (2006): 90-102.

^{๖๕} Tusaie, Kathleen, Puskar, Kathryn, Sereika, Susan M. “A Predictive and Moderating Model of Psychosocial Resilience in Adolescents”, **Journal of Nursing Scholarship**, Vol. 39 No. 1 (2007): 54-60.

^{๖๖} Davis, Nancy J., **Resilience, Status of the Research and Research-Based Programs**, [Online], source: [http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/5-2 8 resilience.asp](http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/5-2%20resilience.asp) (1999). [10 December 2020].

๒) การให้คำนิยามที่เป็นสากลสำหรับคำว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติในแต่ละมิติซึ่งอาจเป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัยในการพัฒนานิยามเชิงปฏิบัติการในการศึกษาแต่ละครั้ง

เวกเนลและยัง (Wagnild and Young)^{๖๗} มองว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติมีความหมายในสองส่วน กล่าวคือส่วนแรกมองว่า RQ เป็นคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพที่บรรเทาผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นจากความเครียดและเป็นการปรับตัว รวมไปถึงเป็นความสามารถในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความโชคร้ายที่ประสบอยู่

เลสเตอร์ (Lester)^{๖๘} ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติไว้ดังต่อไปนี้

๑) ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นแนวคิดเกี่ยวกับกรอบรั้วที่มีความซับซ้อนซึ่งมักจำเป็นต้องใช้นิยามเชิงปฏิบัติการและด้านแนวคิดด้วยความระมัดระวัง

๒) ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติไม่ใช่ลักษณะหรือกระบวนการเพียงอย่างเดียวแต่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะและกระบวนการต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

๓) มีหนทางเป็นจำนวนมากที่สามารถนำไปสู่ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

๔) นิยามของคำว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะต้องลงลึกในบริบทของวัฒนธรรม การพัฒนาและ ความเป็นมาในอดีต

๕) นิยามของคำว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติมักจะมีกรอบด้านเวลา และอาจเป็นไปได้ที่จะเกิด ความชัดเจนเมื่อมองตามกรอบเวลาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

๖) อาจเกิดข้อผิดพลาดได้ง่ายด้วยการตำหนิเหยื่อ หากภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติไม่ได้เกิดขึ้นจริง ถ้าหากผู้วิจัยตั้งข้อสันนิษฐานว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเกิดขึ้นจากเพียงความสามารถภายใน

๗) หลักฐานการวิจัยชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนถึงบทบาทของกระบวนการในการ ติดต่อสื่อสารและความสามารถในการปรับตัวที่เกิดจากสภาวะภายนอกที่มีต่อบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

๘) ต้องใช้วิธีการที่เป็นจริงในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจากความหมายของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่คล้ายคลึงกันดังกล่าว

^{๖๗} Wagnild, G, and Young, H. M., “Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale”, *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1 (1993): 165-178.

^{๖๘} Lester, Barry M, Masten, Ann S, McEwen, Bruce, *Resilience in Children*, (Massachusetts: Blackwell Publishing, 2006): 22.

สตีเวน เจ.โวลิน และไซบิล โวลิน (Steven J. Wolin, and Sybil Wolin)^{๖๙} กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ เป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยาก โดยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนทำให้กลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด

กรมสุขภาพจิต^{๗๐} ให้ความหมายว่า คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตินั้นผ่านพ้นไป

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์^{๗๑} ให้ความหมายว่าเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล^{๗๒} ให้ความหมายภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ว่าหมายถึงความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจากการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตินั้น ๆ

พัชรินทร์ นันทจันทร์^{๗๓} ให้ความหมายภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ เป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็วอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

^{๖๙} Steven J. Wolin, and Sybil Wolin, *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*, (New York: Random House Publishing Group, 2010), pp. 65-70.

^{๗๐} กรมสุขภาพจิต, *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ RQ*, หน้า ๓.

^{๗๑} ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, *คู่มือสติบำบัด Mindfulness-based therapy & counseling (MBTC) Manual*, (กรุงเทพมหานคร: อินทรา ปัทมินทร, ๒๕๕๙).

^{๗๒} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, *คู่มือกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, หน้า ๑.

^{๗๓} พัทชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ, *คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*, โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, (กรุงเทพมหานคร: จุฑทอง, ๒๕๕๒).

อัจฉรา สุขารมณ์^{๗๔} กล่าวว่าวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต บุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นได้อย่างเข้มแข็ง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากระทบ แต่ก็ไม่สะเทือนใจให้เสียสมดุลสามารถฟื้นคืนกลับมาได้เหมือนเดิมอย่างรวดเร็ว เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ถือเป็นภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติที่เป็นความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลมนุษย์ในยามที่ต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤติอย่างไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ ให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤติที่จะเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต

พงษ์มาศ ทองเจือ^{๗๕} ให้ความหมายภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติว่า หมายถึงความสามารถของคนเราในการพาตัวเองกลับสู่ความสมดุลของชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากเผชิญกับความทุกข์ยากหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถก้าวข้ามและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัววิถีชีวิตใหม่

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน^{๗๖} ได้ให้ความหมายคำว่าครอบครัว ไว้ว่าคือ สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายรวมถึงลูกด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๗๗} ได้ให้ความหมายคำว่า “ครอบครัว” หมายถึงชะตาของสังคมเพราะครอบครัวไม่ใช่แค่ชีวิตของคนภายในเริ่มแต่สามีภรรยาและบุตรเท่านั้น แต่ครอบครัวนี้เป็นสังคมย่อยหรือเป็นฐานของสังคม สังคมทั้งหมดมาจากครอบครัวถ้าแต่ละครอบครัวดีแล้ว สังคมของเราก็จะดี เราต้องการให้สังคมประเทศชาติของเราเจริญมั่นคงมีความร่มเย็นเป็นสุขก็ทำได้โดยทำครอบครัวแต่ละครอบครัวนี้ให้ดี โดยเฉพาะเมื่อเป็นบิดามารดา เพราะเป็นผู้ที่จะสร้างโลก

^{๗๔} อัจฉรา สุขารมณ์, “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (พิเศษ) (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๒๐๙.

^{๗๕} พงษ์มาศ ทองเจือ, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://wellness.chula.ac.th/?q=node/208> [๐๒ สิงหาคม ๒๕๖๓].

^{๗๖} พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒].

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า๖๗-๖๘.

คือสังคมมนุษย์ทุกระดับต้องมีพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของพระพรหม โลกของมนุษย์ก็คือสังคมมนุษย์นั่นเอง และโลกคือสังคมมนุษย์นั้นก็เกิดจากการสร้างของมนุษย์เอง มนุษย์ที่ดีก็จะสร้างโลกที่ดี สร้างสังคมที่ดี สังคมที่ดีก็มาจากครอบครัวที่ดี

ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์^{๗๘} ได้ให้ความหมายของครอบครัวในแง่ชีววิทยาว่า ครอบครัว หมายถึงกลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันโดยทางสายโลหิต ในแง่กฎหมาย ครอบครัวคือบุคคลที่มีสายสัมพันธ์ในทางกฎหมาย โดยการสมรสมีบุตรหรือบุตรบุญธรรม ในแง่เศรษฐกิจ ครอบครัวคือกลุ่มคนที่ใช้จ่ายร่วมกันจากเงินงบประมาณเดียวกัน ในทางสังคม ครอบครัวอาจเป็นกลุ่มคนที่อยู่รวมกันภายในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวพันในทางสายโลหิตหรือในทางกฎหมาย ครอบครัวเช่นนี้มีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า “ครัวเรือน” ครอบครัวเดียวกันอาจจะไม่อยู่ร่วมหลังคาเรือนเดียวกันได้ แต่ทุกคนในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์กัน ในบทบาทสามีภรรยา มีบิดามารดากับบุตร พี่กับน้องมีความรักกัน เอาใจใส่กัน มีจิตใจผูกพันกันเช่นนี้เป็นต้น

วิศิณ อินสระ^{๗๙} ได้ให้ความหมายของครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวคือหน่วยย่อยที่สุดในสังคม เมื่อหลายครอบครัวมารวมกันเป็นสถาบันครอบครัวที่มีความเข้มแข็งสามัคคีปรองดองกัน สังคมโดยรวม และรัฐหรือประเทศชาติก็ย่อมเข้มแข็งสามัคคีและปรองดองกันด้วยเช่นกัน ครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคมและของรัฐหรือประเทศชาติ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีรากมั่นคงแข็งแรงในทางตรงข้ามหากครอบครัวไม่ดีมีแต่ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงก็เปรียบเสมือนต้นไม้ที่มีรากเน่าแม้จะบำรุงรดน้ำสักเท่าใดก็ไม่อาจเจริญเติบโตงอกงามต่อไปได้อีก

ศิริพร ศิริรัตน์^{๘๐} กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยา และหมายรวมถึงลูกเป็นกลุ่มในโครงการสร้างของสังคมซึ่งเป็นสถาบันแรกที่มนุษย์สร้างขึ้น มีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีหน้าที่ในการปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เป็นคนดีมีคุณภาพและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

^{๗๘} ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์, **ความสัมพันธ์ในครอบครัว**, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๑๙), หน้า ๔.

^{๗๙} วิศิณ อินสระ, **ชีวิตกับครอบครัว**, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

^{๘๐} ศิริพร ศิริรัตน์, “การประเมินโครงการเบญจวิถีนำทางสรสร้างครอบครัวต้นแบบสายใยรักของศูนย์การเรียนรู้โครงการสายใยรักแห่งครอบครัวจังหวัดราชบุรี”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖.

สราวุธ เพ็ชรชีก^{๔๑} ให้ความหมายของครอบครัว คือ หน่วยของสังคมที่เกิดจากชายหญิงมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์ทางเพศ เป็นที่ยอมรับแก่สังคมด้วยการสมรส มีบุตรของตนเองหรือบุตรบุญธรรม และร่วมกันเลี้ยงดูโดยมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมให้แก่สมาชิก ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และมีหน้าที่โดยตรงกับเด็ก เด็กต้องใช้เวลากับครอบครัวนานนับสิบปี กว่าที่จะก้าวไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ครอบครัวจึงเป็นจุดเริ่มของการพัฒนาเด็กอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป ครอบครัว หมายถึง สถาบันแรกที่เป็นพื้นฐานของสังคม ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายรวมถึงลูกและบุตรที่มีความสัมพันธ์ทางกายและทางด้านจิตใจ อยู่รวมเป็นครัวเรือนเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ ที่ต้องกระทำต่อกัน รับผิดชอบต่อกัน มีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีหน้าที่ในการปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อการพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดีมีคุณภาพและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

๒.๓.๒ ทฤษฎีพัฒนาการครอบครัว (Family Development Theory)

ทฤษฎีพัฒนาการครอบครัว มีพัฒนาการมาจากการนำแนวคิดหลายแนวคิดมาผสมผสานกันอย่างเฉพาะ แนวคิดที่สำคัญที่นำมาคือ แนวคิดทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ กับแนวคิดจิตสังคมที่ดูการปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิกในครอบครัว และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลา เป็นวงจรชีวิตครอบครัวที่เริ่มต้นจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่ง และครอบครัวถูกคาดหวังให้ประกอบ หรือปฏิบัติภาระตามระยะนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเราเรียกการปฏิบัตินั้นว่า พัฒนกิจ (Developmental Task) และแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนกิจของบิดา มารดาและบุตรนั้นมีการพัฒนาอย่างจริงจัง ในปี ค.ศ. ๑๙๘๔ โดยคณะกรรมการการศึกษาพลวัตของปฏิภานครอบครัวในประเทศสหรัฐอเมริกา และต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๕๗ มีการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องงานวิจัย เกี่ยวกับการแต่งงานและครอบครัวที่มหาวิทยาลัยชิคาโก จึงทำให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับครอบครัวมากขึ้น ซึ่งดูวาล (Duvall)^{๔๒} ได้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการครอบครัวนี้ขึ้น และถูกนำมาเผยแพร่ในระยะต่อมา

^{๔๑} สราวุธ เพ็ชรชีก, “ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ศึกษากรณีโรงเรียนประสาทวิทยา เขตมินบุรี กรุงเทพมหานคร”, *ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตศึกษา: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

^{๔๒} Duvall, E. M., *Marriage and Family Relationships*, 5th ed., (Philadelphia: Lippincott, 1977), pp. 284-286.

พัฒนาการของครอบครัว (Family development) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว เริ่มตั้งแต่การสร้างครอบครัวจนกระทั่งการดำเนินชีวิตครอบครัวสิ้นสุดลง จึงสามารถกล่าวได้ว่า เริ่มต้นที่การแต่งงาน มีบุตร และอบรมเลี้ยงดูจนบุตรออกจากครอบครัว เข้าสู่ชีวิตแต่งงานอีกครั้ง ต่อเนื่องจนเกษียณอายุและสิ้นอายุขัยของคู่สมรส

ระยะของพัฒนาการครอบครัว (Family development stages) หมายถึง ลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิตครอบครัวที่เกิดขึ้น เมื่อตั้งครอบครัวใหม่และสิ้นสุดลงเมื่อสมาชิกครอบครัวจากไป การแบ่งระยะของพัฒนาการครอบครัวมักใช้แนวคิดการเพิ่มขยายและลดขนาดของสมาชิกครอบครัว เป็นเกณฑ์และมีอีกคำที่ใช้ในความหมายที่ใกล้เคียงกัน คือ วงจรชีวิตครอบครัว (Family life cycle) ซึ่งหมายถึง ระยะของการเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัวเริ่มต้นจากการแต่งงานและสิ้นสุดลงที่การจากไปของคู่สมรส

พัฒนางานของครอบครัว (Family developmental tasks) หรือ “ภารกิจของครอบครัว” หมายถึง การกระทำของสมาชิกในครอบครัวเพื่อตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการของครอบครัว ซึ่ง ดูวาลล์^{๘๓} ได้ให้ความหมายของพัฒนางานกิจว่า เป็นความรับผิดชอบในการเจริญเติบโตตามระยะต่าง ๆ ของครอบครัว ถ้าสามารถทำภารกิจเหล่านั้นให้สำเร็จไปด้วยดี ก็จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข โดยเป็นพัฒนางานของครอบครัวที่ถูกคาดหวังจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบทบาทเปลี่ยนไปตามการเพิ่มหรือจากไปของสมาชิกครอบครัว องค์ประกอบของพัฒนาการครอบครัว พัฒนาการของครอบครัวจะมีองค์ประกอบสำคัญ ๔ ส่วน ดังนี้ คือ

๑) สถานภาพในครอบครัว (Family position) หมายถึง โครงสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งกำหนดโดยเพศ การแต่งงาน การสืบทอดทางสายโลหิต และความสัมพันธ์ในช่วงอายุ ได้แก่ สามีภรรยา พ่อแม่ลูก พี่น้อง เป็นต้น

๒) บทบาทในครอบครัว (Family role) หมายถึง การกระทำของบุคคลในครอบครัวตามสถานภาพที่มีอยู่ในครอบครัว เช่น แม่มีบทบาทในการอุ้มชูเลี้ยงดูลูกตั้งแต่แรกเกิด เป็นต้น

๓) บรรทัดฐานของสังคม (Social Norm) หมายถึง กฎเกณฑ์หรือข้อกำหนดที่สมาชิกในสังคมยอมรับเป็นแบบแผนเดียวกัน เช่น หญิงชายจะแต่งงานหากตกลงจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เป็นต้น

๔) การเข้าสู่ระยะรอยต่อของพัฒนาการครอบครัว (Family transitions) หมายถึง ภาวะการณ์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตครอบครัวในแต่ละระยะรอยต่อ ลำดับขั้นของ

^{๘๓} Duvall, E. M., *Marriage and Family Relationships*, p. 290.

พัฒนาการครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวจะต้องปรับบทบาทของตนเองและพบกันความเครียดที่จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมาคมของการดำเนินชีวิตครอบครัวต่อไป

ระยะพัฒนาการครอบครัว

พัฒนาการครอบครัว มีจุดเน้นอยู่ที่แบบแผนของการเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัวตามกาลเวลาที่ผ่านไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับโครงสร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวในการตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละระยะของพัฒนาการครอบครัว ซึ่ง ดูวาล ได้เสนอการแบ่งช่วงชีวิตครอบครัวเป็นระยะ ๆ เรียกว่า วงจรชีวิตครอบครัว เพื่อใช้ในการศึกษาครอบครัวและได้กำหนดเกณฑ์การแบ่งระยะของครอบครัวขึ้น โดยคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในครอบครัวขั้นพัฒนาการของลูกคนโต และสถานภาพเกษียณอายุของพ่อเป็นสำคัญ โดยแบ่งระยะพัฒนาการออกเป็น ๘ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะครอบครัวเริ่มต้น เป็นระยะนับจากเริ่มแต่งงานจนกระทั่งภรรยาตั้งครรภ์บุตรคนแรก ระยะนี้คู่สมรสต้องการการเรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกัน และเป็นช่วงเริ่มสร้างฐานะและวางแผนชีวิตครอบครัว

ระยะที่ ๒ ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร หรือระยะครอบครัวมีบุตรวัยทารก จะนับจากบุตรคนแรกเกิดจนอายุ ๒.๕ ปี ระยะนี้พัฒนางานของครอบครัว คือ การดูแลทารกที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ระยะที่ ๓ ระยะมีบุตรวัยก่อนเรียน เป็นช่วงที่บุตรคนแรกมีอายุ ๒.๕ - ๖ ปี เป็นช่วงที่ครอบครัวให้การอบรมเลี้ยงดูฝึกหัดนิสัยที่พึงประสงค์ให้แก่สมาชิกใหม่ เพื่อเตรียมตัวเด็กเข้าโรงเรียน รวมทั้งอาจเตรียมตัวที่จะมีบุตรคนต่อไป

ระยะที่ ๔ ระยะมีบุตรวัยเรียน เริ่มตั้งแต่บุตรคนแรกมีอายุ ๖ - ๑๓ ปีสามารถช่วยเหลือตนเองได้แต่ ครอบครัวมีหน้าที่ส่งเสริมให้บุตรได้รับการศึกษา ทั้งหาโรงเรียน ค่าเล่าเรียน รวมทั้งค่าเลี้ยงดูบุตรคนต่อไป

ระยะที่ ๕ ระยะครอบครัวมีบุตรวัยรุ่น ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ บุตรคนแรกมีอายุ ๑๓ - ๒๐ ปี ครอบครัวลดภาระในการดูแลบุตร เพราะบุตรเติบโตช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น แต่เด็กวัยรุ่นยังต้องการการชี้แนะเกี่ยวกับค่านิยมของสังคมจากผู้ใหญ่ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ดี

ระยะที่ ๖ ระยะแยกครอบครัวใหม่ ระยะนี้เป็นระยะที่บุตรคนแรกแยกออกจากครอบครัวออกมามีอาชีพ ของตนเอง หรือแต่งงานมีครอบครัวใหม่ของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในระหว่างบุตรวัย ๒๐ ปีขึ้นไป ซึ่งบิดามารดาสามารถชี้แนะและสนับสนุนครอบครัวใหม่ให้สร้างเนื้อสร้างตัวได้ด้วยตนเอง

ระยะที่ ๗ ระยะครอบครัววัยกลางคน เป็นระยะครอบครัวพลัดภาระในการเลี้ยงดูบุตร เมื่อบุตรส่วนใหญ่ หรือทั้งหมดแยกครอบครัวออกไป ทำให้บิดามารดารู้สึกเจียบเหงา และเป็นระยะเตรียมเกษียณจากตำแหน่งการงานที่ทำอยู่

ระยะที่ ๘ ระยะครอบครัววัยสูงอายุ เป็นระยะตั้งแต่เกษียณอายุการทำงานจนกระทั่งคู่สมรสคนใดคนหนึ่งเสียชีวิต โดยส่วนใหญ่บุคคลเมื่อคู่สมรสเสียชีวิต จะเกิดอาการว่าเหวจนอาจทำให้เสียชีวิตตามไปด้วย

ในการแบ่งระยะพัฒนาการ อาจแบ่งแตกต่างกันไปตามตามแนวคิดของนักทฤษฎีอื่น ๆ เช่น รอดเจอร์ (Rodgers) แบ่งพัฒนาครอบครัวเป็น ๑๐ ระยะ^{๔๔} คือ

- ๑) ครอบครัวคู่สามีภรรยาที่ยังไม่มีบุตร
- ๒) ครอบครัวที่มีเด็กอายุไม่เกิน ๓ ปี
- ๓) ครอบครัวที่มีเด็กวัยก่อนเรียน (๓ – ๖ ปี)
- ๔) ครอบครัวที่มีเด็กวัยเรียน (๖ – ๑๓ ปี)
- ๕) ครอบครัวที่มีเด็กเข้าสู่วัยรุ่น (๑๓ – ๒๐ ปี)
- ๖) ครอบครัวที่มีบุตรเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (๒๐ ปีขึ้นไป)
- ๗) ครอบครัวที่มีบุตรเริ่มแยกครอบครัว
- ๘) ครอบครัวที่มีบุตรเริ่มแยกครอบครัวออกไปหมด
- ๙) ครอบครัวที่เกษียณ หรือ หยุดทำงาน หรือ คู่สามีภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต
- ๑๐) ครอบครัวที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ยังมีชีวิตอยู่เสียชีวิต

พัฒนกิจของครอบครัว

พัฒนกิจของครอบครัว เป็นกิจกรรมหรือหน้าที่ของครอบครัวที่ต้องกระทำเพื่อให้วงจรชีวิตของครอบครัวเป็นไปอย่างปกติ มีความสมดุลและมีความสุข โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก ๓ ประการ คือ

- ๑) เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางกายภาพอย่างเพียงพอ
- ๒) เพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม
- ๓) เพื่อตอบสนองต่อความปรารถนาและความเชื่อของตน ซึ่งหมายถึงการตอบสนองทางอารมณ์ ทำให้เกิดความพึงพอใจ

^{๔๔} รุจา ภูไพบูลย์, การพยาบาลครอบครัวแนวคิดทฤษฎีและการนำไปใช้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๑).

พัฒนาการของครอบครัวในแต่ละระยะ จะมีความแตกต่างกันออกไป และในลักษณะที่มุ่งเน้นต่างกัน ดูวาล (Duvall)^{๘๕} ได้เสนอพัฒนาการไว้ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะครอบครัวเริ่มต้น ระยะนับจากเริ่มแต่งงานจนกระทั่งภรรยาตั้งครรภ์คนแรก ระยะนี้คู่สมรสต้องการการเรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกัน และเป็นช่วงเริ่มสร้างฐานะและวางแผนชีวิตครอบครัว ซึ่งความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. สร้างความพึงพอใจในสัมพันธภาพของคู่สมรส ซึ่งการที่คนสองคนมาร่วมชีวิตกันจะต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจและปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ การตั้งข้อตกลงร่วมกัน การวางแผนอนาคตร่วมกัน และมีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน

๒. การวางแผนครอบครัวที่จะกำหนดอนาคตร่วมกันอย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ โดยคำนึงถึง ความพร้อมในทุก ๆ ด้าน

๓. การสร้างและคงสัมพันธภาพกับญาติของคู่สมรสของแต่ละฝ่าย เป็นการปรับตัวกับระบบเครือญาติ ให้ความสำคัญกับญาติของแต่ละฝ่าย ในทางด้านสุขภาพครอบครัวระยะนี้ต้องการได้รับความช่วยเหลือในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ปัญหาเพศสัมพันธ์ การปรับบทบาท การเตรียมตัวมีบุตร เป็นต้น

ระยะที่ ๒ ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร หรือระยะครอบครัวมีบุตรวัยทารก จะนับจากบุตรคนแรกเกิด จนอายุ ๒.๕ ปี ระยะนี้ระยะนี้เป็นระยะวิกฤตของครอบครัว ซึ่งพบบ่อย ความรู้สึกถูกทอดทิ้งของสามีจาก ภรรยา เพราะ มีความสนใจในการเลี้ยงดูบุตร ความขัดแย้งกับบทบาทใหม่ ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ซึ่งความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. บิดามารดาปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ เรียนรู้ภารกิจของบิดามารดาที่ต้องกระทำ

๒. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบิดามารดา และบุตร มีการเรียนรู้การแสดงออกของพฤติกรรม ของบุตร

๓. จัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสม

๔. มีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม ในทางด้านสุขภาพมีความต้องการเกี่ยวกับการดูแลเลี้ยงดูบุตร การดูแลตนเองของมารดาหลังคลอด การวางแผนครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะที่ ๓ ระยะมีบุตรวัยก่อนเรียน เป็นช่วงที่บุตรคนแรกมีอายุ ๒.๕ - ๖ ปี เป็นช่วงที่ครอบครัวให้การอบรมเลี้ยงดูฝึกหัดนิสัยที่พึงประสงค์ให้แก่สมาชิกใหม่ เพื่อเตรียมตัวเด็กเข้าโรงเรียน รวมทั้ง อาจเตรียมตัวที่จะมีบุตรคนต่อไป และมีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

^{๘๕} Duvall, E. M., *Marriage and Family Relationships*, pp. 293-295.

๑. จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
๒. ป้องกันการติดเชื้อในเด็ก เพราะเริ่มมีการออกไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอก
๓. เปิดโอกาสให้บุตรได้เรียนรู้มากที่สุด
๔. บิดามารดามีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียนให้แก่บุตร
๕. ทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสม
๖. มีการปรับแผนการดำเนินชีวิตในกรณีที่มีบุตรเพิ่มในระยะนี้
๗. มีการจัดสรรเงินอย่างเหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร
๘. คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีของคู่สมรส ในทางด้านสุขภาพของครอบครัว เน้นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุป้องกันโรคติดต่อ ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส

ระยะที่ ๔ ระยะมีบุตรวัยเรียน เริ่มตั้งแต่บุตรคนแรกมีอายุ ๖ – ๑๓ ปีสามารถช่วยเหลือตนเองได้แต่ ครอบครัวมีหน้าที่ส่งเสริมให้บุตรได้รับการศึกษา ทั้งหาโรงเรียน ค่าเล่าเรียน รวมทั้งค่าเลี้ยงดูบุตรคนต่อไป และมีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. ส่งเสริมบุตรในด้านการเรียน
๒. ให้คำปรึกษาและการปัญหาในด้านการเรียนของบุตร
๓. บิดามารดาสนใจที่จะสร้างฐานะและมุ่งความก้าวหน้าด้านอาชีพ
๔. บิดามารดามีความเข้าใจและพร้อมที่จะให้บุตรมีความเป็นอิสระ
๕. คงไว้ซึ่งการสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก
๖. จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ในทางด้านสุขภาพของครอบครัว เน้นการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

ระยะที่ ๕ ระยะครอบครัวมีบุตรวัยรุ่น ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ บุตรคนแรกมีอายุ ๑๓ – ๒๐ ปี ครอบครัวลด ภาระในการดูแลบุตร เพราะบุตรเติบโตช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น แต่เด็กวัยรุ่นยังต้องการการชี้แนะเกี่ยวกับค่านิยม ของสังคมจากผู้ใหญ่ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ดี และมีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. ผ่อนคลายความสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่น ให้โอกาสรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวมากขึ้น
๒. บิดามารดามีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการ ความต้องการของวัยรุ่นในเพศสัมพันธ์
๓. คงไว้ซึ่งการสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
๔. อบรมบทบาทที่เหมาะสมในสังคม และถ่ายทอดปรัชญาในการดำเนินชีวิตและจริยธรรมให้แก่ วัยรุ่น ในทางด้านสุขภาพครอบครัว เน้นการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น

ระยะที่ ๖ ระยะแยกครอบครัวใหม่ ระยะนี้เป็นระยะที่บุตรคนแรกแยกออกจากครอบครัวออกมาใช้ชีวิตของตนเอง หรือแต่งงานมีครอบครัวใหม่ของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในระหว่างบุตรวัย ๒๐ ปีขึ้นไป ซึ่งบิดามารดาสามารถชี้แนะและสนับสนุนครอบครัวใหม่ให้สร้างเนื้อสร้างตัวได้ด้วยตนเองและมีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. มีการปรับตัวของบิดามารดาเมื่อบุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่
๒. คงไว้ซึ่งการมีกิจกรรมกับชุมชน เพื่อนบ้าน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. เตรียมตัวและปรับตัวของคู่สมรส เตรียมที่จะอยู่เพียงคู่สามีภรรยาอีกครั้ง เนื่องจากบุตรแยกไป มีครอบครัวใหม่
๔. คงไว้ซึ่งการสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวถึงแม้จะมีการแยกครอบครัวใหม่
๕. ปรับบทบาทการเป็นปู่ย่า ตายาย ได้อย่างเหมาะสม ในทางด้านสุขภาพครอบครัว เน้นการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของวัยกลางคน โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ

ระยะที่ ๗ ระยะครอบครัววัยกลางคน เป็นระยะครอบครัวปลอดภาระในการเลี้ยงดูบุตร เมื่อบุตรส่วนใหญ่หรือทั้งหมดแยกครอบครัวออกไป ทำให้บิดามารดารู้สึกเจียบเหว้า และเป็นระยะเตรียมเกษียณจาก ตำแหน่งการทำงานที่ทำอยู่ และมีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. ส่งเสริมดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
๒. มีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เหมาะสม มีส่วนในกิจกรรมทางสังคมและสันทนาการมากขึ้น
๓. คงไว้ซึ่งการสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
๔. มีการวางแผนสำหรับอนาคตในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ
๕. คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพและความพึงพอใจของคู่สมรส เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะที่ยาวที่สุดของ ชีวิตครอบครัว ในทางด้านสุขภาพครอบครัว เน้น การให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพ เพราะเป็นช่วงวัยการ เปลี่ยนแปลงเช่น การเข้าสู่วัยทอง ความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย

ระยะที่ ๘ ระยะครอบครัววัยสูงอายุ เป็นระยะตั้งแต่เกษียณอายุการทำงานจนกระทั่งคู่สมรสคนใดคนหนึ่งเสียชีวิต โดยส่วนใหญ่บุคคลเมื่อคู่สมรสเสียชีวิต จะเกิดอาการว่าเหว่นอาจทำให้เสียชีวิตตามไปด้วย และ มีความต้องการตามพัฒนาการ ได้แก่

๑. คงไว้ซึ่งแนวการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
๒. มีการปรับตัวเข้ากับชีวิตหลังเกษียณ
๓. ปรับระบบการใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมกับรายได้ซึ่งส่วนใหญ่ลดลง

๔. ปรับหรือเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสที่ตายจากไป

๕. คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น ในทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เน้นการตอบสนองความต้องการด้านร่างกายและจิตใจ การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมในการดำเนินชีวิต จะเห็นได้ว่าแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการครอบครัวให้ความสำคัญต่อบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในครอบครัวและให้ความสำคัญกับครอบครัวในฐานะที่เป็นกลุ่มย่อยของสังคมและเป็นสถาบันทางสังคม โดยที่ครอบครัว ประกอบขึ้นด้วยกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ ฮิลล์และรอตเจอร์ ได้ระบุแนวทางการวิเคราะห์ครอบครัวเป็น ๓ ระดับ ในการศึกษาครอบครัวอย่างลึกซึ้ง ได้แก่

การศึกษาปัจเจกบุคคลเชื่อมโยงกับพฤติกรรม (Individual – psychological level)

การศึกษาระดับปฏิสัมพันธ์ของบุคคล เชื่อมโยงกับระดับความสัมพันธ์(interactional – associational level) และการศึกษาระดับสังคมเชื่อมโยงกับความเป็นสถาบัน (societal – institutional level) โดยศึกษาบทบาทของครอบครัวในการทำหน้าที่ในครอบครัว (Family career) ในระดับบุคคลต้องศึกษาพัฒนาการของบุคคล ระดับครอบครัวต้องศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และระดับกลุ่มย่อยทางสังคมต้องศึกษาบรรทัดฐานที่คนในสังคมยอมรับและถือปฏิบัติเป็นแบบแผนของการดำเนินชีวิตครอบครัว เช่น ครอบครัวที่มีลูก ๒ คน แต่ละคนต่างมีพัฒนาการ ที่ต้องได้รับการตอบสนองทุกด้านและเข้าสู่ขั้นของวงจรชีวิตครอบครัวที่มีพัฒนาการตามบทบาทในครอบครัวที่ ต้องปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วย เป็นต้น

๒.๓.๓ แนวคิดวิถีชีวิตใหม่ หรือ“New Normal”

คำว่า วิถีชีวิตใหม่ หรือ“New Normal” เริ่มมาจาก ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัส โควิด-๑๙ ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ วิถีชีวิตใหม่ แปลว่า ความปกติใหม่ , ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่ แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เนื่องจากโรคไวรัส โควิด-๑๙ เป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นใหม่ และเป็นโรคติดต่อร้ายแรง จึงส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นอย่างมาก การเกิดขึ้นและการดำเนินอยู่ของ โควิด-๑๙ เป็นสถานการณ์ที่ยาวนานพอสมควร จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของผู้คน ความไม่แน่นอนและการคาดเดาสถานการณ์ไม่ได้ ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่างๆ นำมาซึ่งความเครียด ความกลัว ในจิตใจของคนไทยได้ทุกเพศทุกวัย การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็น การปรับแนวคิด การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและสมาชิกในครอบครัว การเรียนรู้ที่จะสร้างสมดุลในชีวิต

เรียนรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี อย่างถูกต้อง เหมาะสม ผ่านช่องทางการสื่อสารที่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางของวิถีชีวิตใหม่ ที่จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๒.๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องครอบครัว

๑. หลักพรวาสธรรม

แนวคิดพรวาสธรรมหรือธรรมสำหรับชีวิตคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ๔ ประการ คือ สัจจะ ทัมะ ขันติและจาคะ อรรถาธิบายว่า

๑) สัจจะ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิด ความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ขาดสัจจะ เมื่อใดย่อมเป็นเหตุเกิดหยาตระแวงเป็นจุดเริ่มต้น ความแตกแยก

๒) ทัมะ การรู้จักควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อข้อบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขประณิสัยและอหิยาตย์ ให้ประสานเข้าหากันได้ ไม่ตั้งตนเอาแต่ใจ และอารมณ์ของตน ผู้ขาดธรรมข้อนี้ทำให้คนในองค์การไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

๓) ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักหนาสาหัสทั้งหลายทั้งจากถ้อยคำหรือกิริยาอาการจากฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งที่ล่วงเกินโดยตั้งใจหรือไม่ เมื่อเกิดภัยพิบัติ คับขันก็ไม่ตีโพยตีพาย มีสติอดกลั้น คิดอุบายใช้ ปัญญาแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี

๔) จาคะ ความเสียสละความเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจความสุข ส่วนตน เห็นประโยชน์ส่วนรวม ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว

ดังนั้น พรวาสธรรม ๔ ประการ ได้แก่ สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ทัมะการรู้จักบังคับ ควบคุมอารมณ์ข่ม ระวังใจฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่องประณิสัยและอหิยาตย์ให้เข้าหากันได้ ขันติความอดทนอดกลั้น ต่อความลำบากทั้งหลาย จาคะความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ต่อกัน ความหมายของพรวาสธรรม ๔ พรวาสธรรม คือ ธรรมของคนผู้ครองเรือน มีศรัทธา ประพฤติ ธรรม ๔ ประการคือ สัจจะ ธรรมะธิตีและจาคะ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก ๑) สัจจะ เป็นเหตุให้ ได้เกียรติ ๒) ทัมะ เป็นเหตุให้ได้ปัญญา ๓) ขันติ เป็นเหตุให้หาทรัพย์ได้และ ๔) จาคะ เป็นเหตุให้ ผูกมิตรไว้ได้กับผู้ครองเรือน ประพฤติพรวาส ธรรม ๔ ประการ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก^{๔๖}พรวาสธรรม คือ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในอาฬวกสูตรสังยุตตนิกาย สคาถวรรคโดยตรัสตอบคำถามของอาฬวกยักษ์ถึง ธรรม ๔ ประการนี้ว่า เชิญท่านถามสมณพราหมณ์ เหล่าอื่นดูเถิดว่า ในโลกนี้เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไป กว่าสัจจะ

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๔๓).

ก็ดีเหตุให้มีปัญหาที่ยิ่งไปกว่าหะกัดี เหตุให้ผู้ภุมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาหะกัดีเหตุ ให้หา ทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่าขันติก็คืมีอยู่หรือไม่

บุญมี แท่นแก้ว ได้กล่าวถึง ขรวาาธรรม คือ หลักธรรมสำหรับ ผู้ครองเรือน หมายถึง สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความ ไว้วางใจและไมตรีจิตสนิทต่อกัน หะคือการรู้จัก บังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อ เหตุบกพร่องของกันและกันรู้จักฝึกฝน ปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่องปรับนิสัยและอัธยาศัยให้ กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ขันติคือ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรง ทั้งหลาย จาคะ คือ ความเสียสละความเผื่อแผ่ แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน จากที่ได้ศึกษามาข้างต้นนี้มีประโยชน์เป็นข้อ ปฏิบัติจำกัดเฉพาะ ในระหว่างคู่ครองเพียง ๒ คน เท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครอง เรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐาน ของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับ คนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือ ติดต่อกี่ยวข้องกัน ให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุข ทั้งแก่ 'ชีวิตของตนเองและแก่' ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

"ขรวาาธรรม ๔ " จึงเป็นหลักธรรมคำสอน ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ เป็น ธรรมนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความสามัคคี ควบคุมบุคคลไว้ให้กลมเกลียวกัน คุณธรรมสี่ประการ นี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝัง และบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิด สุขความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนา ให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์... คุณธรรมสี่ดังกล่าว ก็คือ ข้อปฏิบัติธรรมโดยตรงของคฤหัสถ์ทั้งหลาย ของผู้ครองเรือนทั้งหลาย ที่ เรียกว่า "ขรวาาธรรม ๔ ประการ"

ความสำคัญและประโยชน์ของขรวาาธรรม

ขรวาาธรรมสามารถประพฤติปฏิบัติ ได้ ๓ ทาง ได้แก่ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ได้แก่

๑) ทางกายคือการทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ถือว่า เป็นการปฏิบัติธรรมทางกาย

๒) ทางวาจา คือ การใช้คำพูดที่สุภาพ และแสดงถึงความมีไมตรีจิต ในการติดต่อสื่อสาร กับคู่สนทนา ตลอดจนการ กล่าวอ้างอิงถึงผู้อื่นในเชิงบวกถือว่าการปฏิบัติ ธรรมทางวาจา

๓) ทางใจ คือ การคิดดีความ ปราปรณาคิดความพลอยยินดีความเมตตากรุณา ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางใจ ดังนั้น การที่บุคคลในสังคมจะ สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข จำเป็นต้องมีความเอื้อ อาทรช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดย แต่ละ บุคคลจะต้องปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบ หมายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับบทบาทที่

ตนเองได้รับและพึงระลึกอยู่เสมอว่า อะไร คือ ความชั่วที่ควรละ อะไร คือ ความดีที่พึงกระทำ และตระหนักอยู่เสมอว่าการทำงาน คือการปฏิบัติ ธรรมอย่างหนึ่ง โดยนำหลักพุทธธรรมซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากที่พุทธศาสนิกชนพึงประพฤติปฏิบัติมา ประยุกต์ใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต หลักพุทธธรรมข้อหนึ่งที่บุคคลทั่วไปพึงยึดมั่นถือปฏิบัติตามเพื่อผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยเฉพาะหลักธรรมสำหรับ ผู้ครองเรือน เรียกว่า หลักฆราวาสธรรม ๔ ซึ่งสามารถนำมาบูรณาการเพื่อใช้ในการบริหารงาน ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ฆราวาสธรรม ๔ เป็นคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงมอบสำหรับผู้ครอง เรือนได้ปฏิบัติเพื่อเสริมให้มีความสุขในชีวิตยิ่งขึ้น ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ข้อ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติจาคะ เมื่อกล่าวถึงความสำคัญของฆราวาส ธรรมแล้วย่อมมีความสำคัญมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำงานร่วมกันของ บุคลากรในหน่วยงานต่างๆ (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๒๓, หน้า ๕๕) ดังนั้น หลักฆราวาสธรรม จึงเป็นหลักที่มีความสำคัญ มุ่งหมายให้ใช้ ประชาชนทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมดยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจในการที่จะ สร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลาย ที่จะ อยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตาม ฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

องค์ประกอบของฆราวาสธรรม

คำสอนพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มีคุณธรรม ๔ อย่างคือ ๑) สัจจะ ความจริง เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน ๒) ทมะ ความฝึกฝนปรับปรุงตน เช่น รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเอง ปรับตัว เข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ ๓) ขันติความอดทน ๔) จาคะความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจถ้าเยาวชนแต่ละคนพยายาม ปลูกฝัง และบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุขความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาประเทศชาติ ให้เจริญมั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ ดังนั้น หลักฆราวาสธรรมมีความสำคัญ ในฐานะเป็นเครื่องมือกำกับชีวิตผู้ครองเรือน เป็นเครื่องมือเป็นหลักธรรมกำกับพัฒนาชีวิตให้สูง มีคุณค่ามากขึ้นประกอบด้วยความประพฤติ ๔ ประการ คือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความจริงใจ การข่มใจ บังคับควบคุมจิตใจตนเอง ความอดทน มุ่งมั่นในการทำงาน การเสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม ๔ ประการนี้ จะเป็นอานิสงส์ให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร ความสมานฉันท์ของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืน ไปในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๒๓, หน้า ๕๕)

องค์ประกอบหลักฆราวาสธรรม ๔ ประการ ได้แก่สัจจะคือความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ทมะ คือการรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุภพพร่องของกันและกันรู้จักฝึกฝนปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่องปรับนิสัยและอหิยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนัก และความ

ร้ายแรงทั้งหลายจากะคือความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน จากที่ได้ศึกษามาข้างต้นนี้มีใช้ประสงค์เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคูครองเพียง๒คนเท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

มนุษย์จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรืออยู่ ครองเรือน และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มนุษย์ ต้องได้รับการพัฒนา ตามหลักพุทธปรัชญาการ พัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องพัฒนาแบบองค์รวม คือ พัฒนากาย จิตและปัญญา สำหรับหลักธรรมที่ใช้ พัฒนาชีวิตของผู้อยู่ครองเรือนแบบองค์รวม ได้แก่ หลักฆราวาสธรรม ๔ ได้แก่ ๑) สัจจะ คือ ความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อกัน ๒) ทมะ คือ การรู้จักขมใจ ควบคุม อารมณ์บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและ สิ่งแวดล้อมให้ได้ดี ๓) ขันติ คือ ความอดทน ๔) จาคะ คือ ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปันมีน้ำใจ ถ้ามนุษย์แต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติ บังเกิดความสุขความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาประเทศชาติให้เจริญมั่นคงก้าวหน้า ต่อไป การพัฒนามนุษย์ตามหลักฆราวาสธรรม ด้วยการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในจิตใจให้ได้เมื่อธรรมอยู่ในใจแล้วจะส่งผลให้สถาบันครอบครัวมีความ เข้มแข็ง และส่งผลต่อสังคม และประเทศชาติมีความ เข้มแข็งตามมา

๒. หลักพรหมวิหาร ๔

ความหมายและความสำคัญของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔^{๘๗} หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

พรหมวิหาร ๔ คือ หลักธรรมที่ต้องมีใจไว้เป็นหลักใจกำกับความประพฤติ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

^{๘๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลธิธัมม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๘๘} ได้กล่าวว่า พ่อแม่ นั้นทำทุกอย่างเพื่อลูกด้วยความรัก ว่าโดยคุณธรรมก็คือ การกระทำที่ออกมาจากพรหมวิหาร ๔ ประการนั่นเอง^{๘๙} คือ

๑. ใจของพ่อแม่ นั้นประกอบด้วยความรักความปรารถนาดี เอาใจใส่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตและองงามมีความสุข คือ มีเมตตา

๒. ใจของพ่อแม่ ประกอบด้วยกรุณา มีความสงสาร คอยช่วยเหลือให้พ้นจากความยุ่งยากเดือดร้อน ช่วยแก้ไขปัญห และปลดเปลื้องความทุกข์

๓. ใจของพ่อแม่ มีมุทิตา คอยส่งเสริม ให้กำลังใจ และพลอยยินดีเมื่อลูกประสบความสำเร็จ ประสบความก้าวหน้า หรือทำความดีงามถูกต้อง

๔. ใจของพ่อแม่ มีอุเบกขา ในเวลาที่สมควร เช่น เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบตัวเอง หรือควรรู้จักฝึกหัดทำอะไรด้วยตนเอง ท่านก็จะให้ออกาสแก่ลูกที่จะพัฒนาตัวเอง คือไม่ใช่จะทำให้ไปหมดทุกอย่างจนกระทั่งลูกทำอะไรไม่เป็น อันนี้เรียกว่า วางอุเบกขา

นี่คือหลัก พรหมวิหาร ๔ เราเห็นว่าพ่อแม่ นั้น เป็นตัวอย่างของคนที่มีพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ แต่ในเรื่องนี้มีข้อสังเกตว่า เราเน้นกันมากในพรหมวิหารข้อที่ ๑ เมื่อพูดถึงผู้ใหญ่ ว่าผู้ใหญ่จะต้องมีเมตตา แล้วก็มักจะตามด้วยข้อ ๒ คือกรุณา ว่ามีเมตตา กรุณา และบุคคลผู้มีเมตตา กรุณา ที่แสดงออกอย่างชัดเจน ก็คือ พ่อแม่ของเรานี้แหละ

ข้อสังเกตสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ พ่อแม่ในเมืองไทยเรานี้ แสดงเมตตา กรุณา และมุทิตาได้ง่าย หรือพร้อมที่จะแสดงพรหมวิหาร ๓ ข้อแรกนี้ได้ตลอดเวลา แต่มักวางอุเบกขาไม่เป็น หรือแม้แต่ว่าไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิดต่อข้ออุเบกขา ทำให้ลูกเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ เช่น ไม่รู้จักโต ทำอะไรไม่เป็น และไม่รู้จักรับผิดชอบ พรหมวิหารข้อสุดท้ายนี้จะปฏิบัติได้ถูกต้องจะต้องใช้ปัญญา จึงต้องศึกษาให้ดีตอนแรกจะพูดเป็นแนวไว้ก่อน

พ่อแม่มีเมตตา ในยามปกติ เมื่อลูกเจริญเติบโตอยู่ดีตามที่ควรจะเป็น (เขาปกติ)

พ่อแม่มีกรุณา ยามลูกมีทุกข์ เช่น เจ็บป่วย หรือมีเรื่องลำบากเดือดร้อน (เขาตกต่ำ)

พ่อแม่มีมุทิตา ยามเมื่อลูกทำอะไรได้ดีมีสุขหรือประสบความสำเร็จ เช่น สอบได้ที่ดี ๆ สอบเข้างานได้ หรือได้เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่ง (เขาขึ้นสูง)

^{๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว ๒๕๕๔), หน้า ๑-๓.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๓.

แต่ในบางกรณี พ่อแม่ไม่อาจใช้เมตตา กรุณา หรือมูทิตา เพราะจะทำให้เกิดความเสียหาย เช่น อาจจะเสียหายแก่ชีวิตของลูกเอง หรือเสียธรรม ในกรณีอย่างนั้น จะต้องรู้จักวางอุเบกขา โดยเฉพาะในกรณีที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบ คือ

พ่อแม่มีอุเบกขา เมื่อจะฝึกหัดให้ลูกรู้จักรับผิดชอบตนเอง จะได้ทำอะไรเป็น และพึ่งตนเองได้ เท่ากับเปิดโอกาสให้ลูกพัฒนา เช่น ให้เดินเอง ทำการบ้านเอง โดยพ่อแม่วางที่เฉยๆ ปล่อยให้เขาทำ แต่พร้อมที่จะช่วยเมื่อถึงเวลา หรือเป็นที่ปรึกษาให้

พ่อแม่มีอุเบกขา เมื่อลูกสมควรต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา เช่น ลูกทำความผิด ลูกทะเลาะกัน พ่อแม่วางตัวเป็นกลาง เพื่อให้มีการพิจารณา วินิจฉัย ตัดสิน และให้เขาปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม

พ่อแม่มีอุเบกขา เมื่อลูกรับผิดชอบตนเองได้ เช่น เรียนจบแล้ว มีการทำงานเป็นหลักฐาน ออกเรือนมีครอบครัวของตัวเอง พ่อแม่รู้จักวางตัววางเฉย ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตส่วนตัวของครอบครัวของเขา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๙๐} กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเมตตากับกรุณา ดังสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ก็ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมี เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร เมตตาก็มาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตรตะ แปลง อิ เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เต็มสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึงแปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า ไมตรี เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาหลุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือ ประสบความเดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยหวั่นไหวเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์หรือแก้ไขปัญหามาของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เขาได้ดีมีสุข เราก็ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มูทิตา ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), คุณบิดามารดา สดุดพระนามมหาศาล, หน้า ๑๒-๑๖

สถานการณ์ที่ ๔ สามข้อแรก เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ หรือคนกับคน แต่ในโลกมนุษย์เรา เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง เราจึงมีความสัมพันธ์ ๒ ด้าน หรือ ๒ ระดับ คือ

ด้านหนึ่ง เราอยู่กับคนด้วยกัน คือเพื่อนมนุษย์ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรามีความสัมพันธ์ที่ดี เรามี เมตตา กรุณา มุทิตา ช่วยเหลือกันดี ก็อยู่กับด้วยดี มีความร่มเย็นเป็นสุข

อีกด้านหนึ่ง ลึกลงไป ชีวิตของเราอยู่กับความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ อยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต แม้แต่ร่างกายของเรานี้ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่ฟังใครทั้งสิ้น เป็นหน้าที่ของเราเองที่จะต้องรู้เข้าใจมัน และปฏิบัติตัวให้ถูกต้องสอดคล้องกับมัน ด้านนี้แหละที่สำคัญ ซึ่งเราจะมองข้ามหรือละเลยไม่ได้

เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น มาช่วยในด้านที่หนึ่ง ที่ชีวิตของเราไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ แต่ด้านที่สอง ชีวิตของเราต้องเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ในด้านนี้คนจะต้องมีปัญญา รู้จักรับผิดชอบตัวเอง ที่จะดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้องด้วยตนเอง จะรอให้คนอื่นมาช่วยไม่ได้

ในข้อ ๑-๒-๓ นั้น คนช่วยกันด้วยความรู้สึที่ดีงาม แต่ข้อสี่ในความสัมพันธ์กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่ไม่เข้าใครออกใครนั้น เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง โดยใช้ปัญญา ทุกคนจึงต้องรู้จักรับผิดชอบตนเอง ไม่ใช่รอการช่วยเหลือพึ่งพา

ยกตัวอย่าง พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเอาแต่เมตตา กรุณา มุทิตา ก็ทำให้ลูกหมดทุกอย่าง แต่ลูกไม่ได้อยู่กับพ่อแม่หรืออยู่กับมนุษย์ด้วยกันอย่างเดียว อีกด้านหนึ่งชีวิตของลูกต้องอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต เขาจะต้องไปมีชีวิตของเขาเองในโลก ในสังคม ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบตัวเอง ปัญหาก็คือเขารับผิดชอบต่อชีวิตของเขาเองได้หรือไม่

ถ้าเราเอาแต่ช่วยเขาด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา เขาอาจจะไม่รู้จักรทำอะไรให้เป็นด้วยตัวเอง และรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ คือไม่สามารถพึ่งตนเอง ในระยะยาวพ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเขาตลอดไป เขาจะต้องอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริง ที่มันไม่เข้าใครออกใคร เขาจะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเองให้ได้ ตอนนี้แหละที่ท่านให้ข้อสี่ คือ สามข้อแรกนี้พ่อแม่จะทำให้ลูก แต่ข้อสี่ พ่อแม่จะดูให้ลูกทำ ข้อสี่นี้แหละคืออุเบกขา

อุเบกขา แปลว่า คอยดู หรือดูอยู่ใกล้ๆ มาจาก อุป แปลว่า คอย หรือ ใกล้ๆ และอิกข แปลว่ามองดู อุเบกขาจึงแปลว่ามองดูอยู่ใกล้ๆ หรือคอยมองดู แต่ไม่ใช่ดูเปล่าๆ ดูให้เขาทำ คือพ่อแม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า ต่อไปลูกเราจะโต จะต้องหัดดำเนินชีวิตเองให้ได้ จะต้องรับผิดชอบต่อตัวเองได้

จะต้องทำอะไรเป็นบ้าง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นแล้ว ก็มาฝึกให้ลูกทำ ให้เขาฝึกตัวเอง แล้วเราดูอยู่ใกล้ๆ เป็นที่ปรึกษา ถ้าเขาทำไม่ถูก ทำไม่ได้ผล ทำผิด จะได้ช่วยแก้ไข แนะนำ จนเขาทำเป็นหรือทำได้ ดีด้วยตนเอง

ถ้าเราไม่รีบใช้อุเบกขาเสียแต่บัดนี้ ต่อไปเราไม่ได้อยู่กับเขา พ่อเขาโตขึ้น เขารับผิดชอบตัวเองไม่เป็น ทำไม่เป็น เขาทำผิดเราก็ไม่มีโอกาสไปแก้ไข ไม่มีโอกาสจะช่วยแนะนำ เพราะฉะนั้น จึงต้องฝึกเขาตั้งแต่บัดนี้ ตรงนี้แหละอุเบกขาจึงมา เพื่อให้เขามีโอกาสพัฒนาตัวเอง ไม่ใช่เอาแต่รักแล้วทำให้เขาหมดทุกอย่าง จนกลายเป็นว่าพ่อแม่ปิดกั้นการพัฒนาของลูก หรือถึงกับทำลายลูกด้วยความรักไม่เป็น อุเบกขานี้มากับปัญญา ต้องมีปัญญาจึงจะมีอุเบกขาได้ นี่แหละข้อสี่ และที่พูดมานี้เป็นแง่ที่หนึ่ง

เป็นอันว่าข้อที่ ๔ คืออุเบกขา เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการหรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลาอื่นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียคุณอีก

แนวทางการพัฒนาชีวิตครอบครัวด้วยหลักพรหมวิหาร ๔

สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว โดยปฏิบัติให้ถูกต้องต่อลูกของตนเอง^{๔๑}

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มึนเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ แต่ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ จะต้องพิจารณาใช้อุเบกขา

สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขาที่สำคัญมี ๓ กรณี คือ

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล, หน้า ๒๓-๒๕.

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่ออะไรให้เป็น เพราะว่า ลูกของเรานั้นเขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่ หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติและกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ ถ้าพ่อแม่มีแต่เห็นแก่ลูกว่าเรารักเขา ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไม่ว่าอะไรก็ไปทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น โอ้ลูกกินไป เพราะขาดอุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมีเรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขาฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็ต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้มตลอดเวลาแล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือเพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่า จะต้องยอมให้ลูกเหน็ดเหนื่อยยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขาหัดทำฝึกทำรับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำอะไรๆ ฝึกในเรื่องใด หรือหัดรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้อมูเบกขา จึงต้องมากับปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้วก็ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวางอุเบกขา เราเป็นที่ปรึกษา ก็คอยดู ถ้าเขาเพลียงพล้าเมื่อไร จะต้องช่วย ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบต่อปฏิบัติตาม ครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ต้องมีกฎเกณฑ์กติกาเพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็น การฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูกก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

๓. เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจเรียบสงบว่า เขารับผิดชอบตัวเอง

ได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้าก็เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ในครอบครัวของเขา เทียวจี้เทียวจ้อยู่ว่า ลูกอยู่อย่างนั้นะ จัดของอย่างนั้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเขา ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราได้แต่คอยมองดูให้เขาบริหาร เราเป็นที่ปรึกษา ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่าอุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในชีวิต และความสุขระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่อายุมากขึ้น ก็จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขาเจียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์

จากการศึกษาหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ทำให้ทราบว่า โดยปกติ บิฑามารดาจะมีความรัก ความเมตตาและปรารถนาดีต่อบุตรโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แต่บิฑามารดาส่วนใหญ่จะวางใจเป็นกลาง หรือการวางอุเบกขาต่อบุตรยาก การวางใจเป็นกลางในอุเบกขาเป็นการพัฒนาด้านจิตใจระดับปัญญา ถ้าสามารถฝึกพัฒนาได้แล้วจะทำให้สมาชิกครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓. ทิศ ๖

ความหมายและองค์ประกอบของหลักทิศ ๖

ทิศ ๖ หรือมักเรียก ทิศทั้ง ๖ หมายถึง หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามแนวพุทธศาสนา โดยอธิบายหลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามฐานะต่าง ๆ ทางสังคมดุจดังทิศทั้ง ๖ ที่อยู่รอบตัว โดยมีตัวเราเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยดังนี้

๑. ปุรัตถิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิฑามารดา คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้มีอุปการคุณคนแรกของเรา เพราะว่าท่านก้าวเข้ามารับผิดชอบต่อชีวิตของเราก่อนใครๆในโลก และทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นชีวิตเลือดเนื้อ รวมทั้งความเป็นคนเราได้มาจากท่านทั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงจัดให้ท่านทั้งสองมาอยู่ข้างหน้าเป็นทิศเบื้องหน้าของเรา

๑.๑ บุตรธิดาพึงปฏิบัติต่อบิฑามารดา ๕ ประการ คือ

๑.๑.๑ ท่านเลี้ยงเราแล้ว เราจักเลี้ยงท่านตอบ

๑.๑.๒ เราจักทำกิจของท่าน

๑.๑.๓ เราจักดำรงวงศ์สกุล

๑.๑.๔ เราจักปฏิบัติตนเป็นทนายาท

๑.๑.๕ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เราจักทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่านในฐานะบิดา มารดา ซึ่งเปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า

๑.๒ มารดาบิดาพึงปฏิบัติต่อบุตร ๕ ประการ ดังนี้

๑.๒.๑ ห้ามมิให้บุตรทำความชั่ว

๑.๒.๒ ให้บุตรตั้งอยู่ในความดี

๑.๒.๓ ส่งเสียให้บุตรได้ศึกษาเล่าเรียน

๑.๒.๔ หาคู่ครองให้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

๑.๒.๕ มอบมรดกให้แก่บุตรเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

๒. ทักขิณทิส แปลว่า ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์ครุบาอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญกับชีวิตของเราอีกท่านหนึ่ง เพราะท่านสอนเราตั้งแต่ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะให้รู้จักการรักษาเนื้อ รักษาตัวให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ ตลอดจนสอนให้รู้จักการทำมาหากิน ท่านจึงเป็นทักษิณบุคคล คือ บุคคลที่พวกเราต้องเคารพกราบไหว้บูชา

๒.๑ ผู้ที่เป็นศิษย์พึงปฏิบัติต่อครูอาจารย์ ๕ ประการ คือ

๒.๑.๑ ลูกต้อนรับแสดงความเคารพ

๒.๑.๒ เข้าไปหา

๒.๑.๓ ใฝ่ใจเรียน

๒.๑.๔ ประณินิบัติ

๒.๑.๕ เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

๒.๒ ครูอาจารย์พึงปฏิบัติต่อศิษย์ ๕ ประการ ดังนี้

๒.๒.๑ ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี

๒.๒.๒ สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

๒.๒.๓ สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง

๒.๒.๔ ยกย่องให้ปรากฏในหมู่เพื่อน

๒.๒.๕ สร้างเครื่องค้ำกันภัยในสารทิส คือ สอนให้ศิษย์ปฏิบัติได้จริง นำวิชา ไปเลี้ยงชีพทำ การงานได้

๓. ปัจฉิมทิสแปลว่า ทิศเบื้องหลัง ได้แก่สามีภรรยา ถ้าตรงกลางเป็นผู้ชาย ทิศเบื้องหลัง ก็ เป็นภรรยา ถ้าตรงกลางเป็นผู้หญิงทิศเบื้องหลังก็เป็นสามี แต่ถ้าตรงกลางเป็นเด็ก หรือเป็นผู้ที่ยัง ไม่ได้ แต่งงาน ทิศเบื้องหลังก็ไม่มีไม่มีก็ไม่ต้องมี อยู่คนเดียวอย่างนี้แหละดีแล้ว

๓.๑ สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา ๕ ประการ ดังนี้

๓.๑.๑ ยกย่องสมฐานะภรรยา

๓.๑.๒ ไม่ดูหมิ่น

๓.๑.๓ ไม่นอกใจ

๓.๑.๔ มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้

๓.๑.๕ หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

๓.๒ ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี ๕ ประการ ดังนี้

๓.๒.๑ จัดงานบ้านให้เรียบร้อย

๓.๒.๒ สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี

๓.๒.๓ ไม่นอกใจ

๓.๒.๔ รักษาสมบัติที่หามาได้

๓.๒.๕ ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

๔. อุตตรทิศ แปลว่า ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย มิตรสหายที่คบค้าสมาคมกันมา ตั้งแต่เด็กจนโตนี้เองที่ เป็นผู้คอยช่วยเหลือให้เราข้ามพ้นอุปสรรค และภัยอันตรายต่าง ๆ ในเวลา เดียวกันก็ ยังเป็นกำลังสนับสนุนให้เราสามารถบรรลุความสำเร็จอีกด้วย ทิศเบื้องซ้ายนี้กลายเป็นทิศที่ใหญ่ที่สุด เพราะตลอดชีวิตของคนเราต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย เพราะฉะนั้นใครมีทิศเบื้องซ้ายน้อยก็ จะเข้าตำรา “นกไม่มีชนคนไม่มีเพื่อน” บินก็ไม่ขึ้น โตก็ไม่ได้

๔.๑ ตนเองพึงปฏิบัติต่อมิตรสหาย ๕ ประการ ดังนี้

๔.๑.๑ เผื่อแผ่แบ่งปัน

๔.๑.๒ พุดจาพินิจ

๔.๑.๓ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๔.๑.๔ มีตนเสมอร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย

๔.๑.๕ ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

๔.๒ มิตรสหายพึงปฏิบัติต่อบ ๕ ประการ ดังนี้

๔.๒.๑ เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาป้องกัน

๔.๒.๒ เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน

๔.๒.๓ ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้

๔.๒.๔ ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก

๔.๒.๕ นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

๕. อุปริมทิส แปลว่า ทิศเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์เราชาวพุทธก็มีพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจ เพราะท่านเป็นผู้ที่สูงด้วยคุณธรรม อีกทั้งยังเป็นผู้ชี้ทิศ และเป็นแหล่งผลิตศีลธรรมอีกด้วย

๕.๑ คฤหัสถ์พึงปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ๕ ประการ ดังนี้

๕.๑.๑ จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา

๕.๑.๒ จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา

๕.๑.๓ จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา

๕.๑.๔ ต้อนรับด้วยความเต็มใจ

๕.๑.๕ อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

๕.๒ พระสงฆ์พึงปฏิบัติต่อคฤหัสถ์ ๖ ประการ ดังนี้

๕.๒.๑ ห้ามปรามจากความชั่ว

๕.๒.๒ ให้ตั้งอยู่ในความดี

๕.๒.๓ อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี

๕.๒.๔ ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง

๕.๒.๕ ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง

๕.๒.๖ บอกทางสวรรค์สอนวิธีดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

๖. เภฏฐิมทิส แปลว่า ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้าง ใครมีลูกน้องมากๆ ก็เบาแรงกาย คือ ไม่ต้องทำงานหนัก ไม่หนักแรงกายจนเกินไป แต่ว่าอาจจะหนักแรงใจบ้างถ้าฝึกเขาไม่เป็น ซึ่งก็โทษใครไม่ได้ นอกจากโทษตัวเราเองแล้วก็รู้ไว้ด้วยว่าทิศเบื้องล่างนี้เอง ที่คอยเป็นฐาน เป็นกำลัง เป็นที่มาแห่งทรัพย์สินเงินทองสำหรับเอามาใช้เป็นกองเสบียงในการหล่อเลี้ยงชีวิตของเรา และแน่นอนเราจะมีทรัพย์มาใช้ในการสร้างบุญสร้างบารมีได้มากน้อยเท่าไร ก็มาจากทิศเบื้องล่างเพราะฉะนั้นอย่าได้มองข้ามทิศเบื้องล่างกันทีเดียว

๖.๑ นายจ้างพึงปฏิบัติต่อลูกจ้าง ๕ ประการ ดังนี้

๖.๑.๑ จัดการงานให้ทำตามกำลังความสามารถ

๖.๑.๒ ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่

๖.๑.๓ จัดสวัสดิการดีมีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้

๖.๑.๔ ได้ของแปลกๆ พิเศษมา ก็แบ่งปันให้

๖.๑.๕ ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร

๖.๒ ลูกจ้างพึงปฏิบัติต่อนายจ้าง ๕ ประการ ดังนี้

๖.๒.๑ เริ่มทำงานก่อน

๖.๒.๒ เลิกงานทีหลัง

๖.๒.๓ เอาแต่ของที่น่ายให้

๖.๒.๔ ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น

๖.๒.๕ นำความดีของนายไปเผยแพร่

ดังนั้น หลักธรรมทศ ๖ นั้น จึงถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่ช่วยสร้างความสงบสุขแก่สังคมจากระดับเล็กๆ หรือระดับปัจเจก คือ ตั้งแต่บุคคลที่มีการปฏิบัติหน้าที่ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้อย่างดีและสมบูรณ์ ก็จะไม่สร้างปัญหาตั้งแต่การทะเลาะเบาะแว้งกัน มีความเป็นมิตรต่อกัน ก็ส่งผลให้ตนเองครอบครัว ตลอดจนสังคม ประเทศชาติมีความสุขเกิดขึ้นได้



ภาพที่ ๒.๑ ทศทั้ง ๖

ที่มา : <https://shorturl.asia/7U6pj>

แนวทางการพัฒนาชีวิตครอบครัวด้วยหลักทศ ๖

หลักปฏิบัติต่อกันเพื่อชีวิตที่ดีงามละความสัมพันธ์ของบุคคลทั้ง ๖ กลุ่ม หากบุคคลในครอบครัวปฏิบัติตามหลักทศ ๖ ซึ่งเป็นพื้นฐานต่อการเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี โดยมีแนวทางการปฏิบัติดังรายละเอียด^{๙๒}

๑. หลักการเป็นบิดามารดาและบุตรธิดาที่ดี

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐.

บิดามารดา เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้าหรือปรัตถิมทิศ ได้แก่ ทิศตะวันออก เพราะเป็นผู้มีอุปการะของบุตรธิดามาก่อน ย่อมมีหน้าที่ในการสงเคราะห์บุตรธิดาให้ตั้งงามและในฐานะที่ท่านเป็นผู้เลี้ยงดูและเมตตากรุณาต่อบุตรธิดามาก่อน บุตรธิดาที่ดีจึงต้องแสดงความกตัญญูต่อบิดา มารดา โดยที่บุคคลทั้ง ๒ สถานะนั้นจะต้องปฏิบัติต่อกันจากหลักปฏิบัติ^{๙๓} มีคำอธิบายที่เป็นแนวทาง สำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตตามสถานะหรือบทบาทของตนและมีหลักที่ส่งเสริมการเป็นบิดา มารดาและบุตรธิดาที่ดี ดังต่อไปนี้

๑.๑ การเป็นบิดามารดาที่ดี บิดามารดาหรือพ่อแม่ได้ชื่อว่า เป็นพรหม เป็นครูคนแรก เป็นบุคคลที่ควรเคารพบูชาหรือเป็นพระอรหันต์ของลูก การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามฐานะของบิดามารดา นอกจากการเป็นผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูและดูแลให้บุตรธิดามีความเจริญเติบโตสมบูรณ์ทางด้านร่างกายแล้ว โดยสาระสำคัญยังจะต้องสั่งสอนและส่งเสริมให้บุตรธิดาประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย ผู้เป็นบิดามารดาจึงถือเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นฐานรากสำคัญในการสร้างคนให้เป็นคนดีของสังคม ด้วยเหตุนี้จึงจะต้องตระหนักในหน้าที่ของตนโดยอนุเคราะห์บุตรธิดา^{๙๓}

๑.๒ การเป็นบุตรธิดาที่ดี บุตรธิดาในฐานะที่บิดามารดาให้กำเนิดมา จะต้องตระหนักในพระคุณอันยิ่งใหญ่^{๙๔}และมีความกตัญญูทวาทะที่เป็นคุณธรรมจริยธรรมสำคัญสำหรับตน อีกทั้งยังต้องแสดงให้เห็นถึงความกตัญญูทวาทะที่มีด้วยการปฏิบัติหน้าที่ของตนที่พึงปฏิบัติต่อบิดา มารดา เช่น ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบแทน คือ การดูแลเอาใจใส่ เลี้ยงดูบิดา มารดาให้มีความสุขกาย สุขใจเป็นการตอบแทนที่ท่านได้เลี้ยงดูมา ด้านร่างกายอาจทำได้ด้วยการหาปัจจัย ๔ บำรุงดูแลท่าน ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า

๒. หลักการเป็นครูอาจารย์และศิษย์ที่ดี ครูอาจารย์ เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวาหรือทักษิณทิศ ได้แก่ ทิศใต้ เพราะ เป็นผู้ควรเคารพบูชาของศิษย์ ย่อมมีหน้าที่ที่ต้องอบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้คู่คุณธรรมและในฐานะที่ศิษย์ได้รับความรู้และการบ่มเพาะความดีจากท่าน ศิษย์ที่ดีก็ต้องแสดงความกตัญญูทวาทะต่อครู อาจารย์เช่นกัน โดยที่บุคคลทั้ง ๒ สถานะนั้น จะต้องปฏิบัติต่อกันในชีวิตตามสถานะ หรือบทบาทของตน

๒.๑ การเป็นครูอาจารย์ที่ดี ครูอาจารย์ ได้ชื่อว่าเป็น “พ่อแม่คนที่สองของศิษย์” และเป็น “แม่พิมพ์ของชาติ” บทบาทหน้าที่ของครูอาจารย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนที่เป็นอนาคตของชาติ ครูอาจารย์ที่ดีจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของสถานะของตนและปฏิบัติหน้าที่ตามหลักปฏิบัติ

^{๙๓} เดือน คำดี, พุทธปรัชญา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๖๕.

๒.๒ การเป็นศิษย์ที่ดี โดยเบื้องต้นต้องมีความกตัญญูทวนที่ต่อครูอาจารย์และต้องแสดงออกด้วยการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท เช่น ฟังคำสอนด้วยดี คือ ศิษย์ที่ดีต้องตั้งใจฟัง ตั้งใจเรียนรู้ และใช้ปัญญา พิจารณาคำสอนต่างๆ ของครูอาจารย์อย่างตั้งใจ เป็นต้น

๓. หลักการเป็นสามีและภรรยาที่ดี สามีและภรรยาในฐานะเป็นคู่ชีวิตกัน ต่างฝ่ายจึงเป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง หรือปัจฉิมทิศ จะต้องทำหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติและแสดงความเกื้อกูลสงเคราะห์ระหว่างกันด้วยดี

๓.๑ การเป็นสามีที่ดี สังคมไทยเป็นสังคมที่ยกย่องผู้ชายให้เป็นผู้นำครอบครัว เมื่อแต่งงานแล้ว ผู้เป็นสามีจึงจะต้องตระหนักในฐานะของตน สามีที่ดีจะต้องมีความพร้อมในการเป็นผู้นำครอบครัวและมีความตั้งใจในการสร้างหลักฐานความมั่นคงให้ครอบครัวอย่างจริงจัง ที่สำคัญต้องปฏิบัติตนเป็นสามีที่ดีของภรรยา

๓.๒ การเป็นภรรยาที่ดี ภรรยาได้ชื่อว่าเป็นบุคคลสำคัญในบ้าน เพราะเป็นผู้ที่สามียกย่องให้เกียรติและมอบความเป็นใหญ่ในบ้าน ภรรยาที่ดีจึงจะต้องปฏิบัติตนให้สมกับฐานะนั้น โดยการทำหน้าที่ของตนด้วยดี เช่น จัดงานบ้าน ให้เรียบร้อย งานบ้านนั้น เช่น การหุงหาอาหาร จัดหาหูกยา การดูแลเสื้อผ้าอาภรณ์ ห้องต่างๆ ที่นอน ที่นั่ง การจัดเตรียม จัดหา จัดเก็บและจัดการสิ่งของต่างๆ ในบ้านให้อยู่ในลักษณะสะดวกสะอาด เรียบร้อย เป็นต้น

๔. หลักการเป็นมิตรสหายที่ดี มิตรสหายเป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้ายหรืออุดรทิศ ต่างเป็นผู้ที่ต้องพบปะ พึงพาอาศัยแสดงน้ำใจเกื้อกูลระหว่างกันอยู่เสมอ จึงต้องแสดงออกถึงความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน โดยที่บุคคลทั้ง ๒ ฝ่ายนั้นจะต้องปฏิบัติต่อกันตามสถานะหรือบทบาทของทั้ง ๒ ฝ่าย และมีหลักจริยธรรม เพื่อส่งเสริมมิตรสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง ๒ สถานะ ดังต่อไปนี้

๔.๑ การเป็นมิตรสหายที่ดี (ผู้อื่น) ในที่นี้ หมายถึง มิตรที่ตัวเราคบหาด้วย ซึ่งตามหลักธรรมหากเป็นมิตรที่ดีนั้นเรียกว่า “กัลยาณมิตร” เป็นบุคคลที่มีความสำคัญอีกสถานะหนึ่ง เพราะสามารถส่งเสริมความดีงามให้แก่เราได้ มิตรดังกล่าวนี้จะต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติดีต่อเราด้วยความจริงใจ มีไมตรีจิตที่ดีไม่ขาดสาย โดยจะต้องมีหลักปฏิบัติหรือหน้าที่สำคัญ เช่น มิตรสหายที่ดีจะต้องมีน้ำจิตน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเราในฐานะ มิตร โดยการให้วัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ควรให้ ให้คำแนะนำ คำปรึกษาหารือที่ดีและให้อย่างตามโอกาสและความเหมาะสม

๔.๒ การเป็นมิตรสหายที่ดี (ตนเอง) ในฐานะตัวเราเองมีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล ด้วยดีตามหลักหน้าที่ข้างต้น ก็ต้องปฏิบัติตอบด้วยดีเช่นกัน โดยต้องตระหนักในความซื่อตรงจริงใจ ต่อมิตรและถือหลักหน้าที่ของมิตรที่จะพึงตอบแทนมิตร

๕. หลักการเป็นนายจ้างและลูกจ้างที่ดี ลูกจ้างเป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่างหรือเหวภูมิทิศ ในฐานะนายจ้างต้องปฏิบัติดี ต่อลูกจ้าง ดูแลเอาใจใส่ลูกจ้างให้ดีเพราะลูกจ้างทำกิจการงานต่างๆ ให้สำเร็จประโยชน์ในขณะเดียวกัน ลูกจ้างก็ต้องแสดงความกตัญญูต่อนายจ้างในฐานะของผู้อุปการคุณ บุคคลทั้ง ๒ สถานะ จึงต้องปฏิบัติ ต่อกัน ซึ่งเป็นเป้าหมายสาคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง ๒ สถานะดังต่อไปนี้

๕.๑ การเป็นนายจ้างที่ดี คำว่า “นายจ้าง” ในที่นี้หมายรวมถึงเจ้านาย หัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชาในองค์กรต่างๆ ด้วย นายจ้างทุกคนย่อมมุ่งผลประโยชน์จากงานที่ทำ คือ ต้องการให้งานนั้นบรรลุผลตามที่วางไว้ แต่ลำพังนายจ้างฝ่ายเดียวคงไม่อาจทำให้บรรลุผลสำเร็จได้ ต้องอาศัย ลูกจ้างด้วย เพราะฉะนั้นการเป็นนายจ้างที่ดีก็ต้องปฏิบัติดีต่อลูกจ้างตามหน้าที่ของนายจ้างอย่างเหมาะสม

๕.๒ การเป็นลูกจ้างที่ดี ลูกจ้างที่ดีจะต้องตระหนักในฐานะของตนที่ได้รับโอกาสจากนายจ้างให้มีการงานทำและมีค่าจ้างหรือค่าตอบแทนเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต นายจ้างจึงเป็นผู้มีอุปการคุณ ซึ่งควรแก่การตอบแทนคุณ การตอบแทนคุณที่ดีที่สุดก็คือ การทำหน้าที่ของลูกจ้างอย่างสุดความสามารถและซื่อสัตย์สุจริต โดยจะต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ลูกจ้างอย่างเหมาะสม

๖. หลักการเป็นพระสงฆ์ (ผู้นำศาสนา) และอุบาสกอุบาสิกาที่ดี พระสงฆ์หรือผู้นำศาสนาเป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบนหรืออุปริมทิศเป็นผู้มีคุณ และความดีงาม จะต้องสงเคราะห์เกื้อกูลอุบาสกอุบาสิกาหรือพุทธศาสนิกชนโดยธรรม และในฐานะ อุบาสก อุบาสิกา ผู้นำถือพระรัตนตรัยจึงต้องแสดงความกตัญญูต่อพระสงฆ์ที่ให้ความรู้หลักคำสอน ที่ถูกต้องต่างๆ บุคคลทั้ง ๒ สถานะจึงต้องปฏิบัติต่อกันดังต่อไปนี้

๖.๑ การเป็นพระสงฆ์ที่ดี พระสงฆ์ในที่นี้หมายถึง บรรพชิตทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นพระภิกษุและสามเณร ซึ่งได้ชื่อว่าเป็น “ผู้นำทางจิตใจ” ของประชาชน เป็นบุคคลสำคัญของสังคม โดยเฉพาะสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมพุทธ นอกจากจะต้องปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย และสืบทอดพุทธศาสนาแล้ว บทบาทสำคัญในฐานะเป็นพระสงฆ์นั้นจะต้องปฏิบัติต่ออุบาสกอุบาสิกา ในฐานะเป็นผู้สนับสนุนพระรัตนตรัยอย่างเหมาะสม

๖.๒ การเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี คำว่า “อุบาสก” หมายถึง ชายผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย “อุบาสิกา” หมายถึง หญิงผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย ได้แก่ ฆราวาสผู้นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพุทธศาสนา ในฐานะที่พระสงฆ์เป็นผู้อนุเคราะห์อุบาสกอุบาสิกา โดยธรรม อุบาสก อุบาสิกาจะต้องอุปัฏฐากและปฏิบัติต่อพระสงฆ์ตามหลักหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม

จากแนวทางการพัฒนาชีวิตครอบครัวด้วยหลักทศ ๖ ข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า หลักทศ ๖ นั้นครอบคลุมมิติสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างกว้างขวาง สามารถประยุกต์ใช้เป็นหลักการความดีเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การเชื่อมความสัมพันธ์และสายใยที่ดีแก่ครอบครัว เพราะครอบครัว คือหน่วยของสังคมสำคัญที่สุด เล็กที่สุด ทรงอานุภาพที่สุด หากบุคคลในแต่ละทิศปฏิบัติตนตามหน้าที่ ซึ่งมีอยู่ประจำทิศได้สมบูรณ์แล้ว ย่อมสามารถที่จะดูแลสังคมส่วนใหญ่ ให้เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นการจำแนกความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งมีต่อมนุษย์ด้วยกันเอง เป็นสัมพันธ์ภาพอันดีงามที่มนุษย์ในสังคมควรกระทำเพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทุกความสัมพันธ์ภาพของทุกคนล้วนต้องเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันจนไม่สามารถละทิ้งซึ่งหน้าที่ใดที่หนึ่งที่ควรปฏิบัติต่อผู้อื่นได้ ทั้งนี้ก็เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตาม ซึ่งอาจมีผลต่อความเชื่อ ความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนยุคใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อจะได้ศึกษาแนวทางของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเชื่อ อุดมคติ และจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชนต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กัน

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาตามแนวพุทฺธจิตวิทยา

พุทธศาสนาเป็นศาสนาของพระพุทธองค์ซึ่งกำเนิดมานานกว่า ๒,๕๕๔ ปี ในชมพูทวีปหรือประเทศอินเดีย ภายหลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกผนวชจากศากยวงศ์ จุดมุ่งหมายของพระองค์ ก็เพื่อแสวงหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเวลาแสวงหาความรู้ถึง ๖ ปี ตรัสรู้สูตรสัมมาสัมโพธิญาณที่ทรงค้นพบทางหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี จึงได้พระนามว่า พุทธะ พระพุทธเจ้าได้ทรงอาศัยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ในหมู่สัตว์ เสด็จจาริกไปเพื่อเผยแผ่พระธรรมค สอนที่ตรัสรู้แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ในเบื้องต้นนั้น พระพุทธองค์ได้เสด็จไปแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร แก่หมู่ปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันทาให้ปัญจวัคคีย์ได้ดวงตาเห็นธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ต่อจากนั้น ทรงแสดงธรรมแก่ยสกุลบุตรและสหาย จึงทำให้บังเกิดมีพระอรหันตสาวกในพระพุทธศาสนาจ านวน ๖๐ องค์ พระองค์ทรงส่งพระสาวกทั้งหมดไปเผยแผ่ธรรมะ (สื่อสารธรรมะ) ในที่ต่างๆ โดยไม่ซ้ำกันโดยพระพุทธโฆสาวาทว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่คน เป็นจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ ทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงแสดงธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ อันบริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง”^{๙๔}

จากพระพุทธโอวาทนี้เอง ถือเป็นกุญแจเปิดประตูสู่การเดินทางเพื่อการสื่อสารเผยแผ่พุทธธรรมแก่พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ช่วยกันทาหน้ที่ในการเผยแผ่และสืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แผ่ขยายไปทั่วทุกทิศ ซึ่งพระพุทธศาสนามีกระบวนการสื่อสารโดยได้อธิบายองค์ประกอบของชีวิตที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ใน ที่นี้หมายถึง มนุษย์หรือบุคคล ออกเป็นส่วนประกอบ ๕ ประเภท ทางธรรมว่า เบญจขันธ์ ๕ (The Five Aggregates) คือ^{๙๕}

๑. รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓. สัญญา (Perception) ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ (ในทางนิเทศศาสตร์ เรียกการรับรู้) คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆอันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆได้

๔. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ตรัสเรียกนึกคิดในใจและแสดงออกทางกายทางวาจา หรือเป็น เครื่องปรุงของจิตของความคิดซึ่งนำไปสู่ปัญญา (Wisdom or understanding) ได้

๕. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

กล่าวโดยสรุปแล้ว บุคคลประกอบด้วยรูปและนาม รูป คือ รูปธรรมหรือร่างกายมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และหมายถึง รูปธรรม ที่เข้ามาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า อายตนะภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เรียกว่า อายตนะภายนอก อายตนะ แปลว่า แดนต่อเชื่อม คือ ตา สัมผัส รูป หู สัมผัส

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๒/๕๓.

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

เสียง จมูก สัมผัส กลิ่น ลิ้น สัมผัส รส กายสัมผัส โภจวิญญู (หมายถึง สิ่งสัมผัสได้ด้วยกาย ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความแข็ง ความอ่อน) ใจสัมผัส ธรรมารมณ์ (หมายถึง สิ่งที่เกิดเรื่องราว ต่างๆ ที่ระลึกได้เกี่ยวกับสิ่งที่พบหรือรับรู้ทางหู ตา จมูก ลิ้น และกาย และปรากฏขึ้นทางใจ)^{๙๖} จากกระบวนการรับรู้ของมนุษย์นี้ ทำให้เข้าใจกระบวนการของที่มาของการสื่อสารด้วยการพูดของบุคคล สอดคล้องกับแบบจำลองการสื่อสารของ เบอร์โล^{๙๗} ที่กล่าวไว้ว่า กระบวนการสื่อสารของมนุษย์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบคือ ๑) ผู้ส่งสาร (Sender) ๒) สาร (Message) ๓) สื่อ (Channel) ๔) ผู้รับสาร (Receiver) ซึ่งเรียกรวมว่า S-M-C-R Model และการสื่อสารเชิงพุทธจิตวิทยา ยังสื่อสารตามลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลด้วย หรือเรียกว่า จริต ๖ หรือ จริยา ๖ (ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต^{๙๘}

๑. รากจริต (ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม) ธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ

๒. โทสจริต (ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด) ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวันณกสิณ

๓. โมหจริต (ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเขลา เหมงซึ่มเงื่องงมง่าย) ธรรมเนียมที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม พังธรรม สนทนาธรรม ตามกาลหรืออยู่กับครู

๔. สัทธาจริต (ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย) พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น

๕. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต (ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา one of intelligent temperament)

^{๙๖} วีรยุทธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ, จิตวิทยาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ใน การศึกษาตามแนวพุทธ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.), หน้า ๕๔๓-๕๔๘.

^{๙๗} Berlo, D.K., The Process of Communication : Introduction to Theory and Practice, (San Francisco: Rinehart Press, 1960), p. 57.

^{๙๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๗/๔๓๕; ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๔๙๒/๒๔๒; วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๒๗.

๖. วิตกจริต (ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติดปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน) พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

๒.๔.๑ ความหมายการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ (Buddha) แปลว่า รู้ คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลาง และขั้นสูงสุด

จิตวิทยา เป็นคำศัพท์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Psychology ซึ่ง Psychology มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Phychē แปลว่า “จิต” หรือวิญญาณกับคำว่า Logos แปลว่า “ศาสตร์” หรือ “วิทยา” หรือ “การศึกษา” ตามรูปศัพท์ จิตวิทยา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิตและวิญญาณ แต่จิตวิทยาในยุคปัจจุบัน หมายถึง ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมอันเป็นกระบวนการของจิต^{๙๙}

พุทธธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั้น ถือว่าเป็นจิตวิทยา (Psychology) Psychology หรือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่อง “จิต” ที่แท้จริง เพราะการศึกษา (Logos) ก็เป็นการศึกษาเรื่อง “จิต” ต้องการการศึกษาพิจารณาและวิเคราะห์จนรู้เท่าทันสภาวะของจิตด้วยพระองค์เอง ซึ่ง พระเทพวิสุทธิกวี จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึง ตัวจิตโดยตรงว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่สุดที่ทำให้คนเรา และสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อม หรือเจริญและกล่าวไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาตะวันตกนั้น ยังไม่ยุติ คือ ยังคงค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่ทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้ออกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ใน พระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้นพบทฤษฎีใหม่นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่น ไม่ใช่จิตวิทยา ในพระพุทธศาสนา^{๑๐๐} ซึ่งสอดคล้องกับ ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล ที่ได้กล่าวว่า^{๑๐๑} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม อันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคล สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินการอยู่ในแต่ละวัน สำคัญจึงอยู่ที่วิธีการปฏิบัติ หรือ วิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์ หรือปัญหาในจิตใจที่

^{๙๙} ภาณุวงศ์โส, เกินกว่าพรอยด์จะจิตนาการ, (กรุงเทพมหานคร: มายแบ้งค็อก, ๒๕๔๙), หน้า ๗.

^{๑๐๐} พระเทพวิสุทธิกวี, จิตวิทยาในพระอภิธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาบุญราชาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

^{๑๐๑} ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๙๒.

เกิดขึ้นให้หมดสิ้น สอดคล้องกับ ภาณุ วังโส ที่กล่าวว่าพุทธจิตวิทยา คือ การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือ ทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหาคือทุกข์ อย่างองอาจและตระหนักรู้^{๑๐๒}และสอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่กล่าวว่า พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ นิยามการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การแสดง (เทศนา) การสอน การชี้ทาง “อภิปาธโร ตถาคตา” พระตถาคตเป็นเพียงผู้บอกให้ผู้มีปัญหา หรือผู้มีความทุกข์ แก้ปัญหาด้วยตนพึ่งตน อัตตาทิออตโต นาโถ โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษารู้สิ่งที่ควรรู้อะไร ควรละอะไร ควรได้อะไร และควรทำอะไร^{๑๐๓} นอกจากนี้ ญฐณช แก้วผลึก ยังได้สรุปไว้ว่า พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาถึงจิตที่สัมพันธ์กับความทุกข์ หรือ ปัญหาที่เป็นสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิต คือ ความดับทุกข์ ดับปัญหา รู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง เมื่อเผชิญกับความทุกข์ หรือปัญหา อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม^{๑๐๔}

กล่าวโดยสรุปว่า การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เป็นวิชาว่าด้วยการศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ เพื่ออธิบายวิธีการดับทุกข์ ดับปัญหา รู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สามารถเผชิญกับความทุกข์ หรือปัญหา สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินการอยู่ในแต่ละวัน

๒.๔.๒ ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

พุทธจิตวิทยา เริ่มตั้งแต่สมัยพุทธกาล เมื่อพระมหาบุรุษ (เจ้าชายสิทธัตถะ) สละราชสมบัติ ออกบวรพามาบำเพ็ญเพียรทางจิตสละโลกียสุข มุ่งสู่โลกุตระสุข จนถึงวันเพ็ญเดือนวิสาขะ (กลางเดือน ๖) ทรงประทับอยู่ภายใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์ (ต้นโพธิ์) ครั้นเวลาอาทิตย์อัสดง ก็ทรงจำกัจจกิเลสสามารถตรัสรู้พุทโธปนิเวศนาสุสตีญาณ ในยามต้น หมายถึง ในยามต้นทรงตรัสรู้ถึงความรู้เป็นเครื่องระลึกได้ถึงขั้นที่อาศัยอยู่ในก่อน คือ การระลึกชาติได้ตรัสรู้จะตูปาตญาณในยามกลาง หมายถึง ในยามกลาง

^{๑๐๒} ภาณุ วังโส, *เกินกว่าพรอยต์จะจินตนาการ*, (กรุงเทพมหานคร: มายแบ้งค็อก, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓-๔๔

^{๑๐๓} ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, “จิตวิทยาแนวพุทธ (ตอน ๑)”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp> [๑๖ กันยายน ๒๕๕๙].

^{๑๐๔} ญฐณช แก้วผลึก, “การศึกษาทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์”, *ปริญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*, หน้า ๓๓.

ทรงปรีชา ตรัสรู้ถึงการจุติและอุบัติของสรรพสัตว์ทั้งปวง มีจักขุทิพย์มองเห็นสัตว์กำลังจุติบ้าง กำลังเกิดบ้าง มีอาภากรดีบ้าง เลวบ้าง เป็นต้น ตามกรรมของตนและตรัสรู้อัสวักขยญาณ ในยามสุดท้ายแห่งวันเพ็ญวิสาขะนั้น นับย้อนหลังไปก่อนเริ่มพุทธศักราชได้ ๔๕ ปี หมายถึงในยามสุดท้ายของวันเพ็ญเดือนหกมีพระชนมได้ ๔๕ พรรษา ทรงตรัสรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ ทรงมีญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย^{๑๐๕}

จิตวิทยาเชิงพุทธในดินแดนแคว้นถิ่นประเทศไทย เมื่อพิจารณาหลักฐานทางประวัติศาสตร์ และหลักฐานทางโบราณ พบว่า พุทธศาสนาได้แพร่เข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรก เมื่อคราวสังคายนาครั้งที่ ๓ รว พ.ศ. ๓๐๐ โดยพระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์แห่งอินเดีย ได้ส่งสมณะทูตไปประกาศ พระพุทธศาสนายังประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เข้าประกาศพุทธธรรมในประเทศไทย คือ พระโสณเถระกับพระอุตระเถระ มีหลักฐานโบราณวัตถุที่ค้นพบ เช่น เสาธรรมจักร แท่นและสถูป โดยเฉพาะอักษรที่จารึกพระธรรมเป็นภาษามคธ เป็นภาษาที่ใช้ในท้องถิ่นของพระเจ้าอโศกมหาราช

ในสมัยที่พุทธศาสนาเข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรกนั้น ประเทศไทยอยู่ในบริเวณที่เรียกว่า สุวรรณภูมิ ในจดหมายเหตุแห่งจีน เรียกว่า ทวารวดี แสดงให้เห็นว่า การศึกษาจิตวิทยาทางพุทธศาสนาในประเทศไทย มีมาตั้งแต่สมัย พ.ศ. ๓๐๐ ปรัชญาแห่งการศึกษากลายเป็นแนวทางการศึกษามีหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน พฤติกรรมในการดำเนินวิถีชีวิตความรู้โลกทัศน์ และชีวะทัศน์ เป้าหมายของชีวิตและการศึกษาพฤติกรรมทางจิต ใช้จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนาเป็นแบบแผนของพฤติกรรมในการดำรงชีวิต เป็นที่พึงพอใจของพุทธศาสนิกชนทุกหมู่เหล่าโดยอัตโนมัติ มาทุกยุคทุกสมัยพุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระทบอยู่ในทุก ๆ มิติของชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ ปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติมาเป็นเวลากว่า ๒๕๐๐ ปี ที่ผ่านมา และจากระยะเวลาอันยาวนานจนถึงในปัจจุบันนี้ พุทธธรรมได้รับการยอมรับแล้วว่าเป็น อกาลโกคือ เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัด

^{๑๐๕} ภาณุ วังโส, เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ, (กรุงเทพมหานคร: มายแบ้งค์ค็อก, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-

กาล ยังประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย และทุกระดับชั้น พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาของบุคคล^{๑๐๖}

สาระแก่นแท้ของการศึกษาพุทธจิตวิทยา คือการศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของ “จิต” ที่ปรากฏเป็นประสบการณ์ของผู้ศึกษาว่าจิตซึ่งเป็นลักษณะของนามธรรมนั้น คืออะไร มีอะไรบ้าง ภาวะจิต มีลักษณะธรรมชาติที่แท้จริงเป็นเช่นไร ในการศึกษาพุทธจิตวิทยา เห็นได้ชัดเจนว่าเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นมุ่งเพื่อขจัดความทุกข์ทางใจให้สภาวะจิตเป็นอิสระจากสิ่งพัวพันการทั้งปวงบรรลุถึงความสงบสุขที่สมบูรณ์^{๑๐๗} การศึกษาพุทธจิตวิทยาที่ถูกต้องนั้นต้องเป็นการศึกษาที่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของผู้ศึกษาให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ สามารถรู้ชัด เชนิณโลก ได้อย่างไร้ความทุกข์ไร้ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยส่วนร่วม ดังนั้น การศึกษาจิตวิทยาเชิงพุทธตามหลักการ เพื่อเข้าถึงพุทธธรรมอย่างแท้จริง คือ

ปริยัติศึกษา เป็นการศึกษาด้วยการเล่าเรียน เพื่อรับรู้ด้วยการรับฟังคำอธิบายจากผู้มีภูมิรู้หรืออ่านจากคัมภีร์ หรือตำรา เมื่อรับรู้ เรียนรู้แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ค้นหาเหตุผล ตามแบบโยนิโสมนสิการปฏิบัติศึกษา เป็นการนำความรู้มาจากการศึกษาแบบปริยัติด้วยวิธีการโยนิโสมนสิการมาปฏิบัติ มาทดลองในชีวิต เพื่อการพิสูจน์ความเป็นจริงโดยตรงอย่างแท้จริงปฏิเวธศึกษา เป็นผลที่เกิดจากการประพฤติ ปฏิบัติ ด้วยตนเอง ได้ทดลอง ด้วยการปฏิบัติจริง สร้างประสบการณ์ชีวิตของตนเองขึ้นมา ได้รับผลเกิดปัญญา เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต มีผลทำให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิต ทั้งความคิดอ่าน ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรมแบบวิมุติ เรียกว่าปฏิเวธ คือการรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะที่เป็นความจริง

กล่าวโดยสรุป ได้ว่าพุทธจิตวิทยา มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลพุทธศาสนาได้แพร่เข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรกในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช สาระแก่นแท้ของการศึกษาพุทธจิตวิทยา คือการศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของ “จิต” ใช้หลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การเข้าถึงพุทธธรรมอย่างแท้จริง มี ๓ ขั้นตอนคือ ปริยัติศึกษา ปฏิบัติศึกษา และปฏิเวธศึกษา

๒.๔.๓ กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

กลยุทธ์การให้การศึกษาตามแนวพุทธวิธี เป็นวิธีการฝึกฝนบุคคลทั้ง ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกาย หรือพฤติกรรม และด้านจิตใจ ในส่วนของความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่

^{๑๐๖} ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์, หน้า ๑๙๓.

^{๑๐๗} ภาณุ วังโส, เกินกว่าพรอยต์จะจินตนาการ, (กรุงเทพมหานคร: มายแบ้งค์ค็อก, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑.

การยกระดับจิตของตนให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้สมถรรพฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย^{๑๐๘}

การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจ ให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้โดยอาศัยหลักปริกรรม เช่น กำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้ปริกรรมว่า ดิน ดิน...จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปที่อื่น ภาพที่ปริกรรมนั้นก็ยังติดตาอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่า นิमित และเมื่อผู้ปฏิบัติปริกรรมไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิमितนั้น ต้องไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุดจจริต หรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกันจะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรม ที่แสดงออกในด้านต่างๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน การรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าคนหนึ่งจะมีจจริต หรือนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ อาจจะมีหลาย ๆ อย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใด อย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจจริตอย่างนี้ นิสัยอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจจริต หรือลักษณะนิสัยของคนไว้ดังนี้^{๑๐๙}

๑) คนราคะจจริต โดยปกตินิสัยทั่ว ๆ ไป เป็นคนมีอิริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานอาหารก็ค่อย ๆ รับประทานอาหารไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มีใหญ่ไผ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจจริตเช่นนี้ ควรเจริญอุสภกัมมัฏฐาน หรือกายคตานุสสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒) คนโทสจจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว เวลาเดิน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทานอาหารไม่เรียบร้อยไม่สนใจของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยก

^{๑๐๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/ ๔๕/ ๓๐.

^{๑๐๙} ทิพย์ ชันแก้ว และคณะ, “กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธรูปเจ้าในพระสูตร”, วารสารธาตุพนมปริทรรศน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม -มิถุนายน ๒๕๖๑): ๙๑ – ๙๒.

ตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจิต เช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

๓) คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงสันเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึม หงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิด ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจิตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ ปัจจุบัน

๔) คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอึดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจดไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ผู้มีจิตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

๕) คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้ คือ มักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้ มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้ เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาในคุณพระพุทฺธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

๖) คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญญาว่องไวกระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือ เป็นคนว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภท ธาตุวิภูฏฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหารปฏิกุศลสัญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิกุศล เพราะคนประเภทนี้ ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว

กลยุทธ์การให้การปรึกษาของพระพุทฺธเจ้านั้น เป็นการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่องการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหา คือ ความทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ยกจิตของตนขึ้นสู่ฌาน และอธิษฐาน เจริญจิตเพื่อขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป นับเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่สำคัญ เป็นหลักการให้การปรึกษาของพระพุทฺธเจ้าได้ คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดี

มีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตรถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วย ความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

ซึ่งผู้วิจัยสรุปเป็นขั้นตอนการปรึกษาของพระพุทธองค์ได้ดังนี้^{๑๑๐}

ขั้นตอนที่ ๑ พระพุทธองค์ทรงให้การต้อนรับด้วยจิตที่เมตตา สนทนาด้วยวาจาที่เป็นประโยชน์ ทรงมีพรหมวิหารธรรมจนก่อให้เกิดความศรัทธา

ขั้นตอนที่ ๒ ทรงมีความเข้าใจในภาวะจิตใจของผู้มีความทุกข์ได้อย่างถ่องแท้ ด้วยการรับฟังอย่างสงบ สนทนาด้วยการถามให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ให้เห็นทุกข์ของตน

ขั้นตอนที่ ๓ ทรงมีวิธีการให้คนเข้าถึงความจริงของชีวิตด้วยตนเอง ให้เห็นความอยาก ความปรารถนาให้เป็นไปดังใจตน เช่น ให้นางกิสสาเดินไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากทุกบ้าน จนนางเข้าใจความจริงที่แท้ว่าความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความทุกข์ของนางเกิดจากความคิดที่ว่าลูกของนางต้องไม่ตาย การตั้งคำถามให้ได้มีโอกาสคิดไตร่ตรองตามความเป็นจริง เช่น พระองค์คุลิมาล พระอรานนท์ และนางวิสาขา

ขั้นตอนที่ ๔ ทรงเชื่อมั่นมนุษย์ทุกคน เมื่อมีสติสัมปชัญญะปัญญาจะเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๕ ทรงให้รับฟังพระธรรมคำสอนซึ่งเป็นความจริงของชีวิต เมื่อมีจิตใจที่สงบและเปิดกว้าง

ขั้นตอนที่ ๖ ทรงเปิดโอกาสให้ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ด้วยตนเอง

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนเข้มแข็งในบริบทวัฒนธรรมไทย

๒.๕.๑ ความหมายของชุมชน

ความหมายของชุมชน มีผู้ให้ความสนใจกำหนดความหมายของคำว่า “ชุมชน” ไว้ดังต่อไปนี้

^{๑๑๐} ญาณันท์ แก้วผลึก, “การปรึกษาทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, หน้า ๒๔.

ความหมายในพจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๔^{๑๑๑} ชุมชน หรือประชาคม คือ กลุ่มย่อยที่มีลักษณะหลายประการ เหมือนกันลักษณะสังคม แต่มีขนาดเล็กกว่า และมีความสนใจร่วมที่ประสานงานในวงแคบกว่า ชุมชน หมายถึง เขตพื้นที่ระดับของความคุ้นเคย และการติดต่อระหว่างบุคคล ตลอดจนพื้นฐานความยึดเหนี่ยว เฉพาะบางอย่างที่ทำให้ชุมชนต่างไป จากกลุ่มเพื่อนบ้าน ชุมชนมีลักษณะเศรษฐกิจเป็นแบบเลี้ยงตัวเองที่จำกัดมากกว่าสังคม แต่ภายใน วงจำกัดเหล่านั้นย่อมมีการสังสรรค์ใกล้ชิดกว่าและความเห็นอกเห็นใจลึกซึ้งกว่าอาจจะมีสิ่งเฉพาะบาง ประการที่ผูกพันเอกภาพ เช่น เชื้อชาติกำเนิดเดิมของชาติหรือศาสนา ความรู้สึกและทัศนคติที่ผูกพันรั้ง ปักเจกบุคคลรวมเข้าเป็นกลุ่มด้วยกัน

รัชนีกร เศรษฐโส^{๑๑๒} ได้กล่าวไว้ว่า ตามความหมายพจนานุกรมของ Webster's New Dictionary of the American Language หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ในท้องที่หรือในเมืองเดียวกัน มี อาณาบริเวณหรือเมืองที่มีกลุ่มคนอยู่รวมกันและกลุ่มคนที่อยู่รวมกันนี้มีความสนใจในเรื่องต่างๆ คล้ายกัน

Robert M .MacIver^{๑๑๓} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Society, Its Structure and changes ว่า ชุมชน คือกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันและสมาชิกทุกคน ได้ให้ความสนใจในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน นั้นร่วมกัน มิเพียงแต่ให้ความสนใจอย่างใดอย่างหนึ่งเฉพาะ แต่ให้ความสนใจโดยทั่วไป ซึ่งมีขอบเขต มากพอที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้แล้วชุมชนนั้นนี้อาจหมายถึง การอยู่ร่วมกันอย่าง ง่ายๆ เช่น หมู่บ้านหนึ่ง ชนเผ่าหนึ่ง หรือการอยู่ร่วมกันขนาดใหญ่ เช่น เมืองหนึ่งๆ หรือประเทศหนึ่ง

ปาริชาติ วลัยเสถียรและคณะ^{๑๑๔} ได้พยายามศึกษาและรวบรวมความหมายของ “ชุมชน” โดยค้นคว้ารวบรวมจากนักวิชาการหลายท่านดังต่อไปนี้

จิตติ มงคลชัยอรัญญา กล่าวถึง “ชุมชน” โดยสรุปว่า “ชุมชน” ประกอบไปด้วยระบบ ความสัมพันธ์ของคน ความเชื่อ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ อาชีพ ระบบการเมือง ระบบการปกครอง โครงสร้างอำนาจ รวมถึงระบบนิเวศน์วิทยา สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ

^{๑๑๑} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๔), ๑๑๒.

^{๑๑๒} รัชนีกร เศรษฐโส, โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย, (กรุงเทพฯ: ม.ป.ป., ๒๕๕๒), หน้า ๙๑.

^{๑๑๓} Robert M .MacIver อ้างในถึงโน ไพรัตน์ เดชะรินทร์, การบริหารงานพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๕๔), หน้า ๑-๒.

^{๑๑๔} ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕-๒๖.

ซึ่งระบบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มีความเชื่อมโยงกันชนิดที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายของ “ชุมชน” โดยเน้น “ความเป็นชุมชน” ว่าหมายถึง การที่คนจำนวนหนึ่งเท่าใดก็ได้ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารหรือรวมกลุ่มกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ มีการจัดการเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ร่วมกัน

จะเห็นได้ว่า ความหมายของชุมชนนั้นไม่จำกัดแน่นอนตายตัว อาจพิจารณาได้หลายแง่มุม อาทิ ประชากร กายภาพ สังคมวิทยา จิตวิทยา และอาจสรุปได้ว่า “ชุมชน” มีความหมายทั้งรูปธรรมและนามธรรม ในความหมายของชุมชนเชิงรูปธรรมจำกัดอยู่กับความหมายที่ให้ความสำคัญกับอาณาบริเวณทางภูมิศาสตร์หรือบริเวณบ้านเล็ก ๆ ที่มักนึกถึงหมู่บ้านเท่านั้น ด้านในความหมายเชิงนามธรรม “ชุมชน” เป็นคำที่มีการนำไปใช้กันอย่างกว้างขวางและใช้ในลักษณะแตกต่างกันออกไป จึงมีอาจกล่าวได้ว่า “ชุมชน” เป็นคำที่มีความหมายแน่นอนตายตัวเพียงประการเดียว การไม่ยึดติดกับความหมายแคบ ๆ ของสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะช่วยให้เกิดทฤษฎีอันกว้างขวางในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้หลายแง่มุมมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาแนวคิดและความหมายของชุมชนในทัศนะของการพัฒนาชุมชนก็ควรจะต้องศึกษาถึงความหมายที่เป็นรากฐานและเอื้อต่อการปฏิบัติงานร่วมกันกับสมาชิกของชุมชนต่อไปด้วย

๒.๕.๒ ความหมายของคำว่าชุมชนเข้มแข็ง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๔๔, หน้า ๔๖) ได้ให้ความหมายของชุมชนเข้มแข็งไว้ว่า ชุมชนเข้มแข็งหมายถึงการที่ประชาชนในชุมชนมีการรวมตัวกันเป็นองค์กรชุมชน โดยมีการเรียนรู้การจัดการและการแก้ไขปัญหาของชุมชนซึ่งทำให้ชุมชนมีการเปลี่ยนแปลง หรือเกิดการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน ตลอดจนมีผลกระทบสู่ภายนอกชุมชน สำหรับกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน จะต้องเป็นการดำเนินงานแบบร่วมคิดร่วมทำและมีการเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๔ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๔, หน้า ๒๓๘) ให้ความหมายว่าชุมชน คือ หมู่ชน กลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน

สนธยา พลศรี (๒๕๔๕, หน้า ๒๒) ให้ความหมายของชุมชนว่า “ชุมชน” หมายถึง กลุ่มทาง สังคมที่อยู่อาศัยร่วมกันในอาณาบริเวณเดียวกัน เช่น ครอบครัว ละแวกบ้าน หมู่บ้าน ตำบล หรือเรียก เป็นอย่างอื่นมีความเกี่ยวข้องกันสัมพันธ์กัน มีการติดต่อสื่อสารและเรียนรู้ร่วมกัน มีความผูกพัน

เอื้ออาทรกันภายใต้บรรพัตถฐานและวัฒนธรรมเดียวกันร่วมมือและพึ่งพาอาศัยกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกัน

ประเวศ วะสี (ออนไลน์, ๒๕๔๖) ได้อธิบายความเป็นชุมชนว่า ชุมชน หมายถึง การที่คนจำนวนหนึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารหรือรวมกลุ่มกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ มีการจัดการเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

กล่าวโดยสรุป ชุมชนเข้มแข็ง หมายถึง การที่ประชาชนในชุมชนรวมตัวกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำมีการติดต่อสื่อสาร การจัดการและการแก้ไขปัญหาาร่วมกันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาภายในชุมชนตลอดจนมีผลกระทบสู่ภายนอกชุมชนที่ดีขึ้น ตามลำดับการร่วมมือช่วยเหลือกันเพื่อผลประโยชน์ร่วมกัน

๒.๕.๓ ลักษณะของชุมชนเข้มแข็ง

สมณะ โพธิ์รักษ์ (ออนไลน์, ๒๕๕๕) ได้กล่าวถึงลักษณะของชุมชนเข้มแข็ง ประกอบไปด้วย ๑๔ ประการ ดังนี้

๑. เป็นสังคมที่เห็นได้ชัดถึงลักษณะของคนมีศีล มีคุณธรรม มีอารยธรรม
๒. เป็นสังคมที่สามารถพึ่งตนเองได้ไม่เป็นภาระผู้อื่น
๓. มีงาน มีกิจการที่มั่นคง
๔. ขยัน สร้างสรรค์ ขวนขวาย กระตือรือร้น
๕. อยู่กันอย่างผาสุก สุขภาพแข็งแรง จิตใจเบิกบานร่าเริง
๖. ไม่ฟุ้งเฟ้อ แต่รุ่งเรือง ฟุ้งเฟื่อง ไม่ผลาญพร่า สรุ่ยสุร่าย
๗. มีความประณีต ประหยัด แต่เอื้อเฟื้อสละแจกจ่าย
๘. ไม่มีอาชญากรรม ไม่มีอบายมุข ไม่มีทุจริตกรรม
๙. มีความพร้อมเพรียง ความสามัคคี อบอุ่น เป็นเอกภาพ
๑๐. สัมผัสได้ในความเป็นปึกแผ่น แน่นหนา ของความเป็นภราดรภาพ
๑๑. มีความแข็งแรง มั่นคง ยืนหยัด ยั่งยืน
๑๒. เป็นสังคมที่สร้าง “ทุนทางสังคม” มีประโยชน์ คุณค่าต่อผู้อื่นและสังคม ทั่วไปใน

รอบกว้าง

๑๓. อุดมสมบูรณ์ แต่ไม่สะสม ไม่กักตุนหรือกอบโกย
๑๔. มีน้ำใจ ไม่เอาเปรียบ เสียสละ อย่างเป็นสุข และเห็นเป็นคุณค่าของคนตามสัจธรรม

คณะอนุกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาวิกฤตภาคใต้ (๒๕๔๖, หน้า ๖๐) ได้ให้ความหมายของชุมชนเข้มแข็งมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. สมาชิกของชุมชนมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนและชุมชนที่จะแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง

๒. สมาชิกของชุมชนพร้อมที่จะร่วมกันจัดการกับปัญหาของตนและชุมชน

๓. มีกระบวนการของชุมชนที่มีการเคลื่อนไหว

๔. มีกระบวนการของชุมชนที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีของชุมชน ภายใต้การสนับสนุนของผู้นำองค์กรชุมชน ในลักษณะเปิดโอกาสให้กับสมาชิกทั้งหมดเข้ามามีส่วนร่วมไปร่งใส และพร้อมที่จะให้ตรวจสอบ

๕. สมาชิกชุมชนเกิดการเรียนรู้ผ่านการเข้าร่วมในกระบวนการของชุมชน

๖. มีแผนของชุมชนที่ประกอบด้วยการพัฒนาทุก ๆ ด้านของชุมชน ที่มุ่งการพึ่งตนเอง เอื้อประโยชน์ต่อสมาชิกชุมชนทุก ๆ คน และมุ่งหวังการพัฒนาการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน

๗. การพึ่งความช่วยเหลือจากภายนอก เป็นการพึ่งเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด ไม่ใช่การพึ่งพาตลอดไป

กล่าวโดยสรุป ลักษณะของชุมชนเข้มแข็ง โดยสรุป ๔ ประการ คือ ๑) เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Learning Community) กล่าวคือ การที่ชุมชน มีการเรียนรู้ และรู้เท่าทันข่าวทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมทั้งการที่ชุมชนมีการเพิ่มพูนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ๒) เป็นชุมชนที่มีการจัดการตนเอง (Community Management) ด้วยระบบการบริหารจัดการในกิจกรรมที่สำคัญ ๔ ประการ คือ การวางแผน การจัดกระบวนการขององค์กรภายในชุมชน การลงมือปฏิบัติตาม แผนงาน และมีการประเมินผล ๓) เป็นชุมชนที่มีจิตวิญญาณ (Spirituality) กล่าวคือ ชุมชนมี จิตสำนึก มีจิตวิญญาณ ซึ่งอาจหมายถึงความภักดี ความรัก ความหวงแหน ความรู้สึกเป็นเจ้าของใน ชุมชน โดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวร่วมกันในชุมชน ๔) เป็นชุมชนที่มีสันติภาพ (Peaceful) กล่าวคือ เป็น ชุมชนที่มีความสงบสุขและคนในชุมชนมีจิตใจที่เยือกเย็น มีคุณภาพ และมีคุณธรรม

๒.๕.๔ ปัจจัยที่จะทำให้การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งขึ้น

๑. ได้รับการแนะนำส่งเสริม และสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ หน่วยงานของรัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนจะเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นให้คนในชุมชนเกิดความตื่นตัวและรวมกลุ่มขึ้น

๒. ความต้องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยร่วมกันอนุรักษ์และฟื้นฟู ทรัพยากรธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ เช่น การรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาแหล่งต้นน้ำ ลำธาร การอนุรักษ์ป่า ชายเลน การรักษาระบบนิเวศน์ชายฝั่ง เป็นต้น

๓. การต้องการรายได้เพิ่มขึ้น อันเป็นมูลเหตุหลักที่พบในชุมชนเกือบทุกแห่งที่สำรวจ เนื่องจากคนในชุมชนมีรายได้ไม่พอเพียงต่อการครองชีพ

๔. สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการรวมกลุ่มเพื่อถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมไปยังรุ่นลูกรุ่นหลาน รวมทั้งเพื่อเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอต่อความต้องการของตลาด เช่น กลุ่มทอผ้าไหม กลุ่มจักสาน กลุ่มทำน้ำตาลโตนด เป็นต้น

๕. ผู้นำและแกนนำของชุมชนต้องการแก้ไขปัญหาภายในชุมชน โดยกระตุ้นให้ทุกคน เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของชุมชนตั้งแต่การร่วมคิดร่วมทำ ตลอดจนร่วมกันแก้ไขปัญหา

๖. กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เห็นได้ชัดเจน คือ กระแสชีวิต ซึ่งทำให้คนหัน มาบริโภคผลผลิตหรือหันมาใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากธรรมชาติมากขึ้น จึงได้มีการรวมกลุ่มกันเพื่อการแปรรูปสมุนไพร การปลูกผักปลอดสารพิษ การผลิตข้าวซ้อมมือ เป็นต้น

๗. คนในชุมชนมีปัญหาด้านสุขภาพ จึงเกิดการรวมกลุ่มขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

๘. ความต้องการเงินทุนและความรู้เพื่อประกอบอาชีพ พบว่าหน่วยงานของรัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุนเงินทุนหรือความรู้เพื่อประกอบอาชีพเสริม จะดำเนินงานโดยรวมกลุ่มกัน

๒.๕.๕ การพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งในบริบทวัฒนธรรมไทย

การส่งเสริมให้วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนและพัฒนาประเทศเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นเพราะจะทำให้การพัฒนายั่งยืนอยู่บนรากฐานของตนเองและภูมิปัญญาของชุมชนและสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนในระยะยาว โดยจะต้องมีการดำเนินงานในลักษณะที่เป็นองค์รวม คือการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน รวมทั้งสนับสนุนให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงวัฒนธรรมอันดีงามทั้งในระดับชาติและระดับท้องถิ่น มีโลกทัศน์ทางวัฒนธรรมที่กว้างขวาง และรู้จักเลือกสรรไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคม ซึ่งมีแนวทางการพัฒนาหลักดังนี้

๑. การเสริมสร้างวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาคนและสังคม ได้แก่

๑.๑ การเสริมสร้างสมรรถภาพของชุมชนหรือสังคมให้เข้มแข็งสามารถพึ่งตนเองโดยตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ทั้งต่อตัวเองและสังคม เพื่อให้เป็นฐานของการพัฒนาชุมชนต่างๆ ทั้งในเมืองและชนบท

๑.๒ การสนับสนุนเวทีวัฒนธรรมในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การ สนับสนุนกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ริเริ่มโดยชุมชนท้องถิ่น การสร้างเวทีเสนอผลงานและเผยแพร่งานด้านศิลปวัฒนธรรม การพัฒนาระบบงานใจและกระบวนการสร้างสรรค์ด้านศิลปวัฒนธรรมแก่การสร้างผลงานที่มีคุณค่าต่อสังคม

๑.๓ การส่งเสริมการพัฒนาอย่างสมดุลระหว่างคน เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

(๑) สนับสนุนการวางกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ระหว่างคน ชุมชน กับ ทรัพยากรธรรมชาติ และระหว่างกลุ่มคนในสังคม โดยใช้หลักความร่วมมือของประชาชนเป็นแนวทาง ในการดูแลพฤติกรรมของสมาชิกในชุมชน

(๒) สนับสนุนการปรับปรุงกฎหมายและการบังคับใช้กฎหมายต่อกิจกรรมทางเศรษฐกิจให้ รับผิดชอบต่อคน สังคม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจได้รับผลกระทบจากการดำเนินธุรกิจนั้น

๑.๔ การส่งเสริมการใช้สื่อที่มีคุณภาพในการเผยแพร่คุณค่าของวัฒนธรรม

(๑) ส่งเสริมให้มีสื่อคุณภาพที่น่าสนใจและมีลักษณะหลากหลายเพื่อถ่ายทอดและปลูกฝัง คุณค่าที่ดีงามและค่านิยมที่เสริมสร้างความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย และกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ให้ เกิดความเข้าใจซาบซึ้งและนำไปปฏิบัติร่วมกันได้

(๒) ส่งเสริมวัฒนธรรมการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อให้สามารถควบคุมคุณภาพของสื่อมวลชน และเพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่มีคุณภาพ

(๓) สนับสนุนให้สื่อร่วมกันตรวจสอบคุณภาพ มาตรฐานของข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ เผยแพร่ออกสู่ประชาชน

๒. การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวัฒนธรรมและนำมิติทางวัฒนธรรมมาใช้ในการ พัฒนา โดย

๒.๑ ปรับเนื้อหาสาระหลักสูตรการศึกษาทุกระดับให้เชื่อมโยงกับวัฒนธรรม โดยการปรับ กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ความจริงเป็นหลักและมีการเรียนรู้จากรากฐานทางวัฒนธรรม

๒.๒ ส่งเสริมการวิจัย การรวบรวมข้อมูลข่าวสารความรู้ รวมทั้งการสังเคราะห์ข้อมูล ข่าวสารและผลการวิจัยเพื่อเสริมสร้างภูมิปัญญาให้สูงขึ้น

๒.๓ สนับสนุนให้มีเวทีแลกเปลี่ยนความคิดอย่างสม่ำเสมอ และการสร้างสื่อสร้างสรรค์ ทางวัฒนธรรม

๒.๔ ส่งเสริมวัฒนธรรมกับการท่องเที่ยวและการพัฒนาประเทศด้านเศรษฐกิจและสังคม

๓. การพัฒนาและสร้างความภาคภูมิใจในศิลปวัฒนธรรมไทย โดย

๓.๑ สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือระหว่างรัฐและท้องถิ่นในการทำนุบำรุงสร้างสรรค์และ พัฒนาโบราณสถาน พิพิธภัณฑสถาน หอสมุด ฯลฯ

๓.๒ เผยแพร่คุณค่า รักษา สืบทอดเอกลักษณ์ความเป็นไทยและการสร้างสรรค์ ศิลปวัฒนธรรมสาขาต่างๆ ขึ้นมาใหม่ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบันและอนาคต

๔. การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในความเป็นไทยและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โลก รวมทั้งการขยายโลกทัศน์ทางวัฒนธรรม โดย

๔.๑ ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจถึงรากฐานวัฒนธรรมระดับชาติ ระดับท้องถิ่น และประโยชน์ของวัฒนธรรมที่มีต่อชุมชน และการยอมรับวิถีชีวิตที่แตกต่างหลากหลายภายในสังคม

๔.๒ สนับสนุนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ สร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยกับนานาชาติ และให้สามารถรับวัฒนธรรมต่างชาติมาประยุกต์ใช้อย่างรู้เท่าทัน

๔.๓ ส่งเสริมการท่องเที่ยวและการสัญจรทางวัฒนธรรมเพื่อสร้างจิตสำนึกความรู้ ความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่เป็นรากเหง้าของวิถีชีวิตภูมิปัญญาดั้งเดิมของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งดูแลป้องกันและแก้ไขผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากกิจกรรมดังกล่าว

๕. การพัฒนาการบริหารจัดการด้านวัฒนธรรม โดย

๕.๑ สนับสนุนการจัดทำและประสานแผนปฏิบัติการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และแนวทางด้านวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา

๕.๒ ส่งเสริมและประสานชุมชนและองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นให้มีความรู้ความเข้าใจและขีดความสามารถในการสร้างสรรค์วัฒนธรรมเพื่อท้องถิ่น

๕.๓ สนับสนุนการระดมทุนเพื่อเพิ่มวงเงินกองทุนวัฒนธรรมให้มีจำนวนมากเพียงพอต่อการส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา

๕.๔ สนับสนุนให้มีการแก้ไขกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ กฎกระทรวง และมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องกับงานด้านวัฒนธรรม ให้มีความชัดเจนและมีความเป็นเอกภาพ รวมทั้งดำเนินการกระจายอำนาจ เพื่อช่วยให้การบริหารงานด้านวัฒนธรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๕.๕ สร้างระบบฐานข้อมูลที่สมบูรณ์เกี่ยวกับทรัพยากรทางวัฒนธรรมและสร้างดัชนีชี้วัดด้านวัฒนธรรมกับการพัฒนาเพื่อประโยชน์ในการบริหารงานและการติดตามประเมินผล

๕.๖ ระดมสรรพกำลังในการดำเนินงานวัฒนธรรม โดยเปิดโอกาสให้ประชาชน สถาบัน สังคม หน่วยงานภาครัฐ ธุรกิจเอกชน องค์กรพัฒนาเอกชนทุกแห่งเข้ามามีส่วนร่วมตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจด้วยการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้การหนุนเสริมความเข้มแข็งของชุมชนในบริบทวัฒนธรรมไทยโดยภาครัฐนั้นได้ปรากฏใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของไทยมาโดยลำดับและเด่นชัดขึ้นตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ (๒๕๔๐ - ๒๕๔๔) เป็นต้นมา ซึ่งมีหลักการ กระบวนการ และแนวทาง การหนุนเสริมความเข้มแข็งของชุมชนโดยสังเขป ดังต่อไปนี้ (โกวิทย์ พวงงาม, ๒๕๕๓, หน้า ๒๓๒ - ๒๓๔)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ (๒๕๔๐ - ๒๕๔๔) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ การ สร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็งด้วย

ชุมชน เองซึ่งชุมชนจะพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็งได้มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ชุมชนต้องมีความพร้อม ในเบื้องต้น และมีภาคเอกชน องค์กรพัฒนาเอกชนเข้ามาช่วยสนับสนุนเพื่อให้เติบโตอย่างมั่นคง และ เป็นฐานสำหรับการพัฒนาไปสู่ด้านอื่น ๆ ต่อไป ขณะเดียวกันภาครัฐจะมีส่วนสนับสนุนในการเตรียมความพร้อมของชุมชนและองค์กรชุมชน การสนับสนุนเงินทุนแก่ชุมชน รวมทั้งสร้างบรรยากาศ และการจูงใจให้ภาคธุรกิจเอกชนและองค์กรพัฒนาเอกชน รวมทั้งสถาบันการเงินที่จะเข้ามาหนุนเสริมด้าน อื่น ๆ อาทิการพัฒนาทักษะ การบริหารจัดการและการตลาด เป็นต้น ซึ่งมีแนวทางหลัก ๆ ใน แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ ดังกล่าว ดังนี้ ๑. การเตรียมความพร้อมของชุมชน ๒. การเพิ่มศักยภาพขององค์กรชุมชน ๓. การสนับสนุนธุรกิจเอกชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาธุรกิจชุมชนตามความพร้อมความถนัด และความสนใจในแต่ละองค์กรธุรกิจ ๔. การสนับสนุนแหล่งเงินทุนสำหรับการพัฒนาชุมชน ๕. การเพิ่มบทบาทของภาครัฐในการส่งเสริมความเข้มแข็งขององค์กรชุมชน ๖. สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้และขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของประชาชนและชุมชน ในชนบท นอกจากนี้ในแผนพัฒนาฯ ยังได้สนับสนุนให้ประชาชนทั้งในเมืองและชนบทรวมตัวกันอย่าง เข้มแข็ง และสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรื่องของตนเอง ชุมชน และสังคมได้ในทุกมิติ

จะเห็น ได้ว่าการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งในบริบทวัฒนธรรมไทย นอกจากมีแนวนโยบายของชาติที่ต้องการให้รากฐานของ ประเทศมีความเข้มแข็งมาจากฐานราก ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาหน่วยพื้นฐานต่าง ๆ ที่ อยู่ในชุมชนไม่ว่าจะเป็น คน ครอบครัว องค์กร รวมถึงพื้นที่/สภาพแวดล้อมจึงมีความจำเป็นและสำคัญ โดยมีแนวทางในการพัฒนาที่เน้นในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย โดยมีการสอดแทรกหลักการกระบวนการในการขับเคลื่อนชุมชนในด้านการพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยใช้วัฒนธรรมของชุมชนเป็นการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้ชุมชนภูมิใจ ร่วมกันขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยการช่วยเหลือจากหน่วยงานภายนอกชุมชนให้น้อยที่สุด

๒.๖ แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม

๒.๖.๑ ความหมายการมีส่วนร่วม

นิรันดร์ จงวุฒิเวศน์ กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าไปเกี่ยวข้อง (Involvement) ทางความคิด, ทางจิตใจ, ทางอารมณ์ และทางกาย การมีส่วนร่วมมีความหมายมากกว่าการเป็นส่วนหนึ่ง (Sense and Belonging) การมีส่วนร่วมมีความหมายทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ (Quantitative and Qualitative) การมีส่วนร่วมครอบคลุมทั้งมิติด้านความสามารถ เวลา และโอกาส

ที่จะมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมเป็นการกระทำ (Action) จึงมีทั้งผู้กระทำ (The Actor) ผู้ถูกกระทำหรือผู้รับผล (The Recipient) และสาธารณชน (The Public) ผู้เป็นบริบทของการกระทำ^{๑๑๕}

Cohen & Uphoff (๑๙๘๑) ได้นำมาพัฒนาและสรุปความหมายของการมีส่วนร่วมที่สะท้อนถึงองค์ประกอบของการมีส่วนร่วม กล่าวคือ การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่สมาชิกของชุมชนต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ๔ มิติ ได้แก่ ๑) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไร และอย่างไร ๒) การมีส่วนร่วมเสียสละในการพัฒนาโดยการลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจร่วมกัน ๓) การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน และ ๔) การมีส่วนร่วมในการประเมินผลโครงการหรือผลการดำเนินงานที่ทำมาเพื่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนา^{๑๑๖} และการมีส่วนร่วมที่ United Nations อธิบายไว้ การมีส่วนร่วมคือการเข้าร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีพลังของประชาชนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ในการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคมและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ^{๑๑๗}

Putti J.M. (๑๙๘๗) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานของกิจกรรมทุกกิจกรรม กระบวนการตัดสินใจของกลุ่มจะเกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ซึ่งปัจจัยสำคัญของการมีส่วนร่วมมี ๔ ประการ คือ

- ๑) เป็นความพยายามที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจและความรู้สึก
- ๒) เป็นการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ
- ๓) เป็นการให้บุคคลรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงาน
- ๔) เป็นการพัฒนาการมีส่วนร่วม ซึ่งคำนึงถึงความสมดุล การมีส่วนร่วมที่แท้จริงกับการมีส่วนร่วมมากเกินไป^{๑๑๘}

^{๑๑๕} นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์, **แนวคิดแนวทางการพัฒนาชุมชน**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๐).

^{๑๑๖} Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. , **Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation**, (New York: the Rural Development Committee Center for international studies, Cornell University, 1977), p. 6.

^{๑๑๗} United Nations, **Yearbook of International Trade Statistics**, (United Nations: UN Press, 1981).

^{๑๑๘} Joseph M. Putti, “Work Values and Organizational Commitment: A Study in the Asian Context”, **Human Relations**, Vol. 42 No. 3 (November, 1989): 275-288.

Davis & Newstrom (๑๙๘๙) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ว่า การมีส่วนร่วมเป็นเรื่องของความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน ที่มีต่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งของกลุ่ม หรือเป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยทำให้มีความสำเร็จ ซึ่งเป็นเป้าหมายของกลุ่ม หรือเป็นความรับผิดชอบต่อกิจกรรมร่วมกันด้วยการเข้าไปเกี่ยวข้อง (Involvement) ช่วยเหลือ (Contribution) และร่วมรับผิดชอบ (Responsibility)

ดังนั้นการมีส่วนร่วมจึงหมายถึง การที่กลุ่มบุคคลมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มคน ร่วมคิด ร่วมมือ ร่วมปฏิบัติ ร่วมแรง ร่วมใจ และร่วมรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดการดำเนินการพัฒนา และการเปลี่ยนแปลง เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ที่ผู้บริหารต้องการ เพราะเมื่อบุคคลได้เข้ามามีส่วนร่วมแล้ว จะไม่ค่อยเกิดการต่อต้าน รวมทั้งช่วยลดความขัดแย้งและความเครียดจากการทำงาน ทำให้บุคคลได้ร่วมเข้ามามีส่วนร่วมแล้วจะ ไม่ค่อยเกิดการต่อต้าน รวมทั้งช่วยลดความขัดแย้งและความเครียดจากการทำงาน ทำให้บุคคลได้ร่วมกันพิจารณาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน บุคคลจะรู้สึกพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้น และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความมุ่งมั่นในการสร้างความสำเร็จให้กับองค์กร เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและผูกพันกับองค์กร เพื่อนำไปสู่เป้าหมายขององค์กร และสามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้^{๑๑๙}

ประชุม สุวดี^{๑๒๐} ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของบุคคลเกิดจากพื้นฐาน ๔ ประการ คือ เป็นบุคคลที่จะต้องมีความสามารถที่จะเข้าร่วม คือ จะต้องเป็นผู้มีศักยภาพจะเข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อาทิเช่น จะต้องมีความสามารถในการค้นหาความต้องการ วางแผนการบริหารจัดการ การบริการองค์กร ตลอดจนการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เป็นบุคคลที่มีความพร้อมที่จะเข้ามามีส่วนร่วม กล่าวคือ ผู้นั้นจะต้องมีสภาพทางเศรษฐกิจวัฒนธรรม และกายภาพที่เปิดโอกาสให้เข้ามามีส่วนร่วมได้เป็นบุคคลที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมกล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความเต็มใจสมัครใจที่จะเข้าร่วมถึงเห็นผลประโยชน์ของการเข้าร่วม จะต้องไม่เป็นการบังคับหรือผลักดันให้เข้าร่วมโดยที่ตนเองไม่ประสงค์จะเข้าร่วม

^{๑๑๙} กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหงปีการศึกษา, การมีส่วนร่วมในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๓).

^{๑๒๐} ประชุม สุวดี, การตลาดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, ๒๕๕๑).

๒.๖.๒ ประเภทการมีส่วนร่วม

เฉลียว บุรีภักดี และคณะ^{๑๒๑} สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน แบ่งได้ออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

๑) การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (Marginal Participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่เท่าเทียมกันกล่าวคือ ฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยอำนาจกว่า มีทรัพยากรหรือความรู้ด้อยกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

๒) การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (Partial Participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากการกำหนดนโยบายของรัฐ โดยไม่รู้จักความต้องการของประชาชน ดังนั้น การมีส่วนร่วมจึงเป็นเพียงประชาชนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนบางเรื่องเท่านั้น

๓) การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (Full Participation) เป็นการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนาด้วยความเท่าเทียมกันทุกฝ่าย จัดเป็นการมีส่วนร่วมในการพัฒนาอย่างแท้จริงของประชาชนตามแนวความคิดและหลักการพัฒนาชุมชน เมื่อนำมาใช้ในการเรียนรู้จะสนับสนุนและส่งเสริมให้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สุชาติ จักรพิสุทธิ์^{๑๒๒} สรุปการศึกษาทางเลือกของชุมชน แบ่งได้ออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) ลักษณะการมีส่วนร่วมจากความเกี่ยวข้องทางด้านเหตุผล โดยการเปิดโอกาสให้สังคมองค์กรต่างๆ ในชุมชน ประชาชนมีบทบาทหลักตามสิทธิ หน้าที่ในการเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตั้งแต่การคิดริเริ่ม การพิจารณาตัดสินใจ วางแผน การร่วมปฏิบัติและการรับผิดชอบในผลกระทบที่เกิดขึ้น รวมทั้งส่งเสริม ชักนำ สนับสนุนให้การดำเนินงานเกิดผลประโยชน์ต่อชุมชนตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดด้วยความสมัครใจ

๒) ลักษณะการมีส่วนร่วมจากความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ เป็นการมีส่วนร่วมของชุมชนที่การเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ อารมณ์ รวมทั้ง ค่านิยมของประชาชนเป็นเครื่องชี้นำตนเองให้เข้ามามี

^{๑๒๑} เฉลียว บุรีภักดี และคนอื่นๆ, **ชุดวิชาการวิจัยชุมชน**, กระทรวงศึกษาธิการ, ชุดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักมาตรฐานการศึกษาสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๔๕).

^{๑๒๒} สุชาติ จักรพิสุทธิ์, “การศึกษาทางเลือกของชุมชน”, **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๔ (มิถุนายน-สิงหาคม, ๒๕๔๓): ๑๘-๒๓.

ส่วนร่วม แสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การกระทำที่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทำให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม เกิดความผูกพัน มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อกิจกรรมที่ดำเนินงานด้วยความสมัครใจ^{๑๒๓}

เมตต์ เมตต์การุณจิต^{๑๒๔} ได้กล่าวถึงประเภทของการมีส่วนร่วมโดยสามารถจำแนกการมีส่วนร่วมออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑) การมีส่วนร่วมโดยตรง การมีส่วนร่วมในการบริหารเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจเป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมโดยตรง เช่น ผู้บริหาร หัวหน้าโครงการ มักจะเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในรูปของกรรมการที่ปรึกษาที่ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ เพราะกิจกรรมบางอย่างอาจมีอุปสรรค ไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงจำเป็นต้องให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้ผลการตัดสินใจเป็นที่ยอมรับแก่คนทั่วไปหรือเกิดผลงานที่มีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมโดยตรงจึงมีสาระสำคัญอยู่ที่ว่า เป็นการร่วมอย่างเป็นทางการและมักทำเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น คำสั่งแต่งตั้ง หนังสือเชิญประชุม บันทึกการประชุม เป็นต้น

๒) การมีส่วนร่วมโดยอ้อม การมีส่วนร่วมโดยอ้อมเป็นเรื่องของการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายอย่างไม่เป็นทางการ โดยไม่ได้ร่วมในการตัดสินใจในกระบวนการบริหาร แต่เป็นเรื่องของการให้การสนับสนุน ส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายเท่านั้น เช่น การบริจาคเงิน ทรัพย์สิน วัสดุอุปกรณ์ แรงงาน เข้าช่วยสมทบ ไม่ได้เข้าร่วมประชุมแต่ยินดีร่วมมือ เป็นต้น

๒.๖.๓ ขั้นตอนของการมีส่วนร่วม

Cohen, J.M., & Uphoff, N.T.^{๑๒๕} ได้อธิบายขั้นตอนของการมีส่วนร่วมดังนี้

ขั้นที่ ๑ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้น ประการแรกสุดที่ต้องกระทำ คือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ และเลือกนโยบายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง การตัดสินใจนี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องดำเนินการ

^{๑๒๓} วชิรวัชร งามละม่อม และนักวิชาการและนักวิจัย สถาบัน TDRM, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: file.siam2web.com>trdm>journal [๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

^{๑๒๔} เมตต์ เมตต์การุณจิต, การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม : ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับปรับปรุง, (กรุงเทพมหานคร: บั๊ค พอยท์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘๗.

^{๑๒๕} Cohen, John M. and Uphoff, Norman T., Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation., (New York: the Rural Development Committee Center for international studies, Cornell University, 1977), p. 6.

ไปเรื่อยๆ ตั้งแต่การตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงดำเนินการวางแผน และการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ ๒ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) เป็นส่วนขององค์ประกอบการทำงานโครงการ ซึ่งได้มาจากคำถามว่าใครจะทำประโยชน์ให้แก่โครงการได้บ้างและจะทำประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารงานและการประสานงาน และการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังต้องพึงพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้รวมทั้งผลที่เป็นประโยชน์ทางบวกและผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อบุคคล และสังคมด้วย

ขั้นที่ ๔ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) การมีส่วนร่วมในการประเมิน ผลนั้นถือว่าเป็นเรื่องสำคัญจะต้องสังเกต คือ ความเห็น (Views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ ได้^{๑๒๖}

จากแนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ทรรศนะไว้ในเบื้องต้นที่กล่าวมา มีความหลากหลายในประเด็นมากพอสมควร แต่อย่างไรก็ตาม หากนำมาประมวลให้เป็นลักษณะที่เป็นระบบตามแนวคิดของ Cohen, J.M., & Uphoff, N.T. (๑๙๘๐) จะเห็นว่า มีความเป็นระบบในเรื่องของประเด็นสำคัญ โดยเขาได้มีการนำเอากระบวนการมีส่วนร่วมจากนักวิชาการทั้งหลายมาประมวลเป็นแนวคิดหลัก และได้จำแนกรูปแบบกระบวนการมีส่วนร่วม ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้น ประการแรกสุดที่ต้องกระทำ คือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ ต่อจากนั้นก็เลือกนโยบายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง การตัดสินใจนี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องดำเนินการไปเรื่อยๆ ตั้งแต่การตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงดำเนินการวางแผน และการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ ๒ การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการดำเนินงานโครงการนั้นได้มาจากคำถามว่าใครจะทำประโยชน์ให้แก่โครงการได้บ้าง และจะทำ

^{๑๒๖} Cohen. J and Uphoff. D., Rural Development Participation: Concept and Measures for Project Design Implementation and Evaluation Rural Development Center, (New York: Cornell University, 1980), pp. 219-222.

ประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารงานและการประสานงาน และการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ในส่วนที่เกี่ยวกับผลประโยชน์ นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้รวมทั้งผลที่เป็นประโยชน์ทางบวก และผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อบุคคลและสังคมด้วย

ขั้นที่ ๔ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) การมีส่วนร่วมในการประเมิน ผลนั้นสิ่งสำคัญจะต้องสังเกต คือ ความเห็น (Views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ ได้

๒.๖.๔ กระบวนการเสริมสร้างพลังการมีส่วนร่วม

สุรพล พยอมแย้ม^{๑๒๗} การมีส่วนร่วมเป็นการแสดงออกถึงสมรรถภาพ (Competence) ที่มีในแต่ละคน เบื้องต้นของการของการแสดงสมรรถภาพในการมีส่วนร่วม (Participatory Competence) สรุปได้เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑) แสดงออกถึงความภาคภูมิใจหรือความพึงพอใจในตนเองเพิ่มจากเดิมในทุกครั้ง หรือทุกเรื่องของการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ไม่ทำให้ตนเองอึดอัดกังวลใจ หรือทำให้รู้สึกอาย สิ่งที่ได้ทำนั้นสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น ซึ่งผลทำให้สามารถกล่าวถึงตนเองในด้านบวก หรือเชื่อมั่นในตัวเองว่าเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน

๒) มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้และเป็นเหตุเป็นผลในสิ่งแวดล้อม และการเมืองในชุมชนของตนสามารถรับรู้และทำความเข้าใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้น โดยเฉพาะการวิเคราะห์ตรวจสอบ และประเมินข้อมูลข่าวสารที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตแต่ละคน

๓) ประสบผลสำเร็จในกิจกรรมที่ตนเองมีส่วนร่วมทั้งด้านสังคมและด้านการเมือง ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคมและการเมืองทุกระดับ ล้วนประสบผลตามเป้าหมายและมีความพึงพอใจเสมอ

^{๑๒๗} สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาในงานชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: บางกอก คอมพิวเตอร์เทรด จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๑-๙๔.

โดยขั้นตอนในกระบวนการสรุปไว้ ๓ ขั้นตอน ได้แก่

๑) การมีจุดเริ่มต้นและการทำความเข้าใจกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อกำหนดให้มีการเพิ่มพลังความเข้มแข็งในชุมชนขึ้น บุคคลในแต่ละคนต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน

๒) เริ่มเปลี่ยนแปลงและลดอุปสรรคหรือการต่อต้าน ดังนั้นผู้นำการเปลี่ยนแปลงจะต้องเตรียมป้องกันหรือหาแนวทางลดอุปสรรคเหล่านั้น

๓) สร้างและกลั่นกรองการเพิ่มอำนาจนั้น ๆ การเพิ่มพลังความเข้มแข็งเป็นผลงานที่ประเมินได้ยาก ดังนั้นจำเป็นต้องมีการทบทวนหรือการติดตามผลการเพิ่มความเข้มแข็งให้มีคุณค่าตามที่ชุมชนตั้งเป้าหมาย

๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคม

๒.๗.๑ ความหมายของเครือข่ายทางสังคม

สนธยา พลศรี^{๑๒๘} ให้ความหมายของเครือข่ายว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างสมาชิกซึ่งอาจจะเป็นบุคคลต่อบุคคล บุคคลต่อกลุ่ม กลุ่มต่อกลุ่ม เครือข่ายต่อเครือข่าย กลายเป็นเครือข่ายย่อยภายใต้เครือข่ายใหญ่ ในการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายไม่ได้เป็นเพียงการรวมตัวกันโดยทั่วไปแต่มีเป้าหมายในการทำกิจกรรมร่วมกันทั้งที่เป็นครั้งคราวหรืออาจเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง จึงเป็นการเชื่อมโยงคนที่มีความสนใจร่วมกัน พบปะสังสรรค์ และพัฒนาไปสู่การลงมือร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเป้าหมาย และจุดประสงค์เดียวกัน ดังนั้นเครือข่ายจึงไม่ใช่เป็นเพียงการรวบรวมรายละเอียดบุคคลที่เป็นสมาชิกเท่านั้น แต่มีการจัดระบบให้สมาชิกสามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกัน เพื่อบรรลุจุดหมายที่สมาชิกเห็นพ้องต้องกัน สิ่งที่เชื่อมโยงสมาชิกเข้าด้วยกัน คือวัตถุประสงค์ หรือผลประโยชน์ที่ต้องการบรรลุผลร่วมกัน การสนับสนุนช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน

เสรี พงศ์พิศ ^{๑๒๙} (ให้ความหมายของเครือข่ายว่า หมายถึง ขบวนการทางสังคมอันเกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความ ต้องการบางอย่างร่วมกัน ร่วมกันดำเนินกิจกรรมบางอย่างโดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงความเป็น เอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน

^{๑๒๘} สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.๒๕๕๐), หน้า ๒๐๗.

^{๑๒๙} เสรี พงศ์พิศ, เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง, (กรุงเทพมหานคร: โครงการมหาวิทยาลัยชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง รูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมของปัจเจกบุคคล กลุ่ม ผ่านรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดจนมีเป้าหมายเดียวกัน

๒.๗.๒ ประเภทของเครือข่ายทางสังคม

สนธยา พลศรี^{๑๓๐} ได้แบ่งประเภทของเครือข่ายตามหลักเกณฑ์ที่นิยมใช้กันทั่วไปคือ

๑) แบ่งตามความซับซ้อนของกลไกการทำงาน โดยพิจารณาจากความซับซ้อนในการรวมตัวและขยายตัวของสมาชิกจากความซับซ้อนน้อยแล้วเพิ่มความซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายชั้นเดียว เป็นเครือข่ายที่เกิดจากการรวมตัวของสมาชิก เพียงระดับเดียว โครงสร้างไม่มีความซับซ้อนมากนัก

(๒) เครือข่ายหลายชั้น เป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันในลักษณะของการขยายเครือข่ายออกไปหลายระดับหรือหลายชั้น ซึ่งจะมีความซับซ้อนที่หลายระดับ

๒) การแบ่งตามสถานภาพและบทบาทของสมาชิก แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายแนวนอน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เมื่อรวมเป็นเครือข่ายจะมีตำแหน่ง และหน้าที่ที่ทัดเทียมกัน ไม่มีใครมีอำนาจเหนือกว่าใคร แต่ต่างนำศักยภาพของตนมาใช้ในการดำเนินงานของเครือข่ายอย่างเต็มที่

(๒) เครือข่ายแนวตั้ง เป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกัน เมื่อรวมเป็นเครือข่ายสมาชิกจะมีตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป เช่น สมาชิกแกนนำ สมาชิกธรรมดา สมาชิกสมทบ เป็นต้น

๓) การแบ่งตามระดับการรวมตัวของสมาชิก เป็นการแบ่งประเภทของเครือข่ายตามลักษณะการมารวมกันเป็นเครือข่ายของสมาชิก ซึ่งมีระดับแตกต่างกันออกไปหลายระดับ คือ

(๑) เครือข่ายระดับบุคคล เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยบุคคลต่างๆ มารวมกันเป็นเครือข่าย เช่น เครือญาติ เพื่อนบ้าน บุคคลที่ประกอบอาชีพเดียวกัน เป็นต้น

(๒) เครือข่ายระดับกลุ่มหรือองค์กร เป็นเครือข่ายที่สมาชิกเกิดจากการรวมตัวของกลุ่มหรือองค์กรไม่ใช่บุคคล เช่น ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรจังหวัดสงขลา สหพันธ์ครูสามจังหวัด

^{๑๓๐} สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.๒๕๕๐), หน้า ๒๒๙ - ๒๔๒.

ชายแดนภาคใต้ เครือข่ายกองทุนหมู่บ้านระดับต่างๆ เครือข่ายมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลาสหภาพแรงงานแห่งประเทศไทย เป็นต้น

(๓) เครือข่ายระดับบุคคลกับกลุ่มหรือองค์กร เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยบุคคลต่างๆ กับกลุ่มหรือองค์กร ซึ่งเป็นคนละระดับกัน

(๔) เครือข่ายระดับชุมชนต่างๆ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยชุมชนขนาดต่างๆ เช่น ระดับหมู่บ้าน ระดับตำบล ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด ระดับเมืองกับเมือง ประเทศต่อประเทศ เป็นต้น หรือสมาชิกอาจจะประกอบด้วยชุมชนขนาดเดียวกัน หรือต่างขนาดก็ได้

(๕) เครือข่ายระดับสถาบัน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยสถาบันประเภทเดียวกัน เช่น สถาบันครอบครัวกับสถาบันครอบครัว หรือสถาบันต่างประเภทกัน เช่น สถาบันครอบครัวกับสถาบันศาสนา เป็นต้น

๔) การแบ่งตามลักษณะการเป็นศูนย์กลางของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างศูนย์กลางกับสมาชิกว่าเป็นแบบใด ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายรวมศูนย์ เป็นเครือข่ายที่มีศูนย์กลางเพียงศูนย์เดียว มีลักษณะเป็นแบบการรวมอำนาจไว้ในศูนย์กลาง สมาชิกเป็นเพียงผู้ร่วมใช้บริการจากศูนย์กลางเท่านั้น หรือมีศูนย์กลางเป็นแม่ข่าย ส่วนสมาชิกเป็นลูกข่ายที่ต้องดำเนินงานตามแม่ข่าย เช่น ครุสภา สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย เป็นต้น

(๒) เครือข่ายกระจายศูนย์ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกมีอิสระในการดำเนินงาน แต่จะมีคณะกรรมการร่วมทำหน้าที่เป็นศูนย์กลาง หรือประสานงานเครือข่าย

(๓) เครือข่ายผสม เป็นเครือข่ายที่มีโครงสร้างทั้งรูปแบบรวมศูนย์ และกระจายศูนย์รวมกัน กล่าวคือ มีศูนย์กลางทำหน้าที่ประสานงานระหว่างสมาชิก แต่ให้สมาชิกมีอิสระในการติดต่อประสานงานกันได้โดยตรงอีกด้วย

(๔) เครือข่ายเชิงซ้อน เป็นเครือข่ายที่โครงสร้างเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถติดต่อประสานงาน ร่วมมือกันดำเนินงานภายในเครือข่ายได้โดยตรง โดยมีศูนย์กลางประสานงานหลายศูนย์

๕) การแบ่งตามระดับความสัมพันธ์กับศูนย์กลาง เป็นการแบ่งประเภทของเครือข่ายโดยพิจารณาจากระดับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับศูนย์กลางของเครือข่ายแบ่งได้ ๓ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายใกล้ชิด เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วย สมาชิกที่ใกล้ชิดกับบุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลางมากที่สุด เช่น เครือข่ายญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เป็นต้น

(๒) เครือข่ายรอง เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกที่บุคคลผู้เป็นศูนย์กลางรู้จักคุ้นเคยน้อยกว่ากลุ่มเครือข่ายใกล้ชิด ได้แก่ ญาติพี่น้องลำดับห่างๆ คนที่รู้จักคุ้นเคยทั่วไป เป็นต้น

(๓) เครือข่ายขยาย เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วย สมาชิกซึ่งบุคคลผู้เป็นจุดศูนย์กลาง ไม่รู้จักโดยตรง แต่สามารถติดต่อสัมพันธ์โดยผ่านบุคคลในเครือข่ายใกล้ชิดอีกทีหนึ่ง

๖) การแบ่งตามขนาดของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากจำนวนของสมาชิกที่รวมกันเป็นเครือข่าย แบ่งออกได้ ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายขนาดใหญ่หรือเครือข่ายรวม เป็นเครือข่ายที่ประกอบด้วยสมาชิกเป็นจำนวนมาก เช่น เครือข่ายกองทุนหมู่บ้าน และชุมชนเมืองแห่งประเทศไทย ซึ่งสมาชิกประกอบด้วยกองทุนหมู่บ้าน และชุมชนเมืองต่างๆ มากกว่า ๗๐,๐๐๐ กองทุน ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย ซึ่งสมาชิกประกอบด้วย สหกรณ์การเกษตรทุกอำเภอ เป็นต้น

(๒) เครือข่ายขนาดเล็กหรือเครือข่ายย่อย เป็นเครือข่ายที่มีขนาดเล็กกว่าเครือข่ายรวม มารวมกันเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ขึ้น เช่น กองทุนหมู่บ้านของแต่ละหมู่บ้านรวมกันเป็นเครือข่ายกองทุนหมู่บ้านระดับตำบล ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของแต่ละตำบลรวมกันเป็นเครือข่ายผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับอำเภอ เป็นต้น๗) การแบ่งตามแหล่งกำเนิดของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะของที่มาหรือแหล่งเกิดของเครือข่ายเป็นสำคัญ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๒.๑) เครือข่ายธรรมชาติ เป็นเครือข่ายที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เนื่องจากมีปัจจัยบางอย่างสนับสนุน เช่น เครือญาติเดียวกัน นับถือศาสนาเดียวกัน ร่วมถิ่นกำเนิดเดียวกัน ประสบปัญหาเหมือนกัน เป็นต้น

(๒.๒) เครือข่ายจัดตั้งเป็นเครือข่ายที่เกิดจากการจัดตั้งของมนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาชุมชน เพื่อพัฒนาอาชีพ เพื่อการเพิ่มพูนรายได้ เพื่อรวมพลังของคนในชุมชน เพื่อความมั่นคงของชุมชนหรือจัดตั้งขึ้นตามนโยบายของรัฐบาล เป็นต้น

๘) การแบ่งตามลักษณะของสมาชิกที่เชื่อมโยงเป็นเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากความเหมือน หรือความคล้ายคลึงกันของสมาชิก และความแตกต่างกันของสมาชิกแบ่งได้ ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายประเภทเดียวกัน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยบุคคล กลุ่มหรือองค์กรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น เครือข่ายสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์จังหวัดต่างๆสมาพันธ์ครูแห่งประเทศไทย สมัชชาคนจนภาคอีสาน สันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านแห่งประเทศไทย เครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคใต้ เป็นต้น

(๒) เครือข่ายต่างประเภทกัน เป็นเครือข่ายที่สมาชิกประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งมีความแตกต่างกัน แต่มารวมกันเป็นเครือข่ายเนื่องจากมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน เช่น เครือข่ายพระราชวังจังหวัดต่างๆ ประชาคมจังหวัดต่างๆ เป็นต้น

๙) การแบ่งตามลักษณะความสัมพันธ์กับรัฐบาล เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากการจัดตั้ง และการสนับสนุนจากรัฐบาลเป็นสำคัญ แบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายภาครัฐ เป็นเครือข่ายที่เกิดจากการจัดตั้ง หรือการสนับสนุนโดยรัฐบาล เช่น เครือข่ายอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดย่อม เครือข่ายหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เครือข่ายกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง และเครือข่ายอื่นๆ ที่จัดตั้งและสนับสนุนโดยกระทรวงกรมและหน่วยงานต่างๆ ของรัฐบาล

(๒) เครือข่ายภาคเอกชน เป็นเครือข่ายที่ประชาชนรวมกันจัดตั้งขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยไม่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของรัฐบาล เช่น สโมสรออนไลน์แห่งประเทศไทย สโมสรโรตารีแห่งประเทศไทย สมาคมธนาคารแห่งประเทศไทย สมาคมพ่อค้าจังหวัดต่างๆ

(๓) เครือข่ายองค์กรพัฒนาเอกชน เป็นเครือข่ายที่เกิดจากองค์กรพัฒนาเอกชนซึ่งไม่ถูกบังคับบัญชาโดยรัฐบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยไม่แสวงหากำไรเช่น คณะกรรมการประสานงานองค์กรพัฒนาเอกชนแห่งประเทศไทย คณะกรรมการประสานงานองค์กรพัฒนาเอกชนภาคใต้ เป็นต้น

๑๐) การแบ่งตามลักษณะของงาน เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมการดำเนินงานของเครือข่าย แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายพื้นที่ เป็นเครือข่ายที่ดำเนินงานอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยกิจกรรมมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป เช่น อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ตำบลเดียวกัน อำเภอเดียวกัน จังหวัดเดียวกัน ประเทศเดียวกัน เป็นต้น แต่รวมกันเป็นเครือข่าย

(๒) เครือข่ายกิจกรรม เป็นเครือข่ายที่ดำเนินงานในกิจกรรมที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจจะครอบคลุมพื้นที่หลายหมู่บ้าน หลายตำบล หลายอำเภอ หลายจังหวัด หลายประเทศ เป็นต้น

๑๑) การแบ่งตามกฎหมาย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากการจดทะเบียน หรือการไม่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายของเครือข่าย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายที่ไม่เป็นนิติบุคคล เป็นเครือข่ายที่รวมตัวกันอย่างไม่เป็นทางการหรือยังไม่ได้ดำเนินการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลตามที่กฎหมายกำหนด เช่น ชมรม สมาคมต่างๆ ที่ยังไม่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคล เป็นต้น

(๒) เครือข่ายนิติบุคคล เป็นเครือข่ายที่ดำเนินการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลถูกต้องตามกฎหมาย และระเบียบของส่วนราชการ เช่น ชุมนุมสหกรณ์เครดิตยูเนียนแห่งประเทศไทย สมาคมออนไลน์แห่งประเทศไทย หอการค้าแห่งประเทศไทย เป็นต้น

๑๒) การแบ่งตามรูปแบบความร่วมมือระหว่างสมาชิก เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะความร่วมมือของสมาชิกในการดำเนินงานของเครือข่าย แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายไม่เป็นทางการ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันเป็นเครือข่าย โดยไม่ต้องมีการลงนาม ไม่ต้องมีระเบียบกฎเกณฑ์ที่เป็นลายลักษณ์อักษรแต่มาวมกันด้วยความจริงใจเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เช่น เครือข่ายขององค์กรพัฒนาเอกชน เป็นต้น

(๒) เครือข่ายเป็นทางการ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันภายใต้พันธสัญญาที่เป็นลายลักษณ์อักษร มีการกำหนดโครงสร้าง กฎระเบียบของเครือข่ายบทบาท หน้าที่ของสมาชิกไว้อย่างชัดเจน เช่น สภานายความ เครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) เป็นต้น

๑๓) การแบ่งตามคุณสมบัติของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากคุณลักษณะของการรวมกันเป็นเครือข่าย แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายเทียม เป็นเครือข่ายที่ขาดคุณสมบัติของการเป็นเครือข่ายแต่เข้าใจว่าเป็นเครือข่าย เพราะเป็นเพียงการรวมกันของสมาชิกแต่ไม่ได้ร่วมกันแบบเครือข่าย ไม่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกัน ไม่มีความตั้งใจที่จะดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ตัวอย่างเช่น สมาชิกของสมาคมศิษย์เก่าบางสถาบันการศึกษาที่มีการจัดงานชุมนุมศิษย์เก่าทุกปี สมาชิกในรุ่นเดียวกันต่างมาสังสรรค์กันในลักษณะของการรับประทานอาหารเท่านั้น ไม่ได้มีกิจกรรมอื่นใดอีก เป็นต้น

(๒) เครือข่ายแท้ เป็นเครือข่ายที่สมาชิกรวมกันเป็นเครือข่ายแล้วมีลักษณะของการเป็นเครือข่ายที่แท้จริง

๑๔) การแบ่งตามลักษณะของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะที่สำคัญของเครือข่าย แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) เครือข่ายการเรียนรู้ เป็นเครือข่ายเพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ประสบการณ์ ภูมิปัญญา และเทคโนโลยีต่างๆ เช่น ชมรมแพทย์แผนไทยภาคใต้ เป็นต้น

(๒) เครือข่ายกิจกรรม เป็นเครือข่ายช่วยเหลือ และร่วมมือทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกัน หรือสนับสนุนส่งเสริมกัน เช่น เครือข่ายวิสาหกิจชุมชน เครือข่ายสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เป็นต้น

(๓) เครือข่ายทรัพยากร เป็นเครือข่ายที่ระดม และจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น ภาคราชการ เอกชน เข้าไปส่งเสริมสนับสนุนการขาดแคลนทรัพยากรในแต่ละพื้นที่ให้สามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างที่คาดหวัง เช่น เครือข่ายประมงชายฝั่งจังหวัดสงขลา เป็นต้น

๑๕) การแบ่งตามวิชาชีพของสมาชิก เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะการประกอบอาชีพของสมาชิกเครือข่ายเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นหลายประเภท เช่น เครือข่ายครู เครือข่ายนักวิชาการ เครือข่ายนักการเมือง เครือข่ายกำนันผู้ใหญ่บ้าน เครือข่ายแพทย์แผนไทย เครือข่ายนักวิจัย เป็นต้น

๑๖) การแบ่งตามลักษณะกิจกรรมของเครือข่าย เป็นการแบ่งโดยพิจารณาจากลักษณะของกิจกรรม หรืองานที่ดำเนินการ ซึ่งแบ่งออกเป็นหลายประเภท เช่น เครือข่ายสตรี เครือข่ายเด็กและเยาวชน เครือข่ายคนพิการ เครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายสิ่งแวดล้อม เครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้าน เครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค เครือข่ายสุขภาพ เครือข่ายสิทธิมนุษยชน เครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชน เป็นต้น

เสรี พงศ์พิศ^{๑๓๑} เครือข่ายมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับสมาชิก พื้นที่ กิจกรรมหลัก วัตถุประสงค์ และโครงสร้างการดำเนินงานในลักษณะองค์กรของเครือข่ายเอง ดังนี้

๑) เครือข่ายแนวราบ โดยการประสานบุคคลที่อยู่ใน “ระดับ” เดียวกัน อาชีพเดียวกัน ให้มาเชื่อมประสานเป็นเครือข่ายกัน เช่น เครือข่ายเกษตรกร เครือข่ายนักพัฒนา เครือข่ายนักวิจัย เป็นต้น อาจเป็นปัจเจกบุคคล หรืออาจเป็นสถาบันก็ได้ เช่น เครือข่ายสถาบันวิจัย เครือข่ายศูนย์ข้อมูล เป็นต้น บางเครือข่ายอาจเปิดสำหรับบุคคลทั่วไป สถาบันทั่วไป ใครก็ได้ที่สนใจในเรื่องหรือประเด็นเดียวกันนั้น

๒) เครือข่ายที่มีลักษณะแนวตั้ง เช่น การนำผู้คนจากหลากหลายอาชีพที่แตกต่างกันมาเป็นเครือข่ายกัน เช่น เกษตรกร นักพัฒนา นักวิชาการ นักธุรกิจ นักการเมือง องค์กรทุน เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และร่วมกัน เครือข่ายนี้มีมากขึ้นวันนี้เพราะการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตช่วยให้คนไม่ว่าอาชีพอะไร ฐานะอะไร ระดับใด สามารถเป็นสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน

๓) เครือข่ายส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพื่อทำให้การสื่อสาร การแลกเปลี่ยนข้อมูล และประสบการณ์ดีขึ้น ยง่ายขึ้น และมีการร่วมมือกันในเรื่องต่างๆ ได้สะดวก และดียิ่งขึ้น และอีกบางส่วนทำให้เป็นพลังต่อรองกับอำนาจต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นองค์กรของรัฐ หรือเอกชนองค์กรทุน หรือองค์กรวิชาการทำให้ได้รับความสนใจ และความช่วยเหลือง่ายขึ้น

๔) เครือข่ายจำนวนหนึ่งเกิดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือในด้านการวิจัย การศึกษาการฝึกอบรม การจัดการทรัพยากร การจัดการตลาด บางเครือข่ายแลกเปลี่ยนทรัพยากรกัน เช่น พันธุ์ไม้ พันธุ์สัตว์ ผลผลิตทางการเกษตรในท้องถิ่น (เครือข่ายยโสธรแลกข้าวกับข้า้เลื้อยและผลผลิตอื่นๆ ของ

^{๑๓๑} เสรี พงศ์พิศ, เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มข้น ชุมชนเข้มแข็ง, (กรุงเทพมหานคร: โครงการมหาวิทยาลัยชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

เครือข่ายนครศรีธรรมราช) บางเครือข่ายเน้นการรวมตัวกันเพื่อกระตุ้นทางการเมืองรณรงค์ เพื่อให้สังคมเกิดสำนึกในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การสร้างเขื่อน เป็นต้น

นฤมล นิราทร ^{๑๓๒}ได้จำแนกประเภทของเครือข่ายทางสังคม ตามมิติ ๔ มิติ ดังนี้

๑) จำแนกตามพื้นที่ดำเนินการ เช่น เครือข่ายระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัดภาค และประเทศ

๒) จำแนกตามกิจกรรมหรือประเด็นปัญหา เช่น เครือข่ายที่ทำงานด้านเด็ก สตรี สาธารณสุข เศรษฐกิจ พัฒนาชุมชน สิทธิมนุษยชน สิ่งแวดล้อม

๓) จำแนกตามอาชีพหรือสถานภาพทางสังคม เช่น เครือข่ายด้านแรงงาน เครือข่ายกลุ่มพระสงฆ์ เครือข่ายครูพิทักษ์สิทธิเด็ก เครือข่ายสาวตรีนักเรียน

๔) จำแนกตามรูปแบบโครงสร้างหรือความสัมพันธ์ ทำให้เกิดเครือข่ายใน ๒ ลักษณะคือ เครือข่ายตามแนวดิ่ง คือ ๑) เครือข่ายที่มีโครงสร้างเป็นช่วงชั้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายไม่เท่ากัน และ ๒) เครือข่ายตามแนวนอน เป็นเครือข่ายที่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายเท่าเทียมกัน

๒.๗.๓ ลักษณะของเครือข่ายทางสังคม

สนธยา พลศรี^{๑๓๓} ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของเครือข่าย มีดังนี้

๑) มีแกนนำและสมาชิกที่เข้มแข็ง สามารถดำเนินงาน และขยายกิจการของเครือข่ายได้ และมีประสิทธิภาพ

๒) มีภูมิปัญญาและองค์ความรู้ของเครือข่าย ที่อาจจะเกิดจากสมาชิก หรือชุมชนท้องถิ่นที่สมาชิกอยู่อาศัย หรือจากภายนอกชุมชน หรือจากการบูรณาการภูมิปัญญาทั้งสองได้อย่างเหมาะสมกับเครือข่าย

๓) มีสัมพันธภาพที่ดี เครือข่ายมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก และภายนอกทำให้การดำเนินงานของเครือข่ายราบรื่น เป็นที่ยอมรับ และประสบความสำเร็จ

๔) การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก เครือข่ายมีช่องทางให้สมาชิกได้มีเวทีสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสามารถดำเนินการได้อย่างสะดวก ทำให้สมาชิกได้รับความรู้ และประสบการณ์ตลอดเวลา

^{๑๓๒} นฤมล นิราทร, การสร้างเครือข่ายการทำงาน : ข้อควรพิจารณาบางประการ, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘ - ๒๑.

^{๑๓๓} อ่างแล้ว, สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, หน้า ๒๖๔ - ๒๖๕

๕) การทำกิจกรรมและความต่อเนื่อง เครือข่ายสามารถคิด และดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเองสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน ไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอก

๖) ทรัพยากรและการแบ่งปัน เครือข่ายมีทรัพยากรในการดำเนินงานอย่างเพียงพออาจจะโดยการจัดหาของเครือข่ายเอง หรือการแบ่งปันกับองค์กร และเครือข่ายอื่นๆ ทำให้เครือข่ายสามารถดำเนินกิจกรรมได้ และมีประสิทธิภาพ

๗) การเรียนรู้และนวัตกรรม สมาชิกของเครือข่ายมีการเรียนรู้ผ่านกระบวนการต่างๆ สามารถสร้างนวัตกรรม ทั้งที่เป็นความรู้ และเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ประโยชน์ได้

๘) การสื่อสาร เครือข่ายสามารถสื่อสารระหว่างเครือข่ายกับสมาชิกได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว ทำให้สมาชิกได้ทราบข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย และเป็นประโยชน์

๙) การบริหารจัดการที่ดี เครือข่ายมีการบริหารจัดการที่ดี เหมาะสมกับการดำเนินงานของเครือข่าย ทำให้เครือข่ายดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล

๑๐) ระบบการติดตามและประเมินงาน เครือข่ายมีระบบการติดตาม และประเมินงานที่มีประสิทธิภาพ มีฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายอย่างเพียงพอ สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือสมาชิกได้ทันเวลา และเหมาะสม

เสรี พงศ์พิศ ^{๑๓๔} สรุปลักษณะของเครือข่าย ไว้ดังนี้

๑) เป็นกลุ่มองค์กรและ/หรือบุคคลที่มาร่วมกันเพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ และความสนใจที่ตั้งขึ้นร่วมกัน

๒) เป็นเวทีเพื่อกิจกรรมทางสังคมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

๓) ดำรงอยู่ได้ยาวนาน (ไม่ใช่เฉพาะกิจ) ด้วยการสื่อสารแบบใดแบบหนึ่งที่ต่อเนื่อง

๔) มีความรู้สึกผูกพันกับโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นมาร่วมกัน และร่วมกันรับผิดชอบ

๕) มีฐานอยู่ที่ความเป็นเจ้าของร่วมกัน และความมุ่งมั่นที่จะทำตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ร่วมกัน รวมทั้งเครื่องมือ หรือวิธีการในการดำเนินการที่คิดไว้ร่วมกัน

กุลทัต หงส์ขยางกูร และปรัชญานันท์ เทียงจรรยา ^{๑๓๕} กล่าวว่าเครือข่ายทางสังคมถือเป็นทุนทางสังคม (Social capital) ที่จะเพิ่มความสำเร็จให้กับตัวบุคคลและองค์กร ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้

^{๑๓๔} อ่างแล้ว, เสรี พงศ์พิศ, เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง, หน้า ๒๐๑.

^{๑๓๕} กุลทัต หงส์ขยางกูร และปรัชญานันท์ เทียงจรรยา, เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการสร้างและการบริหารเครือข่าย, (สาขาวิชานโยบายสาธารณะ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๕), หน้า ๔.

บุคคลในองค์กรมีการเชื่อมโยงประสานงานกันดีขึ้น ทั้งยังสามารถดึงทรัพยากรของแต่ละองค์กรมาประสานเชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เครือข่ายที่เกิดขึ้นมีอยู่ในหลายลักษณะ ตามมิติต่าง ๆ ดังนี้

๑) เครือข่ายตามพื้นที่ดำเนินการ เช่น เครือข่ายพขอ. เครือข่ายกขป. เครือข่ายพชต. เครือข่ายลุ่มน้ำสายบุรี เครือข่ายลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เครือข่ายสมัชชาสุขภาพจังหวัด

๒) เครือข่ายตามประเด็นปัญหา เช่น เครือข่ายด้านเด็ก สตรี เครือข่ายงดเหล้า เครือข่ายปัจจัยเสี่ยง เครือข่ายเกษตรอินทรีย์ เครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืน เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก เครือข่ายทรัพยากรชายแดนใต้ เครือข่ายข้าวไร่

๓) เครือข่ายอาชีพหรือสถานภาพทางสังคม เช่น เครือข่ายอสม. เครือข่ายด้านแรงงาน เครือข่ายสาธารณสุข เครือข่ายสารวัตรนักเรียน เครือข่ายร้านยา เครือข่ายวิชาการ เครือข่ายธุรกิจ

๔) เครือข่ายตามรูปแบบโครงสร้างหรือความสัมพันธ์ ทั้งในแนวดิ่งและแนวนอน โดยแนวดิ่ง เป็นเครือข่ายที่มีโครงสร้างเป็นช่วงชั้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายไม่เท่ากัน เช่น เครือข่ายสาธารณสุข เครือข่ายเกษตรและสหกรณ์ ส่วนเครือข่ายตามแนวนอน เป็นเครือข่ายที่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายเท่าเทียมกัน เช่น เครือข่ายศูนย์ประสานงานภาคีพัฒนาจังหวัด

๒.๗.๔ การก่อเกิดเครือข่ายทางสังคม

สนธยา พลศรี^{๑๓๖} เครือข่ายแต่ละประเภทมีลักษณะแตกต่างกัน การเกิดขึ้นของเครือข่ายแต่ละเครือข่ายจึงมีสาเหตุ ปัจจัยสนับสนุน และการก่อรูปเครือข่ายที่แตกต่างกันออกไปสาเหตุของการเกิดเครือข่าย มีดังต่อไปนี้

๑) การเกิดโดยธรรมชาติ เป็นการเกิดเครือข่ายขึ้นเองโดยไม่มีใครจัดตั้งซึ่งเป็นผลของความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์ เช่น ความสัมพันธ์ของระบบครอบครัว และเครือญาติ ความสัมพันธ์ของครูอาจารย์ และลูกศิษย์ เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะของการเป็นเครือข่ายอยู่แล้ว เมื่อบุคคลมีส่วนร่วมในระบบความสัมพันธ์ดังกล่าว ก็จะเป็นส่วนหนึ่งของระบบเครือข่ายด้วย

๒) เกิดจากวิกฤตการณ์ของสังคมมนุษย์ เป็นการเกิดเครือข่ายที่เป็นผลจากการเกิดปัญหาหรือวิกฤตการณ์ขึ้นในสังคมที่สมาชิกตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องรวมมือกันแก้ไขปัญหาในลักษณะ

^{๑๓๖} อ่างแล้ว, สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, หน้า ๒๕๗.

ของการรวมพลังกัน สมาชิกส่วนใหญ่จะมีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน อาชีพเดียวกัน หรือเกี่ยวข้องกัน ดำรงชีวิตร่วมกัน หรือเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เป็นต้น

การเกิดของเครือข่ายอาจจะเริ่มจากการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์แสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา และร่วมกันแก้ไขปัญหาในลักษณะของเครือข่ายที่เป็นอิสระปราศจากการครอบงำกันและกัน มีความสัมพันธ์แบบไม่ซับซ้อน หรือเป็นแนวราบที่ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน และกัน เช่น เครือข่ายพิทักษ์ป่า เครือข่ายอนุรักษ์ลุ่มน้ำ เป็นต้น

๓) การเกิดโดยวิวัฒนาการ เป็นการเกิดเครือข่ายเนื่องจากความสัมพันธ์ของสมาชิกเช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น มารวมกันโดยวัตถุประสงค์บางอย่างเป็นเวลานานในลักษณะของกลุ่ม และองค์กร แล้วพัฒนาความสัมพันธ์เป็นเครือข่าย เช่น จากกลุ่มแบบสภากาแฟ พัฒนาเป็นเครือข่ายประชาคมหมู่บ้าน หรือประชาคมเมือง เป็นต้น

๔) การเกิดโดยการจัดตั้ง เป็นการเกิดเครือข่ายที่มีผู้จัดตั้ง และให้การสนับสนุนเพื่อวัตถุประสงค์บางประการ จนสมาชิกรวมกันเป็นเครือข่าย ทั้งการจัดตั้งโดยผู้นำ รัฐบาล ภาคเอกชน และองค์กรพัฒนาเอกชน เช่น เครือข่ายกองทุนหมู่บ้าน และชุมชนเมือง เครือข่ายสหกรณ์ เครือข่ายของกระทรวงต่างๆ เป็นต้น

เสรี พงศ์พิศ^{๑๓๗} ขั้นตอน ๘ ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นเรื่องเครือข่ายองค์กรที่ดำเนินงานเพื่อให้การส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน สนับสนุนชุมชนเข้มแข็ง เพราะการดำเนินงานเครือข่ายองค์กรชุมชนมักเริ่มต้นเป็นเครือข่ายหลวมๆ แบบ “ธรรมชาติ” มากกว่า และไม่จำเป็นต้องมีการกำหนดข้อความเอกสารอะไรให้ดูเป็นทางการยุ่งยาก แต่องค์กรที่ต้องการทำงานเครือข่ายร่วมกับองค์กรอื่นๆ เพื่อให้การสนับสนุนชุมชน โดยการทำงานเป็นเครือข่ายควรดำเนินการ ดังนี้

๑) ร่างเป้าประสงค์ ให้ชัดเจน เพื่อให้รู้ว่าสาเหตุความเป็นมาของการก่อตั้งเครือข่ายคืออะไร ทำไมจึงต้องมีเครือข่ายนี้ ตั้งแล้วจะทำอะไร

๒) บอกเป้าหมาย และวัตถุประสงค์

๓) กำหนดแผนการดำเนินงาน

๔) กำหนดกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ขั้นพื้นฐาน

๕) กำหนดกระบวนการในการตัดสินใจ

๖) เตรียมแผนการสื่อสารระหว่างสมาชิก

๗) เลือกโครงสร้างการจัดการองค์กร

^{๑๓๗} อ่างแล้ว, เสรี พงศ์พิศ, เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง, หน้า ๒๐๙.

๘) จัดหาทุนในการดำเนินงาน

พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่)^{๑๓๘} การก่อตัวของเครือข่าย ในการก่อตัว หรือการเกิดขึ้นของเครือข่ายนั้นมีการก่อตัวที่หลากหลายทั้งเกิดขึ้นด้วยการจัดตั้งของภาคส่วนต่างๆ เกิดขึ้นตามธรรมชาติจากการเรียนรู้ร่วมกัน และเกิดขึ้นเพราะสถานการณ์ก่อให้เกิดขบวนการเครือข่าย ในที่นี้จะกล่าวถึงการก่อตัวของเครือข่ายดังกล่าว ในสังคมไทยโดยจำแนกออกเป็น ๓ ด้านตามลักษณะการก่อตัว ได้แก่

๑) เครือข่ายที่เกิดขึ้นจากการจัดตั้ง และการสนับสนุนของภาคส่วนต่างๆ การก่อตัวของเครือข่ายในลักษณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นเครือข่ายที่ภาครัฐ หรือหน่วยงานบางแห่งต้องการส่งเสริมหรือเข้าไปจัดตั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาตามแนวนโยบายของภาครัฐ และเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนในการพึ่งพาตนเอง เช่น เครือข่ายกองทุนหมู่บ้าน เครือข่ายพัฒนาชุมชน เป็นต้น โดยเครือข่ายเหล่านี้ อาจแบ่งประเภทของการจัดตั้งได้อีก ๒ ประการ คือ เครือข่ายที่เป็นนิติบุคคล เช่น เครือข่ายสหกรณ์ออมทรัพย์ มูลนิธิเพื่อการพัฒนาไท ฯลฯ และเครือข่ายที่ไม่เป็นนิติบุคคล เช่น เครือข่ายชาวบ้าน เครือข่ายชมรมลูกเสือชาวบ้าน เป็นต้น ซึ่งโครงสร้างความสัมพันธ์ของเครือข่ายที่เกิดจากการจัดตั้งนี้ จะมีลักษณะกิจกรรม และกระบวนการทำงานที่เป็นทางการ มีระบบระเบียบ และมีโครงสร้างความสัมพันธ์ในแนวดิ่ง ที่เป็นไปตามกระแสของแหล่งทุน และนโยบายของหน่วยงานนั้นๆ

๒) เครือข่ายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ เครือข่ายที่เกิดขึ้นจากความสมานฉันท์การร่วมแรงร่วมใจของฝ่ายต่างๆ ที่มองเห็นความจำเป็นในการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาาร่วมกันแล้วมารวมตัวกันเป็นเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ ตลอดจนถึงการพึ่งพาอาศัย โดยเป็นเครือข่ายที่มีการสื่อสาร และความผูกพันที่มีชีวิตชีวา มีกระบวนการ ที่ประสานสอดคล้องกับความสนใจ และความต้องการอย่างแท้จริงของสมาชิกมีแนวทางการดำเนินการที่เป็นอิสระจากการครอบงำของฝ่ายต่างๆ และจะเกิดขึ้นในชุมชนปฏิบัติการที่ใช้ความสมานฉันท์ และการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนโครงสร้างความสัมพันธ์ของเครือข่ายในลักษณะนี้ จะมีความสัมพันธ์ที่ไม่ซับซ้อน อยู่ในแนวราบบนพื้นฐานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการพึ่งพาอาศัย มีความยืดหยุ่น และมีความสอดคล้องกับบริบทที่เกิดขึ้นในสังคม

^{๑๓๘} พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่), เครือข่าย: ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ, (กรุงเทพมหานคร: เดือนตุลา, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๙ - ๑๑๐.

๓) เครือข่ายที่เกิดขึ้นโดยสถานการณ์เป็นตัวกำหนด ได้แก่ เครือข่ายที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ และประเด็นปัญหาที่ทุกฝ่ายเห็นว่า จำเป็นต้องใช้ความเป็นเครือข่ายในการแก้ไขปัญหา และสร้างพลังในการเรียนรู้ หรือการต่อรอง เพื่อให้เกิดการพัฒนากิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเครือข่ายที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ จะเกิดขึ้นหลังจากที่สถานการณ์นั้นเกิดความสับสนอย่างเต็มที่ และมีผู้ประสานงานเพื่อให้เครือข่ายมีความต่อเนื่อง เช่น เครือข่ายผู้ได้รับผลกระทบจากโครงการพัฒนาของภาครัฐ ซึ่งโครงสร้างความสัมพันธ์ของเครือข่ายในลักษณะนี้ จะมีการรวมพลังอย่างแน่นหนาบ้นพื้นฐานของการต่อสู้ และการเรียกร้องเพื่อปกป้อง และรักษาสีทธิของตนเองในการพัฒนา และมีการปรับบทบาทต่อการพัฒนาในแง่มุมที่หลากหลาย โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้จากสถานการณ์

๒.๗.๕ ปัจจัยความสำเร็จของเครือข่ายทางสังคม

สนธยา พลศรี^{๑๓๙} ได้มีผู้เสนอปัจจัยที่สนับสนุนความสำเร็จของเครือข่ายไว้หลายท่านดังนี้

สมกุล ถาวรกิจ^{๑๔๐} เสนอว่า การดำเนินงานของเครือข่ายจะประสบความสำเร็จหรือไม่ มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัย ๑๔ ประการ ดังนี้

- ๑) ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งจิตใจ และความสามัคคีของสมาชิกเครือข่าย
- ๒) สมาชิกมีขวัญ กำลังใจ และเจตนารมณ์ร่วมกัน ที่จะปฏิบัติงานให้บรรลุความสำเร็จ
- ๓) ความเสียสละของสมาชิก ทั้งร่างกาย สติปัญญา และทุนทรัพย์ หรือทรัพยากร
- ๔) มียุทธศาสตร์ระบบการจัดการและการวางแผนที่ดี เหมาะสมกับสถานการณ์สมาชิก รวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น
- ๕) มีการติดตามและประเมินผล การดำเนินงานของเครือข่ายเป็นระยะๆ สม่ำเสมอ
- ๖) ใช้กระบวนการดำเนินงาน ตามวงจรคุณภาพ
- ๗) ผู้นำเครือข่ายมีวิสัยทัศน์ มีความสามารถในการตัดสินใจ และประสานงานได้ดี
- ๘) สมาชิกเครือข่ายมีคุณภาพ ทุกคนมองเห็นประโยชน์ร่วมกัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วน

ตน

- ๙) กิจกรรมของเครือข่าย มีการจัดการอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน
- ๑๐) สมาชิกและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของเครือข่าย
- ๑๑) มีการดำรงรักษาเครือข่ายเดิมไว้และขยายเครือข่ายใหม่ เพิ่มเติมขึ้นตลอดเวลาไม่

หยุดนิ่ง

^{๑๓๙} อ่างแล้ว, สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, หน้า ๒๖๕ – ๒๗๖.

^{๑๔๐} สมกุล ถาวรกิจ อ้างถึง ใน สนธยา พลศรี, เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน, หน้า ๒๖๕.

๑๒) สมาชิกมีความจริงใจ จริงจัง มีความศรัทธาต่อกันและกันและต่อเครือข่ายดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ให้เกียรติซึ่งกัน และกันมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

๑๓) ระเบียบกฎเกณฑ์ของเครือข่าย มีความเหมาะสมกับสมาชิก และการดำเนินงานของเครือข่าย

๑๔) มีทรัพยากรเพียงพอต่อการดำเนินงานของเครือข่าย มีความโปร่งใสสามารถตรวจสอบได้

ธีรพงศ์ แก้วหาวงษ์ ^{๑๔๑} เสนอว่าปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของเครือข่าย คือการบริหารเครือข่าย ซึ่งมี ๖ ประการ ดังนี้

๑) กระบวนการติดต่อสื่อสารข้อมูลข่าวสาร เทคนิค วิธีการ ประสพการณ์ ตลอดจนการพัฒนา เครือข่ายมีกระบวนการติดต่อสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง และมีการสรุปความก้าวหน้าในผลการดำเนินกิจกรรมของสมาชิก และเครือข่าย

๒) การให้ความสำคัญแก่สมาชิกในด้านต่างๆ เป็นการพิจารณาถึงความต้องการของมวลสมาชิก การได้แลกเปลี่ยนทัศนะ มุมมองต่อการพัฒนา หรือเป้าหมายของกิจกรรมในความร่วมมือ ตลอดจนกระบวนการตัดสินใจร่วมกัน ในการกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของเครือข่าย เพื่อให้สมาชิกสามารถแปลงไปสู่การปฏิบัติ และประสานความร่วมมือได้

๓) องค์กรความร่วมมือและโครงสร้างเครือข่ายที่มีประสิทธิภาพ สามารถตอบสนองต่อการประสานความร่วมมือ สามารถป้องกันการแทรกแซง จากองค์กรอื่นๆ สามารถลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างสมาชิก และเครือข่าย และสามารถสร้างการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม และทั่วถึงได้

๔) การส่งเสริมบทบาทและการตัดสินใจของสมาชิก เครือข่ายต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้สมาชิกมีโอกาสในการตัดสินใจในขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินงาน เพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ และสร้างบรรทัดฐานในความร่วมมือของสมาชิก

๕) การพัฒนาและระดมทรัพยากรอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เครือข่ายต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา มีการระดมทรัพยากรอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพมีแผนในการพัฒนาที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เครือข่ายมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง

^{๑๔๑} ธีรพงศ์ แก้วหาวงษ์, กระบวนการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง ประชาคม ประชาสังคม, (ขอนแก่น: โครงการจัดตั้งมูลนิธิเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง ชมรมนักวิชาการสาธารณสุข ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๕๗ - ๒๕๘.

๖) การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์บทบาทของเครือข่ายและมวลสมาชิก เพื่อระดมความร่วมมือ และสร้างความเข้าใจในการดำเนินงานแก่สมาชิก และประชาชนทั่วไป ซึ่งจะทำให้เครือข่ายดำเนินงานด้วยความมั่นคง และขยายเครือข่ายสมาชิกให้กว้างออกไปมากขึ้น

เสรี พงศ์พิศ^{๑๔๒} เสนอว่าเครือข่ายของชุมชนจะเจริญเติบโต และประสบความสำเร็จได้ด้วยปัจจัยสำคัญ ๖ ประการ ดังนี้

๑) มีวัฒนธรรมเครือข่าย คือ มีความสัมพันธ์แนบแน่นมากกว่าแนวตั้ง สมาชิกทุกคนเคารพให้เกียรติกัน ไม่ใช่ความสัมพันธ์แบบเจ้านาย ไม่มีหัวหน้าลูกน้อง แต่เป็นพี่น้องกัน สัมพันธ์กันด้วยใจ ด้วยจิตวิญญาณไม่ใช่ด้วยผลประโยชน์

๒) สมาชิกมีการพบปะกัน ไปมาหาสู่กันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

๓) เครือข่ายมีเป้าหมายชัดเจน ที่สมาชิกทุกคนเข้าใจตรงกัน

๔) มีแผนงานและกิจกรรมหรือลงทุนร่วมกัน เช่น วิสาหกิจชุมชน หรือกลุ่มออมทรัพย์ เป็นต้น อันเป็นเงื่อนไขให้สมาชิกพบปะ และทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

๕) มีกลุ่มแกนนำ ทำหน้าที่นำ และประสานงานของเครือข่ายด้วยความมุ่งมั่น

๖) สมาชิกเครือข่ายร่วมมือ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่แข่งขันกันเอง

อนุชาติ พวงสำลี และวีรบุรณ วิสารทสกุล^{๑๔๓} มีความคิดเห็นว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้เครือข่ายแบบประชาสังคม ประสบความสำเร็จมี ๘ ประการ ดังนี้

๑) มีวิสัยทัศน์ร่วมกัน สมาชิกในเครือข่ายต้องมองเห็นอนาคตข้างหน้าร่วมกันรู้และเข้าใจร่วมกันในทิศทางที่จะไปด้วยกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกันไม่เช่นนั้นแล้วเครือข่ายจะไม่มีพลัง ไร้ทิศทาง และเป้าหมายที่จะก้าวหน้าไปด้วยกัน

๒) มีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชนมีความหลากหลาย ซับซ้อน และต้องร่วมสร้างการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมของทุกคนทุกฝ่ายจึงเป็นสิ่งสำคัญของเครือข่าย

๓) ความเป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่การแต่งตั้งจัดตั้งแต่เป็นผลจากจิตสำนึกที่จะดำเนินกิจกรรมร่วมกัน บนพื้นฐานของการเติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ยั่งยืนต่อเนื่องสามารถร่วมแก้ไขปัญหที่ซับซ้อนของชุมชน หรือท้องถิ่นได้

^{๑๔๒} อ่างแล้ว, เสรี พงศ์พิศ, เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง, หน้า ๑๓๔.

^{๑๔๓} อนุชาติ พวงสำลี และวีรบุรณ วิสารทสกุล, ประชาสังคม : คำ ความคิด และความหมาย. (กรุงเทพมหานคร : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘.

๔) มีความรัก ความเอื้ออาทร สมานฉันท์ การรวมกลุ่มเครือข่ายบนพื้นฐานของความหลากหลาย และความแตกต่างของสมาชิกนั้น จำเป็นต้องสร้างขึ้นบนพื้นฐานแห่งความรักความเมตตา ความเอื้ออาทร และความสามัคคี เพราะส่วนสำคัญในการเชื่อมโยงให้เกิดความร่วมมืออย่างมีพลัง

๕) มุ่งองค์ความรู้และความสามารถในการแสวงหาความรู้ สติปัญญาความรู้ และจินตนาการเป็นพลังของมนุษย์ที่จะดำรงอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีศักดิ์ศรี แก้ปัญหา และกำหนดทิศทางในอนาคต เครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชนจึงต้องสร้าง และสะสมองค์ความรู้ที่สามารถปรับใช้และเรียนรู้เพิ่มขึ้นตลอดเวลา ทั้งยังต้องมีศักยภาพ และความสามารถพอที่จะแสวงหาความรู้อีกด้วย

๖) มีการเรียนรู้จากการปฏิบัติหรือทำกิจกรรมร่วมกันเพราะจะทำให้เกิดพลัง เกิดปัญญาหมู่ เกิดใจหมู่ในสมาชิกเครือข่ายซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ในการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนที่ต้องอาศัยเทคนิควิธีการมากมาย และสอดคล้องกับบริบทของแต่ละเครือข่าย

๗) มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างต่อเนื่องหรือเป็นเครือข่ายความร่วมมือ การสื่อสารเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นความจำเป็นที่จะทำให้เครือข่ายมีความเจริญเติบโต และขยายตัวอย่างมั่นคง เป็นการสื่อสารในแนวราบที่ต้องคิดค้นรูปแบบใหม่ๆ ต้องเชื่อมโยงเครือข่ายความร่วมมือต่างๆ กับสื่อสารมวลชน

๘) มีระบบการจัดการที่ดีมีประสิทธิภาพ เครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชนจะต้องอยู่บนพื้นฐานของการจัดการที่ดี มีประสิทธิภาพทั้งองค์กร ระบบสมาชิกของเครือข่าย

จากแนวความคิดเกี่ยวกับปัจจัยความเจริญเติบโตของเครือข่าย และปัจจัยที่สนับสนุนให้เครือข่ายประสบความสำเร็จที่กล่าวมาแล้ว อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่สนับสนุนให้เครือข่ายประสบความสำเร็จ มีอยู่หลายประการ คือ

๑) สมาชิกและระบบความสัมพันธ์ที่ดี สมาชิก และระบบความสัมพันธ์ของเครือข่าย เป็นปัจจัยสำคัญเบื้องต้นที่ทำให้เกิดเครือข่าย และทำให้เครือข่ายประสบความสำเร็จในการดำเนินงาน สมาชิกของเครือข่ายหมายถึงสมาชิกทั้งหมดซึ่งประกอบด้วยสมาชิกทั่วไป ผู้นำและผู้บริหารจัดการเครือข่าย และพนักงานต่างๆ ของเครือข่าย สมาชิกของเครือข่าย และระบบความสัมพันธ์ที่ดีที่สนับสนุนให้เครือข่ายประสบความสำเร็จ ควรมีลักษณะดังนี้

(๑) สมาชิกมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน มีเป้าหมายร่วมกันที่จะรวมพลังกันเพื่อความสำเร็จร่วมกัน

(๒) สมาชิกมีผู้นำมีกลุ่มแกนนำที่มีภาวะผู้นำที่เหมาะสม เช่น มีวิสัยทัศน์ ที่ดี มีคุณธรรม มีความรู้ความสามารถ กล้าตัดสินใจ และตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถจูงใจ และประสานงานได้ดี เป็นต้น

(๓) สมาชิกมีความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทร สามัคคีกันไม่แข่งขันกันหรือขัดแย้งกัน เสียสละไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม

(๔) สมาชิกรวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น มีพันธสัญญาที่หนักแน่น และรักษาพันธกรณี มีความจริงใจ จริงจัง ศรัทธาต่อกัน และกัน และมีความมั่นคงต่อเครือข่าย

(๕) สมาชิกมีค่านิยมร่วมกัน มีความเข้าใจกัน ให้เกียรติกัน และกัน มีความสัมพันธ์กันแบบพี่น้อง สัมพันธ์กันด้วยใจด้วยจิตวิญญาณไม่ใช่เพื่อผลประโยชน์เพียงอย่างเดียว

(๖) การให้ความสำคัญแก่สมาชิกในด้านต่างๆ เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของเครือข่าย และความผูกพันต่อเครือข่าย

(๗) มีการส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงบทบาทและโอกาส ในการตัดสินใจในกิจกรรมของเครือข่ายด้วยตนเอง และร่วมกับผู้อื่น

(๘) สมาชิกให้การสนับสนุน ส่งเสริมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีขวัญ และกำลังใจที่ดี ไม่ท้อแท้ หรือหมดกำลังใจโดยง่าย

(๙) การพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ ของสมาชิกให้มีความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของเครือข่ายได้ด้วยตนเอง

(๑๐) ผู้นำกลุ่มแกนนำและสมาชิกมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่รับผิดชอบงานเกี่ยวกับการเงิน และการพัสดุต้องเป็นผู้ที่สมาชิกให้ความเชื่อถือ และไว้วางใจ

๒) กระบวนการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ร่วมกัน ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เครือข่ายเจริญเติบโต และประสบความสำเร็จในการดำเนินงาน คือ กระบวนการมีส่วนร่วม และการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกเครือข่าย ซึ่งควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

(๑) เครือข่ายมีลักษณะเป็นองค์กรแห่งความร่วมมือ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิก ไม่ใช่การบังคับบัญชา หรือสั่งการ

(๒) เปิดโอกาสให้สมาชิกและผู้เกี่ยวข้องในเครือข่ายทุกคนทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกว้างขวาง ไม่ผูกขาดโดยบุคคล หรือกลุ่มคนเพียงคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

(๓) มีความสัมพันธ์แบบแนวราบ สมาชิกมีความสัมพันธ์แบบเท่าเทียมกันหรือเสมอภาคกันเคารพในศักดิ์ศรีของกัน และกัน ไม่มีใครเหนือกว่าใคร

(๔) สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันและอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นวัฒนธรรมของเครือข่าย

(๕) มีองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากเวทีของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความสามารถในการแสวงหาความรู้ร่วมกันของสมาชิก ไม่ใช่โดยการชี้นำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

(๖) มีการเรียนรู้ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติจริงหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ใช่ผลของการศึกษาจากชุมชนอื่น หรือบุคคลภายนอกเพียงฝ่ายเดียว

(๗) มีลักษณะเป็นการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้แบบธรรมชาติ ไม่ใช่เพราะการจัดตั้งการถูกบังคับ หรือความเกรงใจ แต่เกิดจากจิตสำนึกร่วมกันของสมาชิกอย่างแท้จริงไม่ใช่การแสสร้งหรือแกล้งทำ

(๘) เครือข่ายมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดตอนทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเครือข่ายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน

(๙) บรรยากาศในการดำเนินงานของเครือข่ายส่งเสริมให้สมาชิกมีความกล้าและมั่นใจที่จะร่วมในกิจกรรม ซึ่งเป็นบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร เพิ่มพูนความรู้ และทักษะให้สมาชิกอย่างแท้จริง

(๑๐) มีเทคนิควิธีการที่นำมาใช้ในการเรียนรู้ร่วมกันหลายๆ วิธี เหมาะสมกับสมาชิกและกิจกรรมที่จัดในแต่ละครั้ง ไม่ซ้ำซากอยู่เพียงเทคนิควิธีการเดียว

๓) การบริหารจัดการเครือข่ายที่ดี การบริหารจัดการเครือข่ายที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่สนับสนุนความสำเร็จของเครือข่ายซึ่งควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

(๑) มีวิสัยทัศน์ ยุทธศาสตร์ ระบบการบริหารจัดการ ที่เหมาะสมกับสภาพ หรือลักษณะของเครือข่าย

(๒) มีกฎ ระเบียบ แนวทางการปฏิบัติของเครือข่ายที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

(๓) มีโครงสร้างในการบริหารเครือข่ายที่เหมาะสมกับคุณลักษณะของเครือข่าย

(๔) มีทรัพยากรที่เหมาะสมและเพียงพอในการดำเนินงาน ทั้งบุคลากร เงิน วัสดุ อุปกรณ์ และอื่นๆ

(๕) มีระบบในการปกป้องคุ้มครองสมาชิกให้มีความมั่นคงและปลอดภัย รวมทั้งการจูงใจ การเสริมพลัง การสร้างขวัญ และกำลังใจให้แก่สมาชิก

(๖) มีการบริหารงานแบบประชาธิปไตย ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการบริหาร และการดำเนินงาน ยอมรับในเสียงข้างมาก เชื่อมั่นในอิสราภาพ และเสรีภาพของสมาชิกมีความยืดหยุ่นในการดำเนินงาน เป็นต้น

(๗) มีการระดมทรัพยากรต่างๆ มาใช้อย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยหรือละเลยให้สูญเสียไปโดยไม่นำมาใช้ประโยชน์ สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกเครือข่ายได้

(๘) มีการปรับปรุงพัฒนาเครือข่ายตลอดเวลาตามสถานการณ์ ที่ไม่ยึดมั่นอยู่กับระบบบริหารแบบใดแบบหนึ่งเพียงระบบเดียว หรือมีความสามารถในการปรับตัว ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี

(๙) มีระบบการติดต่อสื่อสารที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งภายในเครือข่ายและหน่วยงานภายนอกเครือข่าย

(๑๐) มีระบบการติดตามและประเมินผลที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ เป็นระยะ และสม่ำเสมอ และนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาเครือข่ายร่วมกัน

๔) การขยายเครือข่าย เครือข่ายจะเจริญเติบโตได้นั้นต้องมีการขยายเครือข่ายออกไปด้วยการหาพันธมิตร หรือสมาชิกเพิ่มเพราะไม่เช่นนั้นแล้วเครือข่ายก็จะไม่เติบโตในเชิงปริมาณ แต่อาจจะถดถอย หรือลดจำนวนของสมาชิกลง และมีผลต่อการดำรงอยู่ของเครือข่าย ซึ่งการขยายเครือข่ายอาจดำเนินการได้ดังนี้

(๑) พยายามดำรงรักษาสมาชิกเครือข่ายที่มีอยู่ไว้ไม่ให้ละทิ้งเครือข่าย หรือไม่เลิกเป็นสมาชิกภาพของเครือข่าย

(๒) สร้างความสัมพันธ์อันดี กับบุคคล กลุ่ม องค์กรอื่นๆ ทั้งที่มีอยู่ในชุมชน และภายนอกชุมชน

(๓) ดำเนินงานในลักษณะของการเป็นเครือข่ายของความร่วมมือ ด้วยการเป็นพันธมิตร หรือภาคีกับบุคคล กลุ่ม องค์กรอื่นๆ ไม่ใช่เป็นคู่แข่งกันที่ต้องการแพ้ชนะ

(๔) การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่บทบาทของเครือข่าย และความสำเร็จที่เกิดขึ้นไปสู่บุคคล กลุ่ม และองค์กรอื่นๆ ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกของเครือข่ายเพื่อสร้างการยอมรับในเครือข่าย

(๕) ผู้นำ กลุ่มแกนนำ และสมาชิกของเครือข่ายต้องช่วยกันขยายไปสู่สมาชิกใหม่ๆ ทั้งโดยใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัว ความสัมพันธ์ทางสังคม และวัฒนธรรม

(๖) กฎ ระเบียบต่างๆ ของเครือข่าย เปิดโอกาสให้สมาชิกใหม่เข้าร่วมกับเครือข่ายได้ และมีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก

(๗) ใช้การประชุม การสัมมนา การฝึกอบรมร่วมกัน เป็นเครื่องมือในการหาสมาชิกใหม่ของเครือข่าย เพราะกิจกรรมข้างต้นจะนำไปสู่การร่วมมือกันในลักษณะเครือข่ายได้ง่าย

(๘) เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส กล่าวคือ เมื่อบุคคล กลุ่ม องค์กร หรือชุมชนประสบปัญหา หรือเกิดวิกฤติการณ์ขึ้น เครือข่ายต้องเข้าไปสนับสนุน ช่วยเหลือ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นสมาชิกใหม่ของเครือข่ายได้

(๙) ให้อุทิศ กลุ่ม หรือองค์กรที่เป็นเป้าหมายได้รู้ และเข้าใจว่าถ้าหากมาร่วมเป็นสมาชิกใหม่ของเครือข่ายแล้วจะมีสถานภาพ และบทบาทในเครือข่ายอย่างไร มีโอกาส ที่จะพบความสำเร็จในการดำเนินงานอย่างไร

(๑๐) แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการหาสมาชิกใหม่โดยตรง เพื่อให้การขยายเครือข่ายเป็นไปอย่างเป็นรูปธรรม มีเป้าหมาย มีแผนงาน และดำเนินงานอย่างจริงจัง

ดังนั้น ปัจจัยความสำเร็จของเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญนั้นจะประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ การที่มีกระบวนการดำเนินงานอย่างมีคุณภาพ ตั้งแต่การมียุทธศาสตร์ระบบการจัดการและการวางแผนที่ดี เหมาะสมกับสถานการณ์สมาชิกรวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น โดยมีการติดตามและประเมินผล การดำเนินงานของเครือข่ายเป็นระยะๆ สม่่าเสมอ สมาชิกเครือข่ายมีคุณภาพ โดยเฉพาะผู้นำเครือข่ายมีวิสัยทัศน์ มีความสามารถในการตัดสินใจ และประสานงานได้ดี สมาชิกมีความจริงจัง มีความศรัทธาต่อกันและกันและต่อเครือข่ายดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ให้เกียรติซึ่งกัน และกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน นอกจากนี้การพัฒนาและระดมทรัพยากรอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ และมีการส่งเสริมบทบาทและการตัดสินใจของสมาชิก ให้สมาชิกมีโอกาสในการตัดสินใจในขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินงาน เพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ และสร้างบรรทัดฐานในความร่วมมือของสมาชิกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายอย่างสำเร็จ

๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย มีดังต่อไปนี้

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ ^{๑๔๔}โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

^{๑๔๔} กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ, “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”, รายงานวิจัย, (คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

๑) ผลการถอดบทเรียนสุขชีวีวิถีพุทธสร้างสุขสำหรับชุมชนเมืองยุค ๔.๐ ผ่านวิธีการประเมิน ๑) จุดมุ่งหมาย ๒) วิธีการพัฒนา ๓) กระบวนการมีส่วนร่วม และ ๔) ปัจจัยแห่งความสำเร็จพบว่า พื้นที่พัฒนาต้นเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับกลุ่มเยาวชนในชุมชนเมือง ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธประกอบด้วย ๑) สร้างพื้นที่ทางกายภาพ ๒) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ ๓) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ๔) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ ๕) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา และพื้นที่เสริมสร้างสุขชีวีสำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อโยธยา วิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างความสุข ประกอบด้วย ๑) สถานที่มีความเป็นสัปปายะ ๒) หลักสูตรในการอบรมไม่เคร่งครัด ๓) ระยะเวลาเหมาะสม ไม่เกิน ๓ วันต่อเดือน ๔) วิทยากรมีเทคนิคการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมได้เข้าใจง่าย เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดความสุขภายใต้กรอบภาวนา ๔

อดิพล เอื้อจรัสพันธ์ และธณัฐนิชา กรกิจมามา^{๑๔๕} ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์และเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลยุทธ์การสื่อสารในการสร้างชุมชนเข้มแข็ง และศึกษาการสร้างเครือข่ายการสื่อสารของชุมชนหัวตะเข้ ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น ได้แก่ กลยุทธ์เกี่ยวกับผู้ส่งสาร กลยุทธ์เกี่ยวกับสาร และกลยุทธ์เกี่ยวกับ การช่องทางการสื่อสาร โดยลักษณะเครือข่ายของสมาชิกกลุ่มแกนนำ ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เป็นเครือข่ายการสื่อสาร ในการกระจายข้อมูลแบบวงล้อ กับเครือข่ายการสื่อสารแบบรูปดาวที่มี ศูนย์กลางในการกระจายข้อมูล คือ กลุ่มแกนนำชุมชนส่งสารไปยังสมาชิก ในชุมชนและเครือข่ายที่เป็นพันธมิตร ส่วนรูปแบบการสื่อสารที่ใช้คือการ สื่อสารที่ไม่เป็นทางการภายในเครือข่ายโดยเน้นใช้สื่อบุคคลเป็นผู้ส่งสาร

^{๑๔๕} อดิพล เอื้อจรัสพันธ์ และธณัฐนิชา กรกิจมามา, “กลยุทธ์และเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร”, วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๒๒๑.

ภูวเดช สีนทับศาล และคณะ^{๑๔๖} ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง พุทธจริยศาสตร์ : แนวคิดและหลักการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและ สังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

- ๑) ศึกษาแนวคิดและหลักการ เสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑
- ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดและ หลักการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและสังคมตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ๓) เพื่อบูรณาการหลักการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและสังคมตามหลักพุทธจริยศาสตร์การ ศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นกาวิจัยทั้งแบบเอกสาร และศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสถาบันหลักของสังคม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ครอบครัวในปัจจุบันมีหลากหลาย รูปแบบเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ ประกอบด้วยครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกใน ครอบครัวพ่อแม่ลูก และกลายเป็นครอบครัวขยายเมื่อลูกแต่งงานและอยู่กับพ่อแม่ในระยะแรกของ การใช้ชีวิตคู่แล้วแยกตัวออกไปสร้างครอบครัวใหม่ที่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวถือว่าเป็นลักษณะวงจร ชีวิตครอบครัวในยุคปัจจุบัน บทบาทหน้าที่ของสถาบันครอบครัวและสังคมไทยกับการเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง ประกอบด้วยการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว สร้างความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจภายในครอบครัว การปลูกฝังให้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีและถูกต้อง มีส่วนร่วม รับผิดชอบต่อสังคม ไม่สร้างปัญหาให้ครอบครัวและสังคม ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ใช้หลักสมาชิวิธีธรรม เป็น หลักธรรมของคู่ชีวิตที่มุ่งเน้นความประพฤติที่สม่ำเสมอกลมกลืนกัน ซึ่งส่งผลถึงความสงบ เรียบร้อยดีงามในสังคมไทย สมาชิกทุกคนต้องมีคุณธรรมซึ่งถือว่าเป็นหลักพุทธจริยศาสตร์ที่ ข สำคัญและจำเป็น ๔ ประการ (๑) สมศรัทธา การมีศรัทธาเสมอกัน (๒) สมสীลา การมีศีลเสมอกัน (๓) สมจาคา การมีความเสียสละเสมอกัน และ (๔) สมปัญญา การมีปัญญาสามารถแยกถูกผิดชั่ว ดีเสมอกัน พุทธจริยศาสตร์สามารถบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและสังคมไทย ในการดำเนินชีวิต ๓ ระดับ ประกอบด้วย (๑) ระดับพื้นฐาน ศีล ๕ กับ ธรรม ๕ เป็นพื้นฐานความ สงบเรียบร้อยดีงามของทุกคนในสังคม (๒) ระดับกลาง สังคหวัตถุ ๔ และทศ ๖ บุคคลในครอบครัว ย่อมมีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อบุคคลต่าง ๆ ในสังคมอันเปรียบเสมือนทศทั้ง ๖ ทำให้เกิดผลดีในระดับ ปัจเจกชนและระดับสังคม (๓) ระดับสูง ธรรมคัมภีร์ครองโลก ๒ และมรรคมืองค์ ๘ หลักจริยธรรมขั้น สูงนี้เหมาะสำหรับการฝึกอบรมยกระดับจิต ความละเอียดซุกซลักลับบาปเป็นหนทางนำไปสู่อริยบุคคล ซึ่งหลักพุทธจริยศาสตร์ระดับต้น

^{๑๔๖} ภูวเดช สีนทับศาล และคณะพุทธจริยศาสตร์, “แนวคิดและหลักการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและ สังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ

และระดับกลาง ถือว่าเป็นองค์ความรู้ที่สามารถบูรณาการ เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบัน ครอบครัวและ สังคมไทยปกติสุข สงบเรียบร้อยดีงาม ส่วน จริยศาสตร์ระดับสูงเหมาะสำหรับผู้อกจากเรือน ปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นตามนัย ทางพุทธจริยศาสตร์

นฤติ โสรรัตน์, อาชญญา รัตนอุบล, ปาน กิมปี^{๑๔๗} ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย: ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว เพื่อวิเคราะห์ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย วิธีดำเนินการวิจัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ๑) ศึกษาเอกสารและสื่อที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของครอบครัว เข้มแข็งวิธีและปัจจัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตของครอบครัวเข้มแข็งในบริบทสังคมไทย ๒) สัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้การศึกษาแบบพหุกรณีศึกษา เครื่องมือที่ใช้ คือ ๑) แบบวิเคราะห์เอกสารและสื่อ ๒๕ รายการ ๒) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามสัมภาษณ์ครอบครัวที่มีเข้มแข็งที่ได้รับรางวัลด้านครอบครัวที่มีภูมิสำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ ครอบครัว ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ข้อค้นพบจากการวิจัย ดังนี้ ๑) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งมีลักษณะ

ความเข้มแข็งของครอบครัว ๗ ประการ คือ มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว รับประทานอาหารร่วมกัน ยึดมั่นคำสัญญา มีความเชื่อใจกัน มีการสื่อสารด้านบวกในครอบครัว มีทุนทางสังคมในครอบครัว มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ และมีความสามารถในการจัดการปัญหา หลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง และปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก ๒) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งมีปัจจัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวสนับสนุน ๗ ปัจจัย คือ มีสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยและการใช้ชีวิตร่วมกันในสภาพที่เหมาะสม มีวิถีชีวิตที่ทำให้เกิดความใกล้ชิดกัน มีการจัดการด้านเศรษฐกิจ ครอบครัว มีการจัดการด้านสุขภาพครอบครัว ครอบครัวมีความอดทน ต่อสู้ปัญหาอุปสรรคได้ มีทัศนคติด้านบวก และมีความเสมอภาคระหว่างวัยในครอบครัว ๓) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งใช้วิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ๗ วิธี คือ พุดคุย แลกเปลี่ยน สนทนา ทำตัวเป็นแบบอย่าง ปรับตัว ปรับวิธีคิด ปรับความเชื่อ เรียนรู้จากสื่อต่างๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ เรียนรู้จากสถานการณ์ และเรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง

^{๑๔๗} นฤติ โสรรัตน์, อาชญญา รัตนอุบล, ปาน กิมปี, “ความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย: ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒๗.

ปริญญานาวาทอง ^{๑๔๔} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็งในพื้นที่สังคม พหุวัฒนธรรมผ่านวัฒนธรรมการทำนา กรณีศึกษาศูนย์เรียนรู้พระอาจารย์ภัทร อริโย อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ ๑) ศึกษาวัฒนธรรมการทำนาในพื้นที่สังคมพหุวัฒนธรรม ๒) ศึกษาการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็งในพื้นที่สังคมพหุวัฒนธรรมผ่าน วัฒนธรรมการทำนา กรณีศึกษาศูนย์เรียนรู้พระอาจารย์ภัทร อริโย อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและ ไม่มีส่วนร่วม ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ผู้นำทางศาสนา ผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วน ตำบลนาหมอศรี และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและเขียนรายงานผลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า ศูนย์เรียนรู้พระอาจารย์ภัทร อริโย มีวัฒนธรรมการทำนาของ คนไทยพุทธ วัฒนธรรมการทำนาของคนไทยมุสลิม และวัฒนธรรมการทำนา ร่วม ศูนย์เรียนรู้เป็น พื้นที่ศูนย์กลางการดำเนินกิจกรรมผ่านวัฒนธรรมการทำนาของคนในชุมชนพหุวัฒนธรรม เมืองค์ ความรู้ชุมชน เมืองค์กรชุมชน และการจัดเวทีเรียนรู้กลายเป็นพื้นที่ทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย ๑) พื้นที่ทำนาและวิถีเกษตรอินทรีย์ ๒) พื้นที่การพัฒนาผู้นำ ๓) พื้นที่ทางจิตวิญญาณ ๔) พื้นที่การอยู่ ร่วมกัน ๕) พื้นที่แห่งการแบ่งปัน ๖) พื้นที่ส่งเสริมคุณธรรม ๗) พื้นที่กิจกรรมทางสังคม และ ๘) พื้นที่แห่งการพึ่งพาตนเอง นำไปสู่การเป็นชุมชนเข้มแข็ง โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง ประกอบด้วย ๑) การเตรียมคน ๒) การกำหนดเป้าหมาย ๓) การดำเนินกิจกรรม ๔) การขยาย เครือข่ายความร่วมมือ นอกจากนี้ยังมีการเสริมพลังชุมชน คือ ๑) ส่งเสริมให้มีการรวมตัว ๒) ส่งเสริม ให้มีเครือข่ายทำงานร่วมกัน ๓) ส่งเสริมการขยายเครือข่าย

อายดา เจียพลอย ^{๑๔๕} ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการสร้างจิตอาสาเยาวชนไทย กรณีศึกษาโครงการHello massage โรงเรียนถนนหักพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบความสำเร็จของโครงการ Hello massage จังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ๑.๑) กระบวนการเรียนรู้ของโครงการ Hello Massage จังหวัดบุรีรัมย์เกิดจากการเรียนรู้สภาพบริบททางสังคมการเรียนรู้การนวดฝ่าเท้าจากสำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้การนวดกัว

^{๑๔๔} ปริญญานาวาทอง, “การเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็งในพื้นที่สังคมพหุวัฒนธรรมผ่านวัฒนธรรมการทำนา กรณีศึกษาศูนย์เรียนรู้พระอาจารย์ภัทร อริโย อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา”, **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ

^{๑๔๕} อายดา เจียพลอย, “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”, **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๔๑.

ชา จากคลินิกภูมิวดิเวชการแพทย์แผนไทย จังหวัดนครราชสีมา การเรียนรู้การตอกเส้น จากวัดป่าสุขสมบูรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้การนวดตัว จากโอฬารนวดแผนไทยเบญจศาสตร์จังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้จากพี่ สอนน้องและการเรียนรู้โครงสร้างหน้าที่ และการดำเนินโครงการ ๑.๒) กระบวนการดำเนินกิจกรรม พบว่า กิจกรรมแกนนำฝึกทักษะการนวดฝ่าเท้าให้รุ่นน้อง กิจกรรมลงพื้นที่ให้บริการกลุ่มเป้าหมาย และการลง พื้นที่ทำกิจกรรมจิตอาสา ร่วมกับหน่วยงานราชการ ๑.๓) กระบวนการสนับสนุน พบว่า การสนับสนุนที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนโครงการ คือ ด้านทักษะความรู้และด้านงบประมาณ ๑.๔) กระบวนเสริมแรง พบว่า รางวัล ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการดำเนินกิจกรรมจิตอาสา และพัฒนาต่อยอดโครงการ ๒) ปัจจัยแห่ง ความสำเร็จของโครงการ Hello massage จังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ๒.๑) เครือข่ายมีความสำคัญในการดำเนิน โครงการในการส่งเสริมและสนับสนุนโครงการ ๒.๒) จิตอาสาการสร้างจิตสำนึกให้เด็กเยาวชนเกิดความตระหนักในเรื่องการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มุ่งเน้นให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรมของการเป็น “ผู้ให้” ๒.๓) ผลลัพธ์การดำเนินงานที่ส่งต่อเด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมจิตอาสา เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคมเกิดสำนึกรักชุมชนท้องถิ่นของตนเอง

ทิพย์ธิดา ณ นคร^{๑๕๐} ได้ศึกษาการพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่กับข้อมูลเชิงประจักษ์ผลการวิจัยพบว่า

๑) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย (๑) ด้านสติ (๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง (๔) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น โดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรม คือ สติ เป็นตัวชักนำให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) และมรรคมืองค์แปด คือความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง วาจาที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ความเพียรที่ถูกต้อง ความระลึกได้ที่ถูกต้อง และการมีจิตตั้งมั่นที่ถูกต้อง

๒) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งนำไปพัฒนาเป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย

^{๑๕๐} ทิพย์ธิดา ณ นคร, “การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่”, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ.

๔ องค์ประกอบหลัก ๒๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ (๑) ด้านสติ (CONS) (๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (MIND) (๓) ด้านการความศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง (SELF) และ (๔) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น (RELA)

๓) ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ ๔๐๐.๗๐, ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ ๑๘๙, สัดส่วนค่าสถิติไคสแควร์/ค่าขั้นแห่งความเป็นอิสระ (χ^2/df) เท่ากับ ๒.๑๒ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .๙๓๔ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว (AGFI) เท่ากับ .๙๐๓ ดัชนีที่วัดค่าเฉลี่ยส่วนที่เหลือจากการเปรียบเทียบขนาดของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรของประชากร (RMR) เท่ากับ .๐๒๑๒ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .๐๔๘๓, ค่าความน่าจะเป็น (P-value) เท่ากับ .๐๐๐๐ ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤติ (CN) เท่ากับ ๒๘๔.๔๘๗ โมเดลตัวบ่งชี้แต่ละองค์ประกอบจึงมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, ภัทริดา แรงทน, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และ ทิพย์ธิดา ณ นคร^{๑๕๑} ได้ศึกษาเรื่อง นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชน ๒) สร้างตัวชี้วัดสุขภาวะและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมินสุขภาวะวิถีพุทธ ๓) ศึกษากระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของ ผลการวิจัยพบว่า ๑) สภาพปัญหาซึมเศร้าและปัจจัยเสี่ยงของเยาวชนวัยรุ่นมีลักษณะ ๓ ด้านหลัก ได้แก่ (๑) ด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความกดดัน (๒) ด้านร่างกาย เช่น โรคทางพันธุกรรม สารสื่อประสาททางสมองทำงานผิดปกติ (๓) ด้านสภาพทางสังคม เช่น ความคาดหวังจากสังคมรอบตัว ปัญหาการเลี้ยงดูจากครอบครัว ๒) ตัวชี้วัดสุขภาวะวิถีพุทธที่สร้างจากหลักภวนา ๔ มีองค์ประกอบหลัก ๔ ด้าน และองค์ประกอบย่อย ๔๖ ตัวบ่งชี้ โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = ๓๘.๘๐$, $df = ๒๗$, $P\text{-value} = ๐.๐๖๖$, $RMSEA = ๐.๐๖๐$) ๓) กระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนได้บูรณาการหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ และสติ โดยกำหนดเป็น ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑)

^{๑๕๑} กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, ภัทริดา แรงทน, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และทิพย์ธิดา ณ นคร, “นวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชน”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๔): บทคัดย่อ.

หลักการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชน มี ๕ ขั้นตอน (๒) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา มี ๖ ขั้นตอน (๓) เทคนิคปรับวิธีคิดเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักพุทธจิตวิทยา มี ๕ ขั้นตอน และ (๔) การคัดกรองและพัฒนาเยาวชนด้วยเครื่องมือสุขภาวะวิถีพุทธ ได้แก่ แบบประเมินสุขภาวะตามหลักภavana ๔

มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา,กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ ,วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และอำนาจ บัวศิริ^{๑๕๒}ได้ศึกษาโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยาทบความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธศาสนา ๒) เพื่อสร้างและประเมินโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ๑) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยหลักธรรม คือ (๑) พรหมวิหาร ๔ (๒) ไตรสิกขา โดยออกแบบกิจกรรมภายใต้กรอบภavana ๔ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิตใจและการพัฒนาทางปัญญา และหลักจิตวิทยา คือ (๓) ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา ๒) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผ่านประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ประกอบด้วย ๙ กิจกรรม คือ (๑) บ้านของฉัน (๒) ธรรมะเจริญใจ (๓) นิทานสอนใจ คู่มือสร้างสรรค์ (๔) ธรรมสุนันทา (๕) ธรรมรับอรุณ (๖) โยคะหัวเราะ (๗) ครอบครัวสื่อสารสร้างสรรค์ (๘) อาหารสร้างสุข และ (๙) พ่อแม่วางใจ ๕ ห้องแห่งชีวิต โดยนำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูราบูรณาการกับแนวปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและโยนิโสมนสิการ โดยฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณะเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติด้วยหลักการและรูปแบบการสอนมาใช้จัดกิจกรรมแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนการกลุ่มเพื่อให้พ่อแม่ได้การเรียนรู้ร่วมกับลูก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

ทิพย์วัลย์ สุรินยา^{๑๕๓}ได้ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกอบรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวไทย ที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ๗ กิจกรรมเป็นเวลา ๗ วัน ได้แก่

^{๑๕๒} มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา, กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และอำนาจ บัวศิริ, “โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔): บทคัดย่อ.

^{๑๕๓} ทิพย์วัลย์ สุรินยา, “โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย”, วารสาร สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๔๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔): บทคัดย่อ.

กิจกรรมครอบครัวเข้มแข็ง กิจกรรมความสัมพันธ์ในครอบครัว กิจกรรมการสื่อสารในครอบครัว กิจกรรมความเครียดและการจัดการความเครียดในครอบครัว กิจกรรมสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัว กิจกรรมความขัดแย้งและการจัดการความขัดแย้งในครอบครัว และกิจกรรมบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวในการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว โดยมีผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นคู่สามีภรรยาที่อาศัยในตำบลบึงคอกไห อำเภอลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน ๒๘ คนได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง เก็บข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งของครอบครัว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง .888 - .952 และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่า pair- t test ผลการวิจัยพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ คู่สามีภรรยามีคะแนนความเข้มแข็งของครอบครัวโดยรวมเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาารายด้านพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ คู่สามีภรรยามีคะแนนความเข้มแข็งของครอบครัวด้านการยึดมั่น ด้านความท้าทาย ด้านการนับถือคุณค่าและความไว้วางใจ และด้านการจัดการกับความเครียดและภาวะวิกฤตเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนด้านความมั่นใจ และด้านการควบคุมสิ่งเร้าภายนอกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนไม่แตกต่างกันจากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพที่ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งครอบครัวได้

พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ, ศักดิ์ชัย สักกะบุชา, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, **นางณณางค์ โพธิ์ไพจิตร^{๑๕๔}** ได้ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งในสังคมไทย และ ๒) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งในสังคมไทย ที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล ได้แก่ นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร นครปฐม และปทุมธานี จำนวน ๑,๒๐๐ คน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ครอบครัวเข้มแข็ง การทำหน้าที่ของครอบครัว ฆราวาสธรรม ๔ และความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเพื่อสร้างโมเดลเชิงทฤษฎีซึ่งประกอบไปด้วยตัวแปรแฝง ๔ ตัวคือ ๑) ฆราวาสธรรม ๔ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรแฝง ๔ ตัวคือ ความจริงใจ (สัจจะ) ทมะ(ความข่มใจ) ขันติ (ความอดทน) และจาคะ (ความเสียสละ) ๒) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์ค่า

^{๑๕๔} พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ประยูร สุขะใจ, พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, “โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕): ๓๕๑.

สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า ๑) โมเดลเชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งในสังคมไทยได้รับอิทธิพลโดยตรงโดยตรงจากขรรวาทธรรม ๔ และการทำหน้าที่ของครอบครัว และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากขรรวาทธรรมผ่านการทำหน้าที่ของครอบครัวและความผาสุกทางจิตวิญญาณ นั่นคือ ครอบครัวจะเข้มแข็งได้สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติตามหลักขรรวาทธรรม ๔ อันได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน (สัจจะ) มีความข่มใจไม่ใช้อารมณ์กระทบกระทั่งกัน (ทมะ) มีความอดทนต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกัน (ขันติ) และมีความเสียสละแบ่งปันสุขทุกข์ร่วมกัน (จาคะ) นอกจากการปฏิบัติตามหลักขรรวาทธรรมแล้ว ครอบครัวที่เข้มแข็งจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยการทำหน้าที่ของครอบครัว คือ สมาชิกในครอบครัวมีความรู้สึกผูกพันกันมีความสามัคคีกัน มีความสามารถในการสื่อสารเชิงบวก มีความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาทในครอบครัวของตนและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาาร่วมกันหากเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว นอกจากนี้ ผลการวิจัย ยังบ่งชี้การปฏิบัติตามหลักขรรวาทธรรม 4 ช่วยให้สมาชิกเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณและการทำหน้าที่ของครอบครัวซึ่งจะส่งผลให้เกิดครอบครัวเข้มแข็งตามมาในที่สุด และ ๒) โมเดลเชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งในสังคมไทย มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๗๗ องศาอิสระ เท่ากับ ๕๙ ความน่าจะเป็นเท่ากับ .๐๕๗ ดัชนีวัดความกลมกลืนเท่ากับ .๘๗๓ ตัวแปรในโมเดล สามารถอธิบายความแปรปรวนของความกล้าหาญทางศีลธรรมได้ร้อยละ ๘๑

พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ประยูร สุธะใจ, พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ^{๑๕๕} ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง ๒) เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังก่อนและหลังการให้การปรึกษาแนวพุทธการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง จำนวน ๗ คน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสอบถามเป็นเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบWilcoxon Matched pairs ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษาท้องมีความเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร ๔ และใช้

^{๑๕๕} พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ประยูร สุธะใจ, พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, “โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย”, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๖): บทคัดย่อ.

กระบวนการศึกษาดังนี้ ๑) การสร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓) ขวนให้พบธรรม ๔) ปรับใจให้
สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น และ ๖) ผลการให้การศึกษาแนวพุทธพบว่า ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังที่
ได้รับการให้การศึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการให้การศึกษาของ
ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังสูงกว่าก่อนให้การศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น มนุษย์จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรืออยู่ครองเรือน
และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มนุษย์ ต้องได้รับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องพัฒนาแบบองค์รวม
คือ พัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา สำหรับหลักธรรมที่ใช้ พัฒนาชีวิตของผู้อยู่ครองเรือนแบบองค์รวม
ได้แก่ หลักทวารวาสธรรม ๔ ได้แก่ ๑) สัจจะคือความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อกัน ๒) ทมะ คือ การรู้จักข่มใจ
ควบคุม อารมณ์บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและ สิ่งแวดล้อมให้ได้ดี ๓) ขันติคือ ความอดทน
๔) จาคะ คือ ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปันมีน้ำใจ โดยกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ครอบครัวมี
พัฒนาชีวิตแบบองค์รวมนั้น เป็นพื้นฐานของความมั่นคงของประเทศ การใช้หลักธรรมมาบูรณาการ
ร่วมกับวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางหนึ่งที่จะเป็นกลไกสร้างความเข้มแข็งในครอบครัวและชุมชน ให้มี
ความเข้มแข็งทางใจด้วยวิธีการหล่อหลอมหลักคุณธรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมไทย เป็นเครื่องมือ
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในครอบครัวได้ จะส่งผลให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง สังคม
เข้มแข็ง และประเทศไทยเข้มแข็งตามมาด้วย

๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาวรรณกรรมข้างต้น กำหนดเป็นกรอบแนวคิดวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์วัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา รูปแบบการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีโดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมหลักการแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางจิตวิทยาและทางพระพุทธศาสนา และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา การสนับสนุนการกำหนดสมมติฐาน การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหา วัตถุประสงค์ ตามรูปแบบดังนี้

๑) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการรวบรวมจากการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ จากการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และจากการศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับการกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยการใช้หลักวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๒) วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา เพื่อบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกิจกรรมและเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโครงการ เก็บ

รวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผลทางสถิติ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางร้อยละ ความถี่ ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยเป็น ๓ ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินวิจัยดังแผนภาพต่อไปนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็ง ทางจิตใจของครอบครัว

ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาการวิจัยเชิงเอกสาร โดยทำการศึกษาถึงแนวคิด ทฤษฎี จากการศึกษา
เอกสารที่เกี่ยวข้องกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวด้วยการบูรณาการพุทธ
จิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และคัดเลือกพื้นที่ในการศึกษาในชุมชนที่จะเป็นต้นแบบในการพัฒนา
ตามโครงการที่เน้นสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ดังนี้

๑) คัดเลือกชุมชนต้นแบบที่พร้อมในการเป็นต้นแบบการพัฒนาตามโครงการที่เน้น
สร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ได้แก่ ๑. พื้นที่อำเภอมหาราช จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ได้แก่ ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ เป็น
พื้นที่ทดลองกิจกรรมและทดลองนำร่อง (try out) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และพื้นที่วิจัย ได้แก่พื้นที่
ชุมชนสำเภาล่ม อำเภอเมืองพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก
ชุดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ แบบสำรวจครอบครัว แบบสอบถามเสริมสร้างพลังใจ แบบประเมิน
ความพึงพอใจ สมุดบันทึกพลังใจ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการส่งเสริมจากโครงการวิจัย
เป็นอย่างดี จึงควรมีการพัฒนาและส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลจน
นำไปสู่ระดับครอบครัวและระดับสังคมเพื่อความสันติสุข

๒. การวางแผนการดำเนินงาน

๑) วางแผนการดำเนินงานร่วมกับที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้วิจัยร่วม เกี่ยวกับ
วิธีการในการพิจารณาเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก/กลุ่มเป้าหมาย การเลือกพื้นที่ และสร้างเครื่องมือวิจัยใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดเวลา และสถานที่ ในการลงพื้นที่ศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการ
ปฏิบัติการดังนี้

๒) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์และการลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการ

- จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เช่น แบบสัมภาษณ์ แนวทางการสัมภาษณ์
- คณะผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้บริหารหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การ
สัมภาษณ์ เป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงพื้นที่

- นำส่งหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือ เพื่อนัดวันขอเข้าสัมภาษณ์ และ แจกแบบสัมภาษณ์

- ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญพร้อมกับส่งประเด็นข้อ คำถาม แบบสัมภาษณ์ไปล่วงหน้า เตรียมอุปกรณ์การลงพื้นที่ เช่น เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๓. กลุ่มเป้าหมาย

จากแหล่งข้อมูลเอกสารเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และแนวปฏิบัติ การทำ โครงการกลไกสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและครอบครัวไทย และจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็น ทางการและการสนทนากลุ่มย่อย ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ พื้นที่นำร่อง นักเรียน ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียน ชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยานมหาราชหลวงปู่ทวด อำเภอเมืองราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๐ คน

กลุ่มที่ ๒ พื้นที่อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยได้กำหนด กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. ผู้อำนวยการและครู โรงเรียนในพื้นที่ จำนวน ๑๐ คน

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มผู้ปกครองจำนวน ๑๔ ครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ อโยธยาริเสศ ริสอร์ท

กลุ่มที่ ๔ นักเรียนเยาวชนในพื้นที่ ๓๐ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์การเรียนรู้ วัดพุทธโสธร

๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล

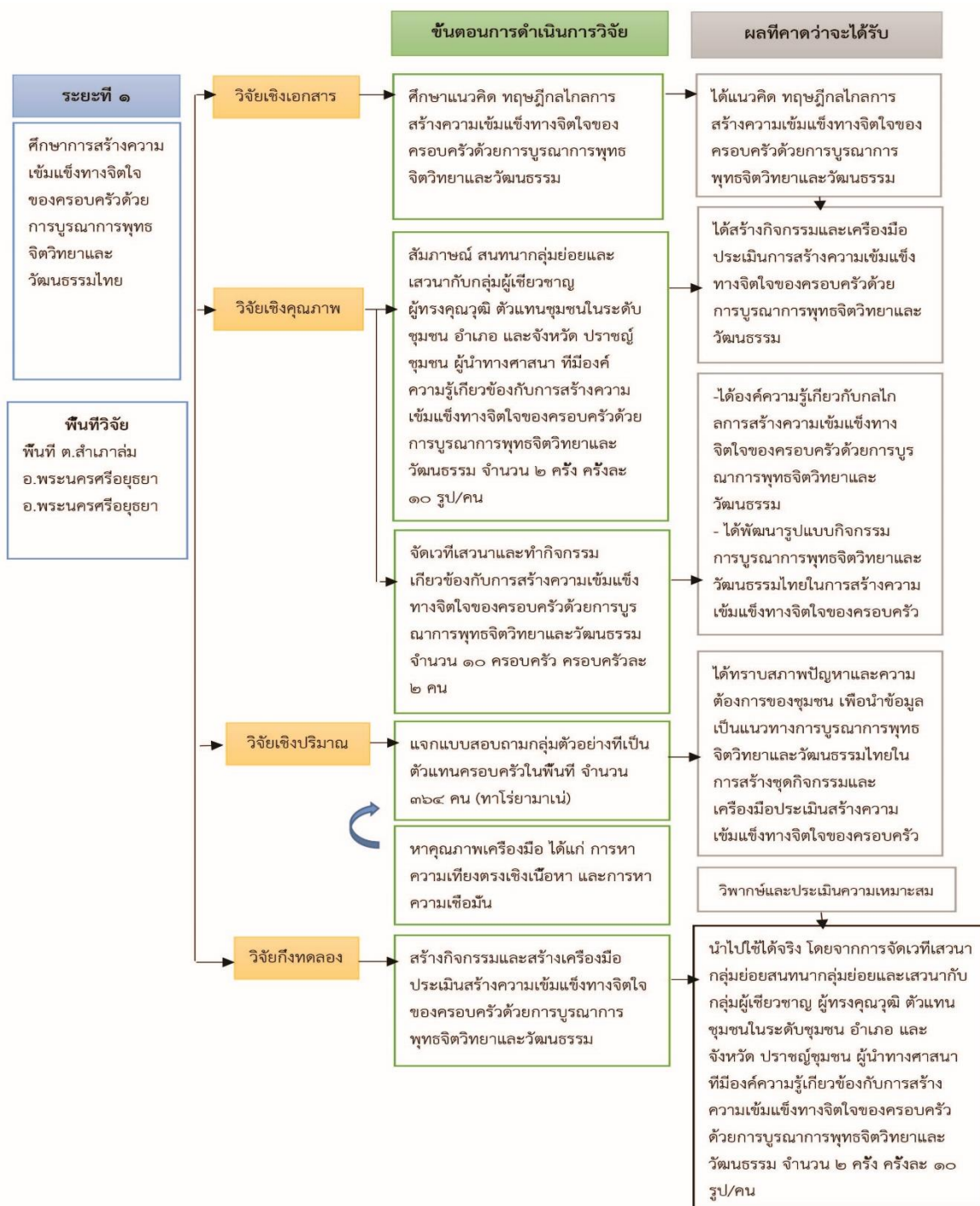
การศึกษาก่อนลงภาคสนาม ในระยะที่๑ ได้ผลลัพธ์ คือ (๑) กรอบการวิจัย (๒) แนว ทางการสร้างเครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แนวคำถามในการสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และ (๓) พื้นที่ใน การศึกษา จำนวน ๑ พื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ชุมชนสำเภาล้อม อำเภอเมืองพระนครศรีอยุธยา

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขป ดังนี้

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์
เอกสาร หนังสือ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ วิเคราะห์เนื้อหา/ตรวจสอบยืนยัน และประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ	- กรอบแนวคิดมโนทัศน์และ แนวทางการร่างชุดกิจกรรม - นิยามเชิงปฏิบัติการ

๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการจำแนกข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) โดยผลการวิเคราะห์ที่ได้จะตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๑



ภาพที่ ๓.๑ ระยะที่ ๑ ศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

ระยะที่ ๒ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ ครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. ขั้นการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว วิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่

ผู้วิจัยได้ศึกษาการวิจัยเชิงเอกสาร โดยทำการศึกษาถึงแนวคิด ทฤษฎี จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวด้วยการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และคัดเลือกพื้นที่ในการศึกษาในชุมชนที่จะเป็นต้นแบบในการพัฒนาตามโครงการที่เน้นสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ดังนี้

๑) การจัดประชุมวิพากษ์รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาเครือข่ายจัดการความรู้เชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

๒) การจัดเวทีสนทนากลุ่มย่อย ร่วมกับตัวแทนครอบครัว ผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนา

๓) ทำการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยากับประชาชนในพื้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

๔) ทำการประเมินผลรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมพุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่ เพื่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

๑) กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่าง

๑. การจัดประชุมวิพากษ์รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาเครือข่ายจัดการความรู้เชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการสาขาพระพุทธศาสนา นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัวและชุมชน

๒. การจัดเวทีสนทนากลุ่มย่อย ร่วมกับตัวแทนครอบครัว ผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนา ในพื้นที่จำนวน ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ รูป/คน

๓. ทำการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยากับประชาชนในพื้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เป็นการศึกษาสำรอง ครอบครัวและชุมชนจำนวน ๑๐ รูป/คน

๔. ทำการประเมินผลรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมพุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่ เพื่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว โดยจัดประชุมกลุ่มย่อย ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ

ระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น ปราชญ์ชุมชน นักวิชาการ และผู้นำชุมชน จำนวน ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ รูป/คน

๒) สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ระยะ ดังนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการลงพื้นที่ แยกเป็น ๒ ส่วน คือ เครื่องมือวิจัยที่ใช้กับการลงพื้นที่ครอบคลุมในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยาน มหาราชหลวงปู่ทวด อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และทดลองจริงโดยใช้ชุดกิจกรรมและเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว และชุมชนสำเภาล่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย ทั้งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทางตะวันตก นำข้อมูลมาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบโมทัศน์การวิจัย และทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูล ยืนยันความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

(๑) ชุดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างมาจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี จากขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมอบรม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดกิจกรรมทดลองนำร่องชุมชนตำบลบ้านใหม่ อบต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยานมหาราชหลวงปู่ทวด เป็นระยะเวลา ๑ วัน และการทดลองจริง ที่โยธาราวิลเลจ รีสอร์ท ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ และ ที่ศูนย์การเรียนรู้วัดพุทธโสธรวรย์ วัดพุทธโสธรวรย์ วันที่ ๗, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖ (ดูรายละเอียดภาคผนวก)

(๒) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวทางในการการสัมภาษณ์ ชุดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ แบบสำรวจครอบครัว แบบสอบถามเสริมสร้างพลังใจ แบบประเมินความพึงพอใจ สมุดบันทึกพลังใจ (ดูรายละเอียดภาคผนวก)

๓) วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการจำแนกข้อมูล การวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) โดยผลการวิเคราะห์ที่ได้จะตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๒

ด้านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ การตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามหาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของcronbach หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของcronbachทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - total Correlation) และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ ค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity และค่าดัชนีไกเซอร์ เมเยอร์ - ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = KMO) และการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมลิสเรล

๒. ขั้นตอนประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) กลุ่มตัวอย่าง

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มตัวอย่างเยาวชน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างนักร้อง (try out) ในพื้นที่จำนวน ๓๐ คนที่ชุมชนตำบลบ้านใหม่ อปต.ตำบลบ้านใหม่ โรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ วัดพุทธอุทยาน มหาราชหลวงปู่ทวด อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มผู้ปกครองจำนวน 14 ครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ อโยธยาริลเลจ รีสอร์ท

๒) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมการทดลอง และรับสมัครกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างได้ลงนามยินยอมในแบบฟอร์มจริยธรรมในการวิจัยในคน จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการในระหว่างการทดลองผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ๑) ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(๑) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

(๑.๑) แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

(๑.๒) แบบประเมินพลังใจเยาวชน

(๑.๓) แบบประเมินความพึงพอใจ (ทั้ง ๒ แห่ง) ได้แก่ ๑) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านวิทยากร ด้านระยะเวลา/สถานที่ และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง จำนวน ๒๑ ข้อ และ ๒) แบบประเมินโครงการ “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” มีข้อคำถามทั้งหมด ๑๐ ข้อ ลักษณะข้อคำถามให้เลือก ๕ ระดับ จากน้อยที่สุดไปมากที่สุด

(๒) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

(๒.๑) สมุดบันทึกพลังใจ (๒.๒) แนวทางข้อคำถามในการสัมภาษณ์ (๒.๓) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

๔) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตามรายละเอียดดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

๒) การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว รายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง และวัดผลก่อนและหลังของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired – sample t-test

(๒) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Independent Sample t-test

(๓) วิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA)

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการเก็บข้อมูลแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลคือ ๑) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมระหว่างทำกิจกรรม ๒) การสัมภาษณ์ ๓) ประชุมกลุ่มย่อย โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความ (Interpretation) จัดข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนกันมาเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขชีวิสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่าง และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยจากการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่ได้แล้วนำข้อสรุปที่ได้มาขยายความเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวมเขียนเป็นคำอธิบายโดยละเอียดโดยใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและสามารถตรวจสอบได้

๕) การตรวจสอบข้อมูล แบบสามเส้า (Triangulation)

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพตามวิธีการดังนี้^๑

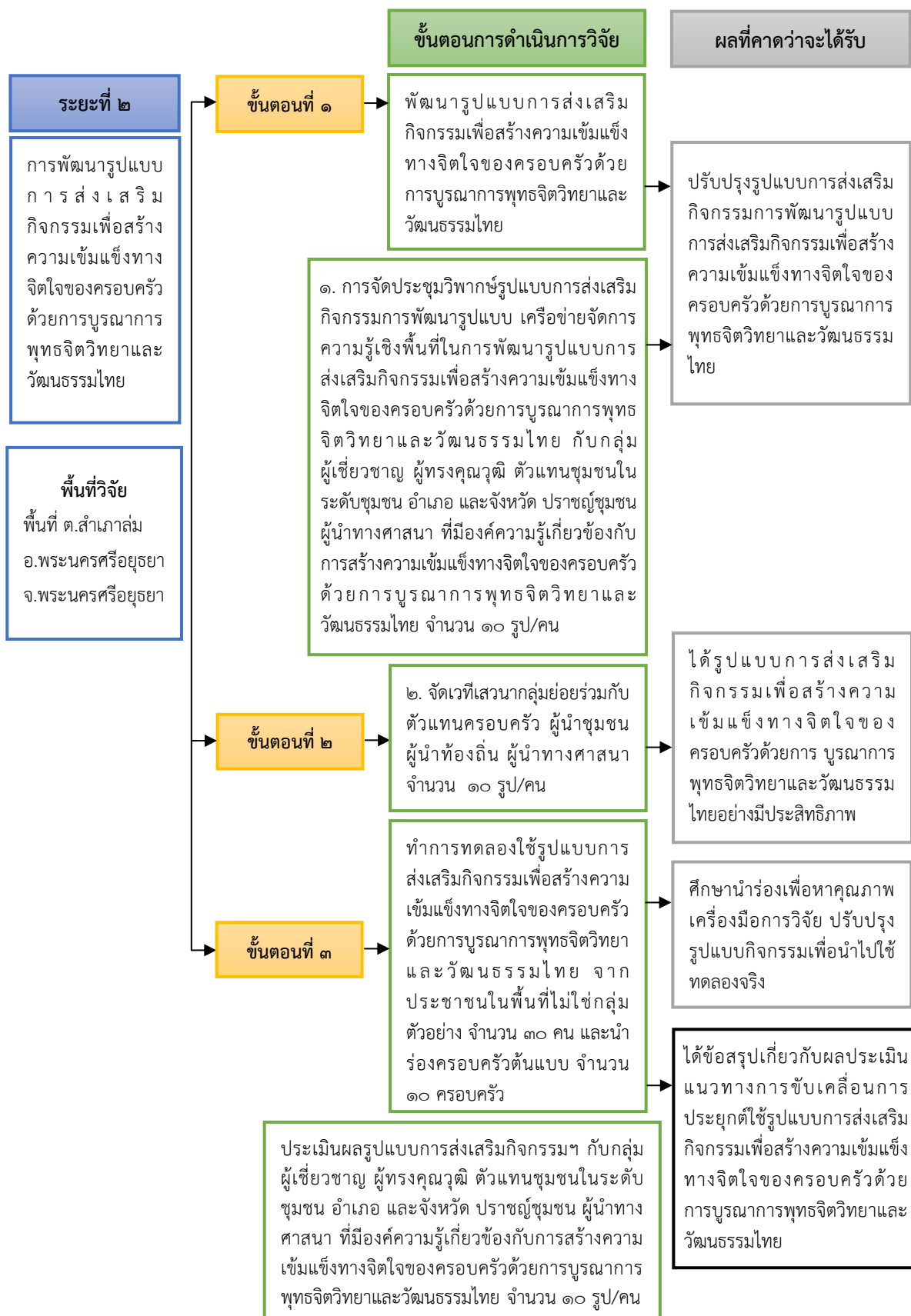
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

(๑) การตรวจสอบด้านผู้สังเกต (Investigator Triangulation) ให้มีบุคคลที่สังเกตหลายคน ทั้งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สมาชิกในกลุ่ม วิทยากร พระวิทยากร และพี่เลี้ยง เพื่อตรวจสอบว่าผู้สังเกตแต่ละคนได้ข้อมูลต่างกันหรือไม่

(๒) การตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology Triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบคำถามก่อนและหลังในแบบสอบถามการเสริมสร้างความสุข การสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง การประชุมกลุ่มย่อย การสัมภาษณ์จากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากร เจ้าหน้าที่ และพี่เลี้ยง

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ตามขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูล การวิเคราะห์ปัจจัย การระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ผ่านกิจกรรม การเชื่อมโยงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ค้นพบ ประมวลข้อมูล วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบเป็นข้อความบรรยาย (Description)

^๑ สุภางค์ จันทวานิช, *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.



ภาพที่ ๓.๒ ระยะที่ ๒ ทำการพัฒนาแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

ระยะที่ ๓ การพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ๑) พัฒนาระบบการส่งเสริมเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดทำเวทีในถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่อง “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย”
- ๒) สร้างเครือข่ายความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๓) เสนอแนะแนวทางกลไกการแก้ปัญหาด้วยพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นรูปธรรมในการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวให้กับหน่วยงานภาครัฐ

๔) กลุ่มเป้าหมาย

- (๑) พัฒนาระบบการส่งเสริมเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการจัดทำเวทีในถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่อง “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” จำนวน ๑ ครั้ง จำนวน ๓๐ คน
- (๒) สร้างเครือข่ายความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑ เครือข่าย โดยความร่วมมือของภาคีเครือข่าย เช่น สถาบันการศึกษา สถาบันครอบครัว วัด ตัวแทนภาครัฐ ท้องถิ่น เป็นต้น

๕) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

- (๑) ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยกลุ่มตัวอย่างได้ลงนามยินยอมในแบบฟอร์มจริยธรรมในการวิจัยในคน จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- (๒) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการเข้าร่วมการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

๖) การวิเคราะห์ข้อมูล

- (๑) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อทราบถึงรูปแบบการสร้างเสริมความร่วมมือเพื่อส่งเสริมการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

และวัฒนธรรมไทยในของครอบครัว และ พัฒนารูปแบบกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว คือ

(๑.๑) ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น ประชาชน ชุมชน นักวิชาการ และผู้นำชุมชน จำนวน ๑ ครั้ง ๆ ละ ๑๐ คน เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว และ พัฒนารูปแบบกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

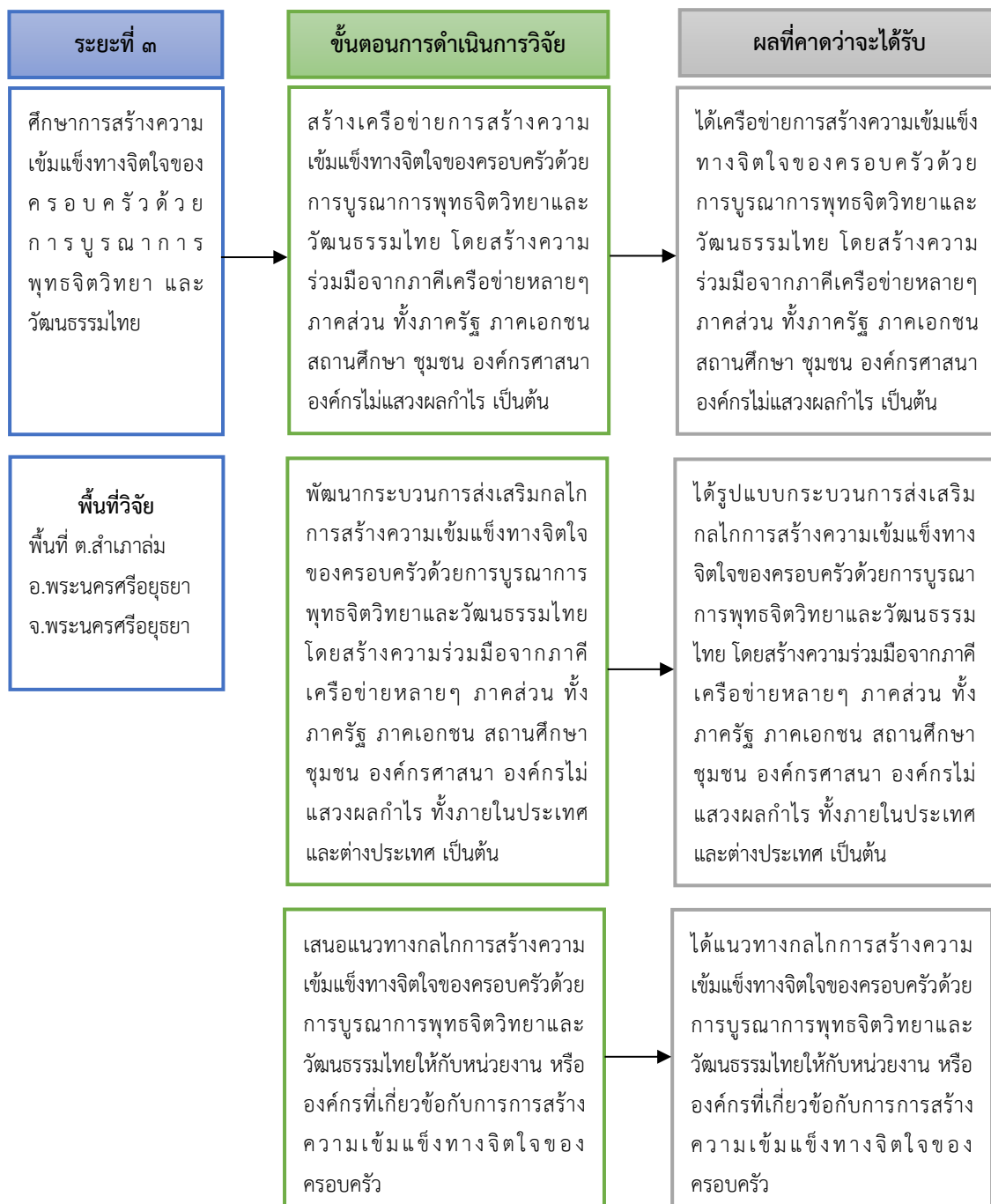
(๑.๒) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว และ พัฒนารูปแบบกิจกรรมการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว จำนวน ๑ ครั้ง คือ

(๑.๒.๑) ทำการจัดกิจกรรมส่งเสริมการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว จำนวน ๑ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

(๑.๒.๒) จัดทำเวทีในการถ่ายทอดองค์ความรู้ เรื่องเพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว จำนวน ๑ ครั้ง ๆ ละ ๑๐๐ คน

(๑.๒.๓) ทำการสร้างเครือข่ายการส่งเสริมการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว จำนวน ๔ เครือข่าย

(๑.๒.๔) พัฒนาสื่อความรู้ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และออนไลน์เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่วงกว้าง จำนวน ๑ ระบบ



ภาพที่ ๓.๓ ระยะที่ ๓ ทำการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องพุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย โดยการศึกษาจากชุมชน และโรงเรียนในพื้นที่อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และพื้นที่อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเป็นการวิจัยแบบวิธีผสมวิธี (Mixed Method) เป็นแนวทางเพื่อค้นหาคำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัยซึ่งมี ๓ วัตถุประสงค์ คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล เรียบเรียง และสังเคราะห์ผลงานวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับวัตถุประสงค์ คือ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔.๑ ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

ครอบครัวนั้นคือสิ่งสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีครอบครัวที่อบอุ่นย่อมส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ครอบครัวที่อบอุ่นนั้นย่อมได้เปรียบ เพราะสามารถทำหน้าที่การงานต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าหากครอบครัวไหนที่เกิดปัญหาที่ส่งผลในด้านลบแก่ครอบครัวและปัญหาสามารถแผ่ขยายสร้างผลกระทบต่อระบบสังคม เกิดปัญหาสังคมได้ ดังนั้นสัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อความสัมพันธ์ของครอบครัวลดความเข้มแข็งลง พลังของครอบครัวในด้านความร่วมมือร่วมใจกันทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดเพื่อจะหาทางเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ก็จะลดทอนลงหรือขาดหายไป หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยถือได้ว่าเป็นหลักการที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และสร้างความแข็งแรงของครอบครัว โดยคณะผู้วิจัยได้ศึกษาถึงแนวคิดหลักการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาก็สามารถใช้เสริมพลังและเป็นแนวทางแก่ครอบครัวได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑.๑ ผลศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาข้อมูลจากการลงพื้นที่ชุมชน และการประชุมกลุ่มย่อย จึงได้ทำการสังเคราะห์และประมวลความรู้เกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยเพื่อนำไปสู่การสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว โดยสรุปเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

๑) หลักพุทธจิตวิทยา

หลักพุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานและสังเคราะห์ระหว่างองค์ความรู้ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกเข้ากับหลักธรรมทางพุทธศาสนาของโลกตะวันออก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดับทุกข์ ดังนั้นหลักพุทธจิตวิทยาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว จากการศึกษาค้นคว้า แนวคิด วิธีการของหลักพุทธจิตวิทยาสรุปถึงหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) พละ ๕ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

พละ ๕ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าคนที่จะปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องมีอยู่ในจิตจะมากหรือน้อย ก็อยู่ที่บุญบารมีที่สร้างสมมาตั้งแต่อดีต แต่ถ้าไม่มีเลยก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้ ดังมีปรากฏว่าพระพุทธเจ้า เมื่อจะตรัสแสดงธรรมจะต้องทรงพิจารณาอินทรีย์ของผู้ฟังก่อนว่ามีอยู่เป็นพื้นฐาน มากน้อยเพียงไรเสียก่อนแล้วจึงทรงแสดงธรรมะให้เหมาะแก่อินทรีย์ของผู้ฟัง เพื่อให้เกิดอินทรีย์ที่แก่กล้ายิ่งขึ้น จนถึงบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ การที่ทรงพิจารณาถึงอินทรีย์ของผู้ฟังก็คือ พิจารณาความดีของผู้ฟังนั่นเองและบรรดาพื้นเหล่านั้น ก็ได้แก่ธรรมะทั้ง ๕ ข้อนี้ คือมีศรัทธา มีวิริยะ คือความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาที่เป็นพื้นอยู่เพียงแค่นี้

พละ คือกำลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง หรือแรง หรือความเข้มแข็ง มี ๕ ประการ คือ ศัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ทั้ง ๕ นั้นมีความหมาย ดังนี้

ศัทธาพละ หมายถึงกำลังที่ทำให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใสในทางพระพุทธศาสนา ศรัทธาเป็นความเชื่อและเลื่อมในพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เรื่องของกรรม เรื่องผลของกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ศรัทธาเป็นเครื่องนำทางเป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหา ให้สนทนา ให้ตั้งใจฟัง ให้จดจำ ให้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้บรรลุ จุดหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต

วิริยะพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จที่ประกอบด้วย ความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จ ความเพียรเป็นความเพียรพยายามทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน

เลือกสรร ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อละความชั่วประพฤติกิเลส ความเพียรมีปรากฏในสัมมปธาน ๔ ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปหาน ปธาน เพียรละบาปเก่า ภาวนาปธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว

สติพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้ ความไม่พลั้งเพลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้การกำหนดรู้หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิต และธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

สมาธิพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตมั่นคง ภาวะ ที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่มั่นมั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจ เป็นเอกัคคตาแห่งจิต ความมีจิตแน่วแน่มั่นมั่นในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

พละ ๕ จึงหมายถึง ธรรมที่สร้างพลังให้เกิดความสำเร็จของชีวิต ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ ๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ศรัทธา ได้แก่ ความเชื่อมั่นในทางที่ถูกต้อง เป็นกำลังหนุนจิตที่เข้มแข็ง ๒) วิริยะพละ กำลังคือวิริยะ วิริยะ กล่าวต่อสู้กับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ ๓) สติพละ กำลังคือสติ มีความระลึก รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ๔) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต การควบคุมการคิดฟุ้งซ่าน ๕) ปัญญาพละ กำลังคือ ปัญญา ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วรอบรู้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นบันไดก้าวสู่ความสำเร็จที่ดียิ่งและเป็นหลักธรรม สำคัญยิ่งในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์พร้อม

ดังนั้นจากความหมายและหลักของหลักธรรมพละ ๕ นั้น เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นหลักพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาจิตใจของเยาวชนและครอบครัวได้ เพราะมีหลักที่สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นแนวทางเป็นกรอบของการดำเนินชีวิตไม่ให้เดินไปในทางที่ผิด โดยมี ศรัทธาพละควบคุมในเรื่องของความวิตก ความลังเลสงสัย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่วอกแวก และมีความเชื่อมั่นที่จะทำสิ่งใดก็จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งเปรียบเสมือนจิตใจของเยาวชนที่ส่วนใหญ่แล้วเป็นวัยที่ถูกชักจูงได้ง่าย แต่ถ้าหากว่ามีจิตใจที่เข้มแข็ง หากมีความตั้งมั่นและไม่เดินทางไปในทางที่ผิด ก็จะไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัวได้ เมื่อมีศรัทธาในจิตใจแล้ว ก็ต้องมีวิริยะที่เป็นหลักในการเสริมพลังในการต่อสู้กับปัญหา ทั้งเยาวชนและครอบครัวหากเกิดปัญหาในครอบครัวถ้ามีหลักวิริยะก็จะสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้วยจิตใจในครอบครัว ผนึกกำลังมีกำลังใจเพื่อที่จะสามารถพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การมีสติ ช่วยให้เยาวชนและครอบครัวมีตื่นตัวตลอดเวลา หากมีปัญหาในครอบครัวก็จะช่วยให้มีแนวทางในการหา

ทางออกได้ การมีสมาธิ ช่วยในการกำกับวิธีคิดไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งพื้นฐานของจิตใจมนุษย์นั้นหา
 กมการคิดฟุ้งซ่านมักจะทำให้เกิดการเพ้อเจ้อ จิตใจไม่ตั้งมั่น ล่องลอย เมื่อเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ
 ของเยาวชนก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อครอบครัวได้ เพราะการจิตไม่มีสมาธิ ก็ไม่สามารถนำไปสู่
 ความสำเร็จได้ และการการมีปัญญา หากได้มีการปลูกฝังจิตใจของเยาวชนในด้านปัญญา เมื่อมีความ
 รอบรู้ มีความรู้รอบด้าน มีวิธีคิดที่ดี ก็จะส่งเป็นพลังในการคิดเชิงบวก ทำให้จิตใจแน่วแน่และเมื่อเจอ
 ปัญหาของเยาวชน หรือครอบครัว ก็จะสามารถให้ความรู้ที่มีแก้ไขปัญหานั้นได้ นอกจากนี้จากที่กล่าว
 มาแล้วว่าหลักพละ ๕ เป็นหลักพื้นฐานในการประยุกต์ใช้กับการพัฒนาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ
 ของครอบครัว แต่ต้องมีการพิจารณาไตร่ตรองของการมีหลักพละ ๕ เพราะถ้ามีการใช้กำลังมาก
 เกินไป ในทางที่ผิดก็จะส่งผลให้เดินทางผิดด้วยเช่นกัน จึงต้องใช้หลักสติ เป็นตัวกลางในการกำกับ
 ให้มีความสมดุล เพราะหากมีศรัทธามากเกินไป แต่ไม่มีปัญญา ก็จะเป็นหลุมพรางให้เข้าไปสู่วังวน
 ของปัญหาได้ หรือมีสมาธิมากเกินไป แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ หรือมีปัญญามาก มีความรู้มาก ก็จะทำให้มี
 เหตุผลมากเกินไปเกิดเป็นการมีความรู้แต่เอาตัวไม่รอดตามมา ดังนั้นจึงควรมีการไตร่ตรองและมี
 ความสมดุลในการที่ใช้หลักธรรมพละ ๕ นี้เพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหามาและสร้างความเข้มแข็งทาง
 ใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ขรवासธรรม เพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเข้มแข็ง

ขรवासธรรม หลักธรรมแห่งความสำเร็จชีวิตทางโลก ประกอบด้วย ๒ คำ “ขรवास”
 แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม,
 คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์แสดงไว้เพื่อให้สาวกผู้ครองเรือนได้นำไปเป็น
 แนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ธรรมดาผู้ครองเรือนย่อมจะ
 มีการเกี่ยวข้อง กันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น สามีเกี่ยวข้องกับภรรยา บุตรธิดา
 เกี่ยวข้องกับบิดามารดา พ่อตา แม่ยาย เกี่ยวข้องกับลูกเขย นายจ้างเกี่ยวข้องกับลูกจ้าง เป็นต้น
 บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกันจำเป็นต้อง มีธรรมะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติตนต่อกัน จึงจะทำให้อยู่
 ด้วยกันอย่างมีความสุข ดังนั้น พระพุทธองค์จึงวางหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนไว้ เรียกว่า
 ขรवासธรรม ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ

๑. สัจจะ คือ ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
๒. ทมะ คือ การฝึกฝน, การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย
 แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนด้วยสติปัญญา
๓. ขันติ คือ ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่
 หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย
๔. จาคะ คือ ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน

ได้ ใจกว้าง พร้อมรับฟังความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมร่วมมือช่วยเหลือ ไม่คับแคบ เห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

จากความหมายและหลักขรวาสธรรมในข้างต้นนั้นสามารถนำมาเป็นแนวทางและมาประยุกต์ใช้กับครอบครัว เพราะเป็นหลักธรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์และสายใยครอบครัว ปลูกฝัง และสร้างพื้นฐานความเข้มแข็งจิตใจในสมาชิกครอบครัว หากสมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติตามหลักขรวาสธรรมนี้แล้วจะช่วยเสริมเป็นเกราะในการป้องกันครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้ โดยเฉพาะการมีสัจจะ ช่วยปลูกนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว เป็นคนหนักแน่นมั่นคง ผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวต้องมีสัจจะความซื่อสัตย์ การพูดความจริงต่อคนในครอบครัวทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น สามีนี้อ มีความซื่อสัตย์ต่อภรรยา ต่อบุตรธิดา ภรรยามีความซื่อสัตย์ต่อสามี ต่อบุตรธิดา เมื่อผู้นำมีความซื่อสัตย์ต่อคนในครอบครัว ก็จะทำให้รอบข้างไว้วางใจไม่เกิดความระแวงต่อกัน ก็จะมีพลังใจในการทำหน้าที่ของแต่ละคน ไม่เกิดปัญหาแก่ครอบครัว การมีทมะ ช่วยในการฝึกฝน ฝึกนิสัยในการปรับตัว การยับยั้งชั่งใจ ซึ่งควรจะมีหลักธรรมข้อนี้กับทุกคนในครอบครัว เพราะต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแก่กันและกันในสมาชิกครอบครัว หากเกิดปัญหาความคิดขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะขัดแย้งทางความคิด หรือทางวาจาก็ตาม ก็ควรจะมีการฝึกฝน ฝึกยับยั้งชั่งใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ต้องมีการคิดเชิงบวกมีการสื่อสารกันด้วยภาษาเชิงบวกแก่กันและกัน ก็จะช่วยให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวไม่แตกแยก การมีขันติ ช่วยปลูกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ทำงานได้ผลดี เป็นหลักในครอบครัวได้ ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่วหัวหน้าครอบครัวต้องมีความอดทนอดกลั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นหรือมีอุปสรรคเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความอดทนต่อความลำบากทางด้านร่างกายที่จะต้องทำงานหนักหาเลี้ยงครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องอดทนต่อความลำบากทางใจด้วย เช่น เมื่อมีเรื่องความขัดแย้งมากระทบจิตใจทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว อดทนต่อคำตำหนิกล่าวตักเตือนจากคนในครอบครัว ความอดทนจึงเป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมทั้งหลายอีกมากมาย และการมีจาคะ หัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีความเมตตาต่อกันในครอบครัว ช่วยปลูกฝังการมีอารมณ์ผ่องใสและนิสัยเสียสละให้เกิดขึ้นในตัว สร้างครอบครัวและสังคมเป็นสุข เช่น หัวหน้าครอบครัวต้องมีการเสียสละความสุขส่วนตัว การไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ก็ต้องมีเวลาให้ครอบครัว ก็จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น

(๓) โยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

โยนิโสมนสิการ มาจาก ๒ คำ คือ โยนิโส + มนสิการ โดยโยนิโส มาจากคำว่า โยนิ หมายถึง เหตุ ต้นเหตุ หรือ จุดเกิดแห่งเหตุ มนสิการ แปลว่า การคิด การวิเคราะห์ การพิจารณา

ดังนั้นเมื่อทั้ง ๒ คำนวณกันแล้ว โยนิโสมนสิการจึงหมายถึง การคิดของบุคคลที่เป็นเหตุเป็นผล ต้องมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถคิดเป็น วิเคราะห์เป็น โดยคิดและวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องวิธี มีระบบ มีระเบียบ ต่อเนื่องจากเหตุสู่ผล เชื่อมโยงกันภายใต้พื้นฐานของคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ และการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม อย่างนี้ เรียกว่า การคิดแบบมีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญญา โยนิโสมนสิการจึงเป็นความคิดที่สกัดกั้นอวิชชาต้นเหตุ (อวิชชา คือ ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ และความรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ ส่วนต้นเหตุ คือ ความทะยานอยาก ความใคร่ในกาม) กล่าวคือ เป็นการคิดอย่างมีเหตุ และผล ไม่คิดตามความต้องการของตนที่ไร้ซึ่งเหตุ และผล เพราะปุณฺณทั่วไปมักคิดภายใต้พื้นฐานความต้องการของตน

วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่สรีรภาพได้อย่างแท้จริงได้นั้นต้องอาศัยปัจจัย ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน คือ

๑. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า พรโตโมสะ คือ เสียงจากผู้อื่นที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ได้แก่ เสียงที่ติงาม เสียงที่ถูกต้องเสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล มีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากความรักความปรารถนาดี เสียงที่ติงามเช่นนี้เกิดจากแหล่งที่ดี คือ คนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษหรือบัณฑิต ทำหน้าที่ช่วยเหลือ แนะนำ สั่งสอน อธิบายชี้แจง ชักนำความคิดที่ถูกต้องให้เกิดแก่ผู้อื่น ซึ่งเราเรียกว่า “กัลยาณมิตร” ซึ่งตามปกติกัลยาณมิตรจะทำหน้าที่ให้เกิดผลดี และประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องสร้างศรัทธาให้เกิดเสียก่อน

๒. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ และความนึกคิดของตัวบุคคลภายใต้พื้นฐานที่ไม่นำความรู้สึกที่คล้อยตามต้นเหตุของตนเข้าเกี่ยวข้อง ทำให้บุคคลนั้นๆ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาในเหตุตามสภาวะความเป็นจริง

ดังนั้น วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นเป็นหลักในพุทธจิตวิทยาอีกข้อหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ครอบครัว ซึ่งวิธีหลักการวิธีคิดที่เป็นการสร้างพลังบวก การคิดแบบสร้างสรรค์ โดยเฉพาะการ คิดที่ต้องมี สติ กำกับเป็นตัวควบคุมไม่ให้ความคิดนั้นไปในทางที่ผิด และต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในมาสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งสำคัญ คือ การมีกัลยาณมิตรที่ดีที่เป็นปัจจัยภายนอก ที่จะมาช่วยเสริมสร้างความคิด การปฏิบัติที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดปัจจัยภายในตามมา คือ วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งทำให้ผู้นั้นเกิดการคิดเป็น และคิดในสิ่งที่ถูกต้อง โดยใช้การคิดในพื้นฐานของปัญญาอย่างมีระเบียบแบบแผน และครอบคลุมในประเด็นทุกมิติที่เกี่ยวข้อง แต่ต้องมองทุกแง่ทุกอย่างเชื่อมโยงเป็นขั้นตอน เพื่อพัฒนาและจะนำคนไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องหรือมีวิธีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ถ้าหากว่ามีสมาชิกในครอบครัวมีระบบคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว จะช่วยเพิ่มพลังสร้างความเข้มแข็งแก่ครอบครัวและต่อสังคมตามมา

(๔) ทิศ ๖ การสร้างสัมพันธภาพที่ีรอบตัวสู่ครอบครัวเข้มแข็ง

หลักทิศ ๖ คือ การสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ซึ่งมีต่อมนุษย์ด้วยกันเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีงามที่มนุษย์ทุกคนพึงปฏิบัติต่อผู้คนรอบกาย คือ หน้าที่ที่มนุษย์ในสังคมควรกระทำเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุข เพราะสัมพันธภาพของทุกคนล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน จนไม่สามารถละทิ้งซึ่งหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งที่เรควรปฏิบัติต่อผู้อื่นได้

การดำเนินชีวิตตามหลักทิศ ๖ นั้นเป็นวิธีการส่งเสริมให้มนุษย์ใช้ชีวิตกับผู้คนรอบข้างในการปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้องต่อกันเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวัน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสภาพแวดล้อมของสังคมให้ดีขึ้น เพราะเมื่อทุกคนรู้หน้าที่และมีความรับผิดชอบที่จะพึงปฏิบัติต่อผู้อื่นที่ตนเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้เกิดคุณค่าอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ๑.ประโยชน์ต่อตนเอง (อัตตัตถะ) ๒.ประโยชน์ต่อผู้อื่น (ปรัตถะ) ๓.ประโยชน์อย่างยิ่ง (อุภยัตถะ) และองค์ประกอบของทิศ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑. ปุรัตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการะแก่เรามา

๒. ทักขินทิศ ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์ เพราะเป็นทักขิณบุคคล ควรแก่การ

บูชาคุณ

๓. ปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ บุตรภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้าง

หลัง

๔. อุตตรทิศ ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุน ให้บรรลุความสำเร็จ

๕. อุปริมทิศ ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทางจิตใจ

๖. เหมฐิมทิศ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนใช้ คนรับใช้ คนงาน ลูกน้อง บริวาร เพราะเป็นผู้ช่วยทำการงานต่างๆ เป็นฐานกำลังให้

ดังนั้นจากหลักธรรมทิศ ๖ นั้น มีหลักแนวทางที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตนที่ดีที่เริ่มจากตนเองจากจุดเล็กๆ ที่เชื่อมความสัมพันธ์ให้แก่ครอบครัว สร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่ครอบครัวนั้นประกอบด้วย ปุรัตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า การปฏิบัติบูชาแก่มารดาบิดา และ ปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง การปฏิบัติบูชาบุตรภรรยา เพราะเป็นพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัวพึงปฏิบัติต่อกันด้วยการมีพื้นฐานจากคุณธรรม

๑. ปุรัตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา เป็นผู้มียุพาการะของบุตรธิดามาก่อน เพราะท่านเป็นผู้ให้ทั้งชีวิตและให้การอบรมสั่งสอน มุ่งหวังให้บุตรธิดาเป็นคนดี รู้จักรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตนเองและสังคม มารดาบิดาต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะผู้ที่สั่งสอนผู้อื่นได้ดี จะต้องอบรมตนเองให้เป็นแบบอย่างเสียก่อนจึงจะได้รับการยอมรับ เพราะบุตรธิดาหรือสมาชิกในครอบครัวจะมีคุณภาพหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับต้นแบบคือมารดาบิดาเป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในศีล ไตรตรองด้วยปัญญาก่อนลงมือกระทำย่อมซึมซับแก่บุตร ในขณะที่บุตรธิดาที่พึงมีต่อมารดาบิดาคือ ความกตัญญูกตเวที เพราะท่านได้ชื่อว่าเป็นบุพการีหมายถึงผู้มีอุปการคุณมาก่อน บุตรที่เป็นผู้กตัญญูกตเวที ต้องระลึกนึกถึงอุปการคุณของมารดาบิดาต้องยอมเลี้ยงดุษานทั้งสอง จึงจัดว่าเป็นผู้ที่สมควรได้รับการยกย่องและสรรเสริญ ในทางพุทธศาสนาเรียกบุตรผู้ประพฤติตนเช่นนี้ว่า “สัตบุรุษ” อันหมายถึง คนดี

หน้าที่ของมารดาบิดาพึงปฏิบัติต่อบุตรธิดา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มี ๕ ประการ

ด้วยกัน คือ

๑. ห้ามไม่ให้กระทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี
๓. ให้ศึกษาสรรพศาสตร์และศิลปวิทยา
๔. หากรรยาหรือสามีที่ดีให้
๕. พึงมอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันควร

หน้าที่ของบุตรธิดาที่จะพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มี ๕ ประการ

ด้วยกัน คือ

๑. พึงต้องเลี้ยงดุษานแทนบุญคุณของท่าน
๒. พึงช่วยทำกิจการงานของท่าน
๓. พึงดำรงวงศ์ตระกูล
๔. พึงประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาทสืบสกุล
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วพึงทำบุญกรวดน้ำอุทิศ

๒. ปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ บุตรภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้าง

หลัง สามีภรรยาอยู่กินกันด้วยความรัก เป็นผู้สร้างครอบครัว จะมั่งคั่งถาวรก็ต้องมีศีลธรรม มีปัญญา และความรักมาหล่อเลี้ยงชีวิต สามีและภรรยาจะครองชีวิตคู่ด้วยกันอย่างมีความสุขได้ ควรจะมีศรัทธาเสมอกัน มีศีลเสมอกัน มีจาคะเสมอกัน และมีปัญญาเสมอกัน ชีวิตคู่ก็มีความสำคัญ เพราะสามีภรรยาเป็นเสาหลักของสถาบันครอบครัว เป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์ ดังนั้นคุณค่าที่เกิดสำหรับ

ชีวิตคู่ คือการรับทราบและการปฏิบัติหน้าที่ของตน ซึ่งจะเป็นหลักประกันในชีวิตเรื่องความสุขในครอบครัว

หน้าที่ของสามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มี ๕ ประการ ด้วยกัน คือ

๑. พึงให้เกียรติยกย่องภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น ดูแคลน
๓. จงรักภักดี ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. พึงมอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้
๕. พึงให้ของขวัญและให้เครื่องแต่งตัว และในส่วน

หน้าที่ของภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ มี ๕ ประการ ด้วยกัน คือ

๑. ควรจัดการงานดี
๒. พึงสงเคราะห์คนข้างเคียงทั้งสองฝ่ายดี
๓. จงรักภักดี ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. พึงรักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
๕. พึงขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

๒) หลักจิตวิทยาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ จากงานวิจัยต่างๆ ซึ่งจะเห็นว่าเป็นแนวคิดสำคัญที่เน้นการค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพดีและมีความสุขในชีวิต แม้ว่าต้องเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดก็ตาม และในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งการเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 เป็นเรื่องที่กระทบต่อคนทั่วโลก ทำให้เราไม่สามารถ ยึดติดกับความเคยชินเก่าๆ แต่จำเป็นต้องยอมรับ และปรับตัว ปรับใจ เตรียมตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ หรือปัญหาสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ เกิดจากการเสพติดโซเชียลมีเดียมากเกินไป (Social Addiction) โดยเฉพาะวัยรุ่น วัยรุ่น จึงส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และยังเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า เครียด สมาธิสั้น และไบโพลาร์ได้ เนื่องจากการเสพติดโซเชียลมีเดียทำให้พฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์กับคนลดลงซึ่งบางครั้งควรวางโทรศัพท์เพื่อสื่อสารกับคนตรงหน้ามากกว่า มีการเรียกร้องความสนใจ เช่น ต้องการจำนวน Like มากขึ้นจากการโพสต์ มีการไขว่คว้าจากเป้าหมาย เพราะใช้เวลาทั้งหมดไปกับการเล่นโซเชียลทั้งวัน เกิดทุกข์กับการเปรียบเทียบ เกิดการเปรียบเทียบชีวิตหรือเรื่องราวของตนเองกับเพื่อนที่เจอบนโลกออนไลน์ ซึ่งปัญหาที่กล่าวมานี้ อาจจะดูว่าไม่ได้เป็นปัญหาใหญ่ แต่เป็นจุดเล็กๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อสังคมตามมาได้ ดังการเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว จึงต้องสร้างพื้นฐานของความเข้มแข็งทางใจดังกล่าวนี้อยู่ โดยให้การส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กและสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

จากการศึกษาเอกสารและการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ และการสัมผัสเชิงลึกนั้น โดยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ เป็นแนวคิดที่มีความหลากหลาย มีทั้งมุมมองที่คล้ายหรือแตกต่างกัน ซึ่งมุ่งเน้นในทางพฤติกรรมในด้านต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่างๆ รวมถึงกระบวนการที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลที่ในลักษณะเชิงบวก โดยผู้วิจัยได้นำหลักการ แนวคิดทางจิตวิทยา(ตะวันตก) ของ Grothberg ซึ่งมีหลักการที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว ดังต่อไปนี้

ลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิ ฉันทิ และฉันทิ สามารถ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ดังนี้

๑. สิ่งที่มี ฉันทิ คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับการรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้สามารถพัฒนาต่อไป ทางด้านฉันทิ และฉันทิสามารถ ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ได้แก่

(๑) การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่และผู้ให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรักความสนใจและการช่วยเหลือจากคนอื่นด้วย ได้แก่ สมาชิกคนอื่นในครอบครัว เพื่อน

(๒) การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและกฎต่างๆ ในบ้าน เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี

(๓) การมีต้นแบบ (Role model) บุคคลจะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เพื่อเป็นผู้ปรารถนาและยอมรับได้ ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว รวมทั้งต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

(๔) การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ ได้สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น

(๕) การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ

๒. สิ่งที่มี ฉันทิ คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเองประกอบด้วย

(๑) การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าคนอื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่าเป็นที่รัก ก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

(๒) การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจได้

(๓) การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง หากผู้ใดได้รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับ การเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำและประสบความสำเร็จ และการไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา ตลอดจนการมีความมั่นใจในความสามารถ และคุณค่าของตัวเอง อันเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยืนหยัดตัวเองอยู่ได้เมื่อเผชิญปัญหา

(๔) การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่ได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่ได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น เป็นต้น

(๕) การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ได้แก่ การที่เชื่อว่า มีความหวังสำหรับตัวเอง และมีคนที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่มีความรู้ผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น และการที่มีความมั่นใจและศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และการแสดงออกในด้านความเชื่อแบบศาสนาที่ตนนับถือ

๓. สิ่งที่ฉันสามารถ คือ ความสามารถในการทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

(๑) ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับเขา ความสามารถในการเข้าใจและแสดงออกได้สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

(๒) ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะได้รู้ว่าต้องวางแผนอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ความสามารถในการต่อรองหรือทางเลือก เป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่นและมีวิธีการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน แม้ขณะเผชิญกับปัญหา และความสามารถในการอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

(๓) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเป็นคำพูดได้

และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น ชก ต่อย ตี ทำลายสิ่งของหรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตรายหรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

(๔) ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตัวเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตนอยู่ในอันตราย

(๕) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือความสามารถหาบุคคลสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่คนอื่นหรือเพื่อน ที่เด็กจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนความรู้สึกละมุนที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ และร่วมสำรวจแนวทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตัวเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับคนอื่น

ดังนั้นจะเห็นว่ามีลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก จากการศึกษาคุณลักษณะต่างๆ ของหลักจิตวิทยาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็นคุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเองและมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่เขารัก และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืนสภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ

๓) วิถีวัฒนธรรมไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงคำว่า วิถีวัฒนธรรมไทย มาจากคำว่า “วัฒนธรรมไทย” รวมกับ “วิถีชีวิตไทย” โดย “วัฒนธรรมไทย” หมายถึง วิธีการดำรงชีวิตที่สั่งมาของคนไทยที่ได้รับการสืบทอดจากอดีตสู่ปัจจุบันเป็นผลผลิตที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ทั้งด้านวัตถุ แนวคิดจิตใจ วัฒนธรรมในท้องถิ่นจะเป็นเอกลักษณ์ของสังคมท้องถิ่นนั้นๆ มีการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ด้าน “วิถีชีวิตไทย” หมายถึงการดำเนินชีวิตของคนไทย มีการดำเนินไปตามตามสภาพของสิ่งแวดล้อมรอบข้างตามบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้านภาษา วัฒนธรรม และประเพณีในแต่ละท้องถิ่น ด้านเศรษฐกิจของเมืองนั้นๆ ด้านระบบการเมืองการปกครอง หรือการประเพณีและการ

ปฏิบัติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันส่งต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นต่อไป คำว่า“วิถีวัฒนธรรมไทย” จึงหมายถึง การดำเนินชีวิตของคนไทยซึ่งเกิดจากการสร้างสรรค์ สิ่งสม ปลูกฝัง เรียนรู้ ปรับปรุง ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งด้านจิตใจและวัตถุอย่างสันติสุขและยั่งยืน โดยมีความเป็นอัตลักษณ์ปรากฏในทุกภูมิภาคของประเทศ ได้แก่ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม ความคิด พิธีกรรม และภูมิปัญญา ตลอดจนศิลปะต่างๆ

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นจังหวัดมีวิถีวัฒนธรรมไทยที่ถ่ายทอดบรรพบุรุษอย่างยาวนานมาถึงปัจจุบันซึ่งจะเห็นร่องรอยหลักฐานจากแหล่งโบราณสถาน วัด ที่ยังปรากฏอยู่นอกจากนี้จังหวัดพระนครศรีอยุธยายังเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมอยุธยาจึงเกิดเป็นระบบสังคมที่มีความซับซ้อนหลากหลาย เพราะกลุ่มชาติพันธุ์ที่อยู่ร่วมกันอาทิ จีน จาม แวก มอญ ลาว เขมร ญุ่น ชาวจีนตะวันตก มลายู โดยเฉพาะพื้นที่ตำบลสำเภาล่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยาเป็นพื้นที่ที่มีความโดดเด่นการอยู่ร่วมกันแบบพหุวัฒนธรรม ๓ ศาสนา (พุทธ คริสต์ อิสลาม) เป็นชุมชนดั้งเดิมตั้งแต่สมัยอยุธยา เป็นที่ตั้งถิ่นฐานของแขกจามที่อพยพเข้ามาอยู่ในอยุธยา มีความแตกต่างทั้งเรื่องความคิด การดำรงอยู่ และวิถีทางวัฒนธรรม พลเมืองชาวกรุงศรีอยุธยาแต่เดิมจึงต้องปรับตัวและวิถีวัฒนธรรมบางอย่างให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา ความเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่มีมาแต่เดิม ก็ยังคงทิ้งร่องรอยไว้อย่างมากมาย ทั้งประจักษ์พยานในฐานะแหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมที่แทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยมาจนถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาข้อมูลเชิงพื้นที่และจากข้อมูลที่ได้มาจากโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการใช้สื่อสร้างสรรค์วิถีพุทธเพื่อพัฒนาท้องถิ่นในบ้านเกิดของเยาวชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในวิจัยเรื่อง “ดู” รูปแบบการใช้สื่อสร้างสรรค์วิถีพุทธเพื่อพัฒนาท้องถิ่นในบ้านเกิดของเยาวชน^๑ และโครงการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์การส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้ เรื่องการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบ

^๑ กมลศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, การพัฒนากระบวนการใช้สื่อสร้างสรรค์วิถีพุทธเพื่อพัฒนาท้องถิ่นในบ้านเกิดของเยาวชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในวิจัยเรื่อง “ดู” รูปแบบการใช้สื่อสร้างสรรค์วิถีพุทธเพื่อพัฒนาท้องถิ่นในบ้านเกิดของเยาวชน, รายงานการวิจัย, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๖๕).

สันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้^๒ ทำให้เห็นมิติทางด้านพื้นฐานของสังคมในด้านวิถีวัฒนธรรมไทยของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยสรุปเป็นประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านการดำรงชีวิต คือ สภาพภูมิประเทศ บริบทสังคม กลุ่มชาติพันธุ์ทำให้ประเทศไทยมีประชากรที่มีความหลากหลายในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม และศิลปะ ที่แตกต่าง และการมีสังคมพหุวัฒนธรรม

- สังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยามีความโดดเด่นในเรื่องสังคมพหุวัฒนธรรม โดยเฉพาะบริบทของชุมชนในตำบลลำภาลมซึ่งถือได้ว่าเป็นชุมชนที่มี การนับถือศาสนา พุทธ คริสต์ และ อิสลาม มาตั้งแต่สมัยยุคประวัติศาสตร์จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีการปรับวิถีชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่สมดุลกัน เช่น ปัจจุบันโรงเรียนวัดพุทไธสวรรย์ยกเลิกกิจกรรมสวดมนต์ทุกวันศุกร์ที่โบสถ์ วัดพุทไธสวรรย์เนื่องจากมีนักเรียนมุสลิมด้วย

- ความโดดเด่นของพื้นที่ยังมีจุดแข็งของชุมชนในหลายๆ ด้าน ได้แก่ มีพื้นที่ที่ติดอยู่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่ใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญในจังหวัดหลายแห่ง สามารถเดินทางท่องเที่ยวได้อย่างต่อเนื่อง และทรัพยากรอาหารที่สมบูรณ์

- ละครบ้านใหม่ ผลไม้พื้นถิ่นและผลไม้ประวัติศาสตร์ของตำบลบ้านใหม่ อ.มหาราช จ.อยุธยา ต้นเก่าแก่อายุเกินกว่าร้อยปี แสดงให้เห็นถึงการเกษตรที่มีการสืบทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ทำให้เห็นว่าพื้นที่ภูมิประเทศของ อำเภอบ้านใหม่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยานั้น มีความอุดมสมบูรณ์ และมองย้อนไปในอดีตทำให้เรามองเห็นภาพวิถีการดำเนินชีวิตของคนรุ่นก่อนที่มีการทำเกษตรกรรมประเภทผลไม้

๒. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านความเชื่อ คือ ขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ถือปฏิบัติกันมาแต่ช้านาน

- ความเชื่อและความศรัทธาต่อพ่อแก่ทองดำ พ่อแก่ทองดำเป็นบุคคลที่มีวิชาอาคม ตั้งแต่เดิมท่านเป็นคนจังหวัดปทุมธานี ได้ล่องแพมาขาย ตะกร้าสาน จนมาถึงคลองบ้านใหม่ท่านจึงได้ตั้งหลักปักฐานอยู่ที่ตำบลบ้านใหม่ ท่านได้ช่วยเหลือผู้คนในด้านไสยศาสตร์ เมื่อท่านเสียชีวิตลง

^๒ กมลศ ภูวนาธิพงศ และคณะการวิเคราะห์การส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้ เรื่องการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้, รายงานการวิจัย, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๖๓).

ชาวบ้านจึงตั้งศาลให้ท่านอาศัยอยู่ ซึ่งเป็นวิถีวัฒนธรรมความเชื่อในท้องถิ่น เพื่อนำมาซึ่งความอุ่นใจสบายใจของคนในชุมชน

๓. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี คือเรื่องความเชื่อซึ่งบันเริงยัตเหี่ยวทางจิตใจและเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของขนบธรรมเนียมประเพณีประชาชนในชาติ ซึ่ง ได้แก่ ศิลปะสาขาต่างๆ ที่มีความไพเราะ ความสวยงาม เช่น นาฏศิลป์ จิตรกรรม ดนตรี การแสดงต่างๆ เป็นต้น

๔. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านค่านิยม สิ่งทีบุคคลหรือสังคมไทยยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองโดยปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมยึดถือและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ความสามัคคี ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การมีกิริยามารยาทเรียบร้อย

- ประวัติศาสตร์ค่ายโพธิ์สามต้น นอกจากเป็นวิถีวัฒนธรรมไทยด้านศิลปะที่รวบรวมปูชนียวัตถุที่สำคัญหลายๆประเภทไว้แล้ว ค่ายโพธิ์สามต้นยังเป็นสิ่งที่แสดงและปลูกฝังจิตสำนึกของคนไทยในการรักชาติบ้านเมือง ให้ตระหนักถึงการเสียสละของนักรบไทยที่ปกป้องบ้านเมือง

- แหล่งเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นสถานที่ในการบ่มเพาะในเรื่องของการศึกษาของคนไทย โดยเฉพาะการบ่มเพาะคนไทยให้ตระหนักและระลึกถึงคุณงามดีของพระปิตุลาธิราชที่ท่านได้ทรงเห็นความสำคัญและพัฒนาการศึกษาไทย ผ่านอนุสาวรีย์ของท่าน

๕ วิถีวัฒนธรรมไทยด้านศิลปะ คือ คุณค่าทางด้านสุนทรียะทีมีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของคนไทยตั้งแต่บรรพกาลจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม ภาษาและวรรณกรรม ดุริยางคศิลป์และนาฏศิลป์ ได้แก่

- วัดพุทไธสวรรย์ จึงโปรดให้สร้างวัดนี้ขึ้นเป็นพระ ราชนุสรณ์ ณ ตำบลซึ่งพระองค์เสด็จมาตั้งมั่นอยู่แต่เดิม และพระมหากษัตริย์องค์ต่อ ๆ มาก็คงจะได้ โปรดให้สร้างถาวรวัตถุเพิ่มเติมขึ้นอีกหลายอย่างอนึ่งเป็นอีกสิ่งที่ไม่ควรพลาดของวัดพุทไธสวรรย์ ตั้งอยู่ทางด้านทิศใต้ในเขตพุทธาวาส ตัวอาคารถนั้นปัจจุบันเหลือแต่เพียงกำแพง และองค์พระพุทไธยาสน์ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอื่น ๆ อาทิ พระอุโบสถ, ตำหนักพระพุทไธยาจารย์, พระ อนุสาวรีย์กษัตริย์ ๓ พระองค์, จิตรกรรมฝาผนัง เป็นต้น

- วัดเทวี่ด มีหลักฐานทางศิลปกรรมของตำหนัก ได้แก่ อาคารมีเพียงผนังสกัดหน้าเหลืออยู่เพียงด้านเดียว ลักษณะเป็นอาคารสองชั้นก่ออิฐถือปูน ยกพื้นมีใต้ ถุนสูง เจาะช่องประตูเป็น

รูปวงโค้ง ซึ่งนิยมทำในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ใช้ระบบผนังรับ ผสมผสานกับศิลปะยุโรป แสดงอิทธิพลค่อนข้างไปทางยุโรป. เช่น กรอบหน้าต่างเป็นลายแบบยุโรป ที่ทางหงส์เป็นรูปศิระชะบุรุษ หันด้านข้างผูกผ้าพันคอลาย ประธานใจกลางหน้าต่างเป็นรูปปูนปั้นรูปทิวทัศน์อย่างยุโรป แสดงถึงยุคพระนารายณ์ที่มีฝรั่งเศสกับไทยมีความสัมพันธ์ทางการทูตต่อกัน

- วัดบรมวงศ์อิศรวรารามวรวิหาร เป็นวัดโบราณตั้งแต่ครั้งกรุงศรีเป็นราชธานี แต่ต่อมาได้กลายเป็นวัดร้าง โบสถ์วิหารต่างๆพังทลายหมด เหลือแค่แต่เพียงเจดีย์ให้เห็นเท่านั้น ในสมัยรัชกาลที่ ๔ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้ามหามาลากรมพระบารามประปักษ์ ซึ่งเป็นพระราชโอรสในรัชกาลที่ ๒ ทรงว่าราชการกรมพระคชบาลและทรงเป็นพระหม่อมเฒ่าผู้รอบรู้ศิลปศาสตร์เกี่ยวกับช้าง

- งานแกะสลักไม้ในตำบลด่านใหม่ อาจารย์ไสว เตชศรี ปราชญ์ชุมชนด้านแกะสลักไม้ที่สืบสานศิลปะการแกะสลักไม้ ที่เป็นแหล่งแกะสลักไม้สักที่สำคัญมานานตั้งแต่สมัย ร.๕ โดยต่อยอด สืบสานมาเป็นรุ่นต่อรุ่น ทำให้ตำบลด่านใหม่นั้นคนในตำบลอาชีพดั้งเดิม คือการแกะสลักไม้ตะหม่งบูชา มีลวดลายที่สวยงามจึงมีการต่อยอดไปมีคันทวนโบสถ์ ประตูโบสถ์ ประติมากรรม เป็นการเพิ่มทักษะเข้าไป ดังนั้นการแกะสลักไม้สักจึงเป็นศิลปะที่มีความสวยงาม เป็นอาชีพเพิ่มรายได้ เห็นคุณค่าของศิลปะจึงมีความภูมิใจและอนุรักษ์ไว้

- เพนียดคล้องช้าง คือ สถานที่สำหรับการจับช้างหน้าพระที่นั่ง แต่เดิมเคยใช้พื้นที่ช้างพระราชวังจันทร์เกษม จนถึงสมัยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิจึงย้ายมาที่ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ช้าง เป็นสัตว์ที่มีความสำคัญสูงมาก เป็นพาหนะของชนชั้นสูงสำหรับพระราชดำเนินทางบก และเป็นเหมือนรถถังหรือ เครื่องมือสำคัญในการนำทัพเข้าต่อสู้กับข้าศึก ยิ่งถ้าเป็นช้างเผือกสิ่งมงคลคู่บารมีของพระมหากษัตริย์ด้วยแล้ว พระองค์ก็จะโปรดเกล้าฯให้นำมาเลี้ยง และประดับยศศักดิ์ให้ด้วย พระมหากษัตริย์ในสมัยกรุงศรีอยุธยา น่าจะเสด็จมาทอดพระเนตรการคล้องช้างด้วยเสมอ เพราะนอกจากจะเป็นขั้นตอนในการคัดเลือกช้างแล้ว ยังเป็นมหรสพชนิดหนึ่งอีกด้วย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าจากวิถีวัฒนธรรมไทยของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการที่ได้ข้อมูลจากงานวิจัยมานั้น มีความโดดเด่นและมีความสำคัญหลายประเภท ซึ่งมาจากการถ่ายทอดสั่งสมมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน หากไม่มีการอนุรักษ์ หรือปฏิบัติต่อก็จะทำให้เกิดความเสียหายไปในที่สุด โดยจากการแบ่งประเภทของวิถีวัฒนธรรมไทยของจังหวัดพระนครศรีอยุธยานั้น คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของวิถีวัฒนธรรมไทยด้านความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย การไว้ การเคารพผู้ใหญ่ ความอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่ ซึ่งเป็นฐานข้อมูลที่จะนำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งในครอบครัวได้ เพราะในปัจจุบันนี้สายใยครอบครัวมักจะเหลือน้อยลง เด็กและเยาวชนมองข้ามการเคารพผู้ใหญ่ การใช้วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี การเป็น

ทาสของกระแสนิยม ความเชื่อการมีความรู้มากทำให้เกิดความไม่เคารพต่อผู้ใหญ่เพราะคิดว่าเป็นเรื่องสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน จึงทำให้เป็นบ่อเกิดของปัญหาสังคมหลายๆ ด้านตามมา ดังนั้นจึงต้องมีการปลูกฝังและเสริมสร้าง พัฒนาแนวคิดของกลุ่มเยาวชนและครอบครัว เพื่อเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ และเสริมพลังพลังใจ สร้างความแข็งแกร่งในจิตใจ จนนำไปสู่ความสมบูรณ์แบบของสังคมตามมา

๔) งานวิจัยเชิงพื้นที่

จากงานวิจัยเชิงพื้นที่ที่ได้ใช้ข้อมูลจากข้อเสนอแนะข้อค้นพบจากงานวิจัย และข้อมูลจากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของการพัฒนาชุมชนสำเภาลม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาารูปแบบตามมา ดังต่อไปนี้

๑. งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้ จากผลการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนของศาสนาในพื้นที่ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้มีกระบวนการในการปฏิบัติการผ่านกิจกรรม ได้แก่ ๑) การวางแผนกิจกรรม ๒) การสำรวจพื้นที่ชุมชน ๓) การเตรียมงานสื่อประชาสัมพันธ์ ๔) การสร้างความร่วมมือความรับผิดชอบเพื่อสังคม และ ๕) การเสวนา โดยผลจากการทำกิจกรรม จะเห็นว่า ได้ผลของการพัฒนา คือ เป็นการสร้างสิ่งที่ดีในการสร้างแนวทางให้กับชุมชน มีการสร้างเครือข่าย และต้องการให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมีทัศนคติที่ดีและพร้อมที่จะเป็นหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนทางศาสนา โดยมุ่งเน้นที่จะพัฒนาและส่งเสริมเยาวชนผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เยาวชนมีความเป็นผู้นำ และสืบสานมรดกทางวัฒนธรรม การอยู่ร่วมกันในชุมชนพหุวัฒนธรรม

ข้อเสนอแนะที่ประชาชนในพื้นที่ให้ความสนใจ และอยากให้เกิดการส่งเสริม คือ

๑) ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพราะที่ผ่านมานั้นยังขาดการส่งเสริมกิจกรรมชุมชนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเน้นกิจกรรมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ไม่มีความขัดแย้ง มีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน มีความสามัคคี แบ่งปันรักใคร่กัน ร่วมกิจกรรมของแต่ละศาสนาได้ แต่ไม่ร่วมพิธีกรรม

๒) ต้องการเผยแพร่จุดดีของชุมชน ผ่านกลุ่มเยาวชน เป็นการถ่ายทอดจริยธรรม คุณธรรมที่ดีงามและปลูกจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสันติสุขอย่างยั่งยืนตามหลักคำสอนของศาสนาสืบต่อไปได้ด้วย การส่งเสริมกิจกรรมตามหลักคำสอนทางศาสนา เพื่อให้เกิดการส่งผ่านจากผู้ใหญ่ในชุมชนสู่เยาวชน

๓) มีความร่วมมือกันทุกเครือข่าย ทั้งผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา โรงเรียน ประชาชน ร่วมถ่ายทอดจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

๔) การส่งเสริมการเห็นคุณค่ามรดกวัฒนธรรมของชุมชน โดยมีการส่งเสริมบูรณาการให้เข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตแบบพหุวัฒนธรรม ถ่ายทอดวิธีการปลูกจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันผ่านกลุ่มเยาวชน ศรัทธาในหลักคำสอนตามแต่ละศาสนา เห็นคุณค่ามรดกวัฒนธรรมของชุมชน นำไปสู่การเสริมสร้างปลูกจิตสำนึก ส่งผ่านสู่เยาวชน จะทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้การช่วยเหลือกันในการทำงานของทีม การตระหนักถึงคุณค่าของมรดกทางวัฒนธรรม สถานที่ต่าง ๆ

๕) เรื่องของการตระหนักถึงความสำคัญของบ้านเกิด เช่น (๑) เด็กนักเรียนในชุมชนไปศึกษานอกพื้นที่ ทำให้ขาดความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน (๒) สื่อออนไลน์ เกมต่าง ๆ ทำให้เด็กไม่ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน (๓) พ่อโตขึ้นก็ออกไปทำงานตามโรงงาน หรือ ทำงานในกรุงเทพฯ จึงอยากให้ส่งเสริมเรื่องความรัก ความผูกพันของเยาวชน ปลูกฝังสำนึกรักบ้านเกิด เห็นคุณค่าของมรดกวัฒนธรรม

๖) ส่งเสริมการร่วมคิด สร้างรูปแบบ และวิธีการพัฒนา เพื่อแก้ไขและลดปัญหาของชุมชนหรือเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน หรือสนองความต้องการของชุมชน

๗) ชุมชนมีความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐเข้าไปช่วยส่งเสริมผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม และการบริการทางวัฒนธรรมในชุมชนให้แหล่งท่องเที่ยว และสนับสนุนศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เช่น การต่อเรือสำเภา ให้เป็นเอกลักษณ์ชุมชน และการทำน้ำตาลสด เป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน และให้หน่วยงานมหาวิทยาลัยมีส่วนสนับสนุน ให้ความรู้ ถ่ายทอด มรดกวัฒนธรรมไปสู่เยาวชนในพื้นที่ ซึ่งทางคณะวิจัยได้จัดโครงการสำหรับเยาวชนที่สะท้อนให้เยาวชน เล่าเรื่องราววิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรม ผ่านสื่อเทคโนโลยี ชื่อกิจกรรมสำเภาล่องรำลึก ชุมชนพหุวัฒนธรรมสันติสุข และจัดเวทีเสวนาผู้นำทุกภาคส่วนในพื้นที่ เพื่อระดมความคิดเห็นความต้องการของชุมชนในการอยู่ร่วมกัน และนำเสนอจุดเด่นของการอยู่ร่วมกัน ผ่านวิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรม โดยมีภาคีเครือข่ายได้แก่ โรงเรียน องค์การบริหารส่วนตำบล วัฒนธรรมจังหวัด ภาคประชาชนในพื้นที่ และหน่วยงานเอกชน อาทิ เช่น บริษัทท้อปเทรนด์แมนูแฟคเจอร์ริงจำกัด เป็นบริษัทในเครือสหพัฒน์ฯ จำกัด (มหาชน) ร่วมสนับสนุน เป็นต้น

๒. งานวิจัย เรื่อง “ดู” รูปแบบการใช้สื่อสร้างสรรค์วิถียุทธเพื่อพัฒนาท้องถิ่นในบ้านเกิดของเยาวชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากผลการวิจัยการใช้สื่อสร้างสรรค์ที่เน้นในด้านเชิงวัฒนธรรมของท้องถิ่นมาเป็นรูปแบบ และออกแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างทักษะเยาวชนในด้านการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างสรรค์ ผลงานจากการระดมความคิดในระบบกลุ่ม และการสร้างเครือข่าย กำหนดประเด็นการจัดกิจกรรม ภายใต้แนวความคิด ได้แก่ ๑) อยู่ในกรอบแนวคิด “แลดู เบิ่งผ่อ” คือ “๕ ดู” ได้แก่ วิถีชีวิต ค่านิยม ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ๒) พัฒนาสื่อสร้างสรรค์เชิงวัฒนธรรมในรูปแบบของเทคโนโลยีนำเสนอ ต่างๆ เช่น คลิปวีดีโอ หนังสือ ภาพ กราฟิก

ภาพเคลื่อนไหว เป็นต้นและ ๓) นำเสนอวิถีชีวิต ค่านิยม ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ข้อเสนอแนะที่ประชาชนในพื้นที่ให้ความสนใจ และอยากให้เกิดการส่งเสริม คือ

๑) ควรจะพัฒนาเยาวชนให้มีประสบการณ์จริงจากการลงพื้นที่ โดยเฉพาะการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือในการสร้างกิจกรรมขับเคลื่อนในเรื่องการปลูกฝัง การรักถิ่นฐานบ้านเกิด และการทราบถึงเรื่องราวประวัติศาสตร์ชุมชน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญอยากให้คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ในเรื่องของการผลิตสื่อ สร้างสรรค์เพื่อปลูกจิตสำนึกรักถิ่นบ้านเกิดของเยาวชน ในรูปแบบการเรียนรู้บริบทของพื้นที่ การสัมภาษณ์บุคคล ผลิตสื่อสร้างสรรค์ การให้ความรู้ในสถานที่ที่เราจะจัดทำสื่อสร้างสรรค์ออกมา การเก็บรวบรวมองค์ความรู้เพื่อที่เราจะใช้ในการสื่อสารออกไปยังบุคคลภายนอก และการจัดกิจกรรมให้ ครอบคลุมในพื้นที่นั้น ๆ โดยผ่านวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญให้คำแนะนำ เนื่องจากการผลิตสื่อ สร้างสรรค์มีความสำคัญกับยุคสมัยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะมีการเข้าถึงสื่อออนไลน์กันอย่างแพร่หลาย

๓) จากผลสำเร็จของโครงการ ดังนั้นหน่วยงานระดับนโยบาย ระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น วัฒนธรรมจังหวัด ควรประสานความร่วมมือในการพัฒนาพื้นที่โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีวัฒนธรรม ของชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชน ในการจัดโครงการพัฒนาท้องถิ่นบ้านเกิด โดยปลูกฝังผ่านเยาวชนในพื้นที่ ร่วมกันปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนรักถิ่นบ้านเกิด นำไปยกระดับเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในชุมชนต่อไป

๔) มหาวิทยาลัยในพื้นที่ร่วมกันสร้างภาคีเครือข่ายกับโรงเรียนในพื้นที่ในการออกแบบกิจกรรมบูรณาการในรายวิชาในที่เกี่ยวข้อง กำหนดเป็นนโยบาย แผนยุทธศาสตร์ พันธกิจของ โรงเรียนในประเด็นอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีวัฒนธรรมชุมชน บูรณาการกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ในการปลูกฝังเยาวชนให้สำนึกรักบ้านเกิด

๕) เนื่องจากโครงการนี้เป็นโครงการวิจัยระยะสั้น ดังนั้น หากต้องการเห็นผลสำเร็จในระยะยาว ควรทำวิจัยต่อเนื่อง ในประเด็นการส่งเสริมเยาวชนการใช้สื่อเผยแพร่วัฒนธรรมในท้องถิ่น บ้านเกิดร่วมกับองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น วัฒนธรรมจังหวัด เป็นต้น และสร้างตัวชี้วัดความสำเร็จ เป็นแผนระยะ ๓ ปี หรือ ๕ ปี กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จให้เป็นรูปธรรมร่วมกัน

๖) จากผลสำเร็จดังกล่าว ควรทำวิจัยเกี่ยวกับ การสร้างเครือข่ายเยาวชนนวัตกรรักบ้านเกิดในชุมชน เพื่อปลูกฝังและสร้างเยาวชนต้นแบบในการเผยแพร่วิถีชีวิต น่าจะช่วยพัฒนาเครือข่าย เยาวชนมีจิตสำนึกรักบ้านเกิด ความภาคภูมิใจ ห่วงแหน วัฒนธรรมที่ดั่งาม อัตลักษณ์

ท้องถิ่นตึ้งงาน ในบ้านเกิด นำไปสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสร้างสรรค์และยกระดับเศรษฐกิจและสร้างมูลค่าเพิ่ม ให้กับชุมชนในอนาคตได้

ดังนั้นจากข้อเสนอแนะและแนวทางจากการสรุปข้อมูลของงานวิจัยเชิงพื้นที่ทั้ง ๒ นั้น เป็นการให้ความสำคัญกับเยาวชน ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ เป็นวัยที่สามารถสามารถเรียนรู้อะไรได้ ง่ายมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะการบ่มเพาะและการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้ผู้คนในสังคม เพื่อให้เกิด การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขนั้น ต้องเริ่มต้นจากกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งถือว่าเป็น กลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สุด เนื่องจากมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชาติในอนาคต

๔.๑.๒ ร่างรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

จากการศึกษาจากข้อ ๔.๑ ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิด ทฤษฎีทั้งทางจิตวิทยาและ ประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำมาร่างรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ตามแผนภาพดังนี้

กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย หมายถึง กระบวนการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสามารถในการฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรือสามารถในการรับมือหรือจัดการกับเหตุการณ์ยากลำบากที่ต้องเผชิญ รวมถึงรับมือกับอารมณ์ความรู้สึกร่วมต่างๆ หรือผลกระทบที่ถาโถมเข้ามาใส่พร้อมกับเหตุการณ์นั้นด้วย เพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาเหล่านั้นและกลับมาใช้ชีวิตต่อไปได้ และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดี เกิดจากการเรียนรู้ ฝึกฝน มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสังคม การสังเกตหรือเลียนแบบบุคคลที่เป็นต้นแบบ รับรู้ความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาตนเอง มีจิตใจที่ดี ผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม โดยอาศัยความร่วมมือระหว่างองค์กรธุรกิจ สถาบันการศึกษา และโรงเรียน ในการปลูกฝังเยาวชนให้มีจิตสำนึกด้านวินัย ใฝ่ดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมตามวิถีวัฒนธรรมไทย

๔.๒ เพื่อการพัฒนากระบวนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

จากการศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวทั้งจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดจากหลักพุทธจิตวิทยา หลักวัฒนธรรมไทย และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญและจากการประชุมกลุ่มย่อยในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๔.๑ จึงได้นำหลักการ และรูปแบบแนวทางมาพัฒนาเป็นรูปแบบในการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยตามขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ การสร้างกรอบแนวคิดดำเนินการของรูปแบบสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการบูรณาการองค์ความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พละ ๕ ขรรวาสธรรม ๔ โยนิโสมนสิการ และหลักจิตวิทยา ได้แก่ หลักการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของ Grothberg กำหนดเป็นกรอบแนวคิดระยะเวลาดังนี้

ระยะที่ ๑ จัดอบรม ๓ วัน ประกอบด้วยกิจกรรม ทั้งหมด ๑๐ กิจกรรม เพื่อให้เด็กฝึกวินัย สำรวจตัวเอง วิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ ค้นหาเหตุผลผ่านกิจกรรมที่ได้ทำในแต่ละกิจกรรม และปลูกฝังและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเยาวชนกับครอบครัว จึงได้มีการจัดกิจกรรมเชื่อม

ความสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาและตามแบบวิถีวัฒนธรรมไทย ระหว่างเยาวชนและครอบครัว เพื่อให้เยาวชนและครอบครัวมีความผูกพันกันมากขึ้น จนนำไปสู่การสร้างสรรค์ชิ้นงานในกิจกรรม เขียนไดอารี่รายบุคคล นำเสนอได้ มีการสะท้อนความคิด ระหว่างนั้นมีการประเมินผลจาก ครู พี่เลี้ยง และคณะผู้วิจัย

ระยะที่ ๒ ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๑ กิจกรรม เน้นการเชื่อมโยงสายใยครอบครัวนี้เป็นระยะที่มีการติดตามผลงานจากการสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะแรกเพื่อเป็นการติดตามกำกับกำกับการดำเนินการของกิจกรรม และนำไปปรับปรุงและตรวจสอบความสำเร็จว่าไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย หรือตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ตามรูปแบบที่ต้องการหรือไม่ โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ระหว่างนั้นมีการประเมินผลจาก ครู พี่เลี้ยง และทีมวิจัย (Coaching)

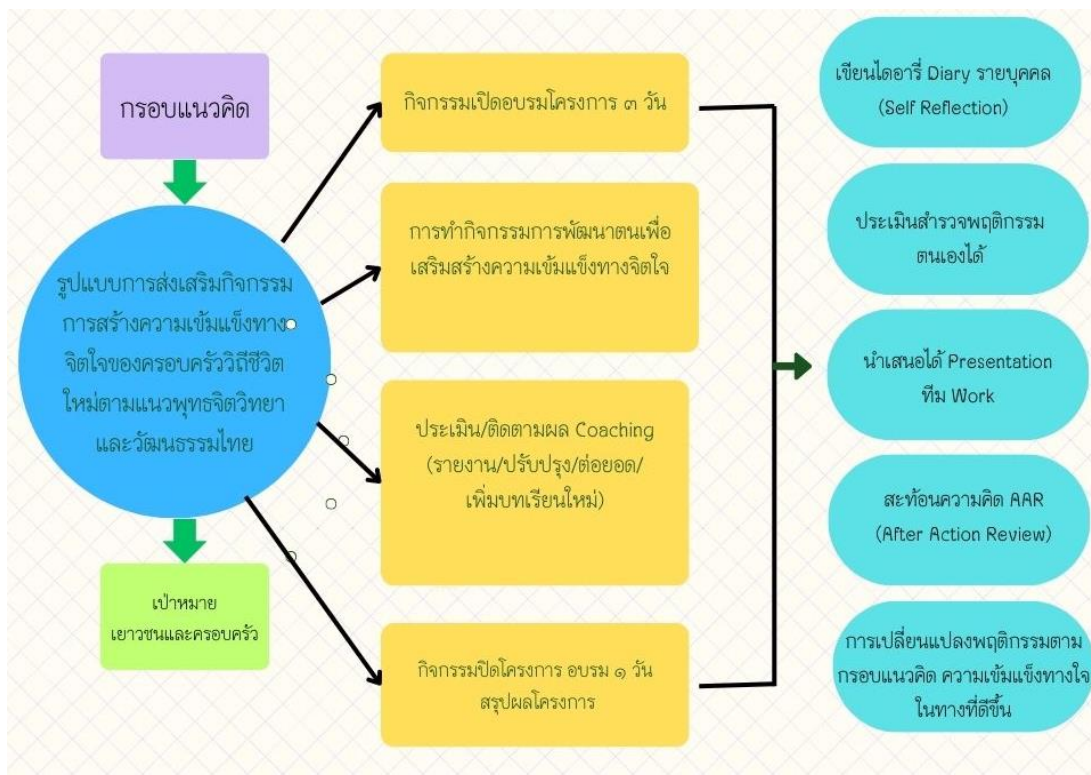
ระยะที่ ๓ การจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๑ กิจกรรม เน้นการการสะท้อนคิดเห็น และพัฒนาศักยภาพทางปัญญาที่ส่งผลให้มีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนา และผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ และมีความเอื้ออาทรเกิดขึ้น

ตารางที่ ๔.๑ แผนการดำเนินโครงการ

ประเด็น	รายละเอียด
เป้าหมายแต่ละโครงการ	รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย จากกิจกรรมโครงการ ได้แก่ ๑. สานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง ๒. ฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง ๓. สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว ๔. สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน
ผลที่คาดว่าจะได้รับขององค์กร	- สร้างเครือข่ายความร่วมมือร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษาและองค์กรธุรกิจ - ภาพลักษณ์ต่อความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรกับชุมชนใกล้เคียง ได้แก่ โรงเรียน

ประเด็น	รายละเอียด
กลุ่มเป้าหมาย	เยาวชนและครอบครัว
ระยะเวลา	๑ ปี
รูปแบบกิจกรรม/กระบวนการ	๑) กิจกรรมเปิดโครงการ อบรม ๓ วัน ๒) การทำกิจกรรมการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ๓) ประเมิน/ติดตามผล Coaching (รายงาน/ปรับปรุง/ต่อยอด/เพิ่มบทเรียนใหม่) ๕) กิจกรรมปิดโครงการ อบรม ๑ วัน สรุปผลโครงการ
วิธีการทำโครงการ	การเรียนรู้ร่วมกัน การฝึกอบรม การทำกิจกรรมผ่านกระบวนการกลุ่ม
ผลการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมาย	๑) เขียนไดอารี่ Diary รายบุคคล (Self Reflection) ๒) ประเมินสำรวจพฤติกรรมตนเองได้ ๓) นำเสนอได้ Presentation ทีม Work ๔) สะท้อนความคิด AAR (After Action Review) ๕) ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามกรอบแนวคิด ความเข้มแข็งทางใจในทางที่ดีขึ้น
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ คาดว่าจะได้รับ	- ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการ กลุ่มเยาวชนและครอบครัว ๓๐ คน จำนวน ๑๐ รูป/คน - ร้อยละของครอบครัวในพื้นที่จำนวน ๔๐๐ ครอบครัว - ร้อยละของเครือข่ายทางสังคมระดับเชิงพื้นที่ เช่น โรงเรียน องค์การบริหารส่วนจังหวัด
ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ คาดว่าจะได้รับ	- คุณลักษณะด้านความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา - สร้างความร่วมมือความรับผิดชอบต่อสังคม บริการวิชาการ บริการสังคมร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัย โรงเรียน และองค์กรธุรกิจ - สร้างเครือข่ายทางสังคมระดับเชิงพื้นที่ เช่น โรงเรียน องค์การบริหารส่วนจังหวัด

จากกรอบแนวคิดการดำเนินการโครงการผู้วิจัยสรุปกรอบระยะเวลาการดำเนินการทั้ง ๔ ระยะ ลักษณะกิจกรรมในโครงการ กระบวนการ และผลที่คาดว่าจะได้รับของโครงการ สรุปเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ ๔.๒ แผนภาพสรุปกรอบแนวคิดการดำเนินการในรูปแบบ

๔.๒.๒ กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยนั้น ได้มีการพัฒนากระบวนการจากหลักการตามแนวคิดของหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และนำมาสร้างเป็นชุดกิจกรรมเพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ซึ่งการทำกิจกรรมนั้นแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ

กิจกรรมในระยะนี้เป็นการอบรมทำกิจกรรมที่เน้นการทำกิจกรรมครอบครัว เนื่องจากระบบความสัมพันธ์ของครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงมาตามยุคตามสมัยในปัจจุบัน ทั้งเรื่องความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น การปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดาที่เปลี่ยนไป

ที่ในอดีตนั้นตามจารีตประเพณีวัฒนธรรมไทย หรือรูปแบบครอบครัวไทยนั้น บิดามารดามักจะเป็นหลักในการดูแลบุตร ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวของคนยุคก่อนนั้นค่อนข้างแน่นแฟ้น มีความสัมพันธ์กันในครอบครัว แต่ปัจจุบันส่วนใหญ่แล้วบิดาหรือมารดา ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะจากสาเหตุต่างๆที่มีความจำเป็นในการต้องมีรูปแบบวิถีชีวิตหน้าที่ต่างจากเดิม ทั้งภาระหน้าที่ค่าใช้จ่าย จึงทำให้ไม่มีเวลาในการที่จะบ่มเพาะ หรืออบรมสั่งสอนบุตรจึงทำให้สายใยความสัมพันธ์ของครอบครัวลดน้อยลง เกิดช่องว่างระหว่างวัย และประกอบกับยุคปัจจุบันเป็นยุคโซเชียล บุตรมักจะเชื่อในโลกโซเชียลมากกว่าบิดามารดา เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตทำให้เลือกวิธีแก้ไขปัญหามาตรังจุด เกิดเป็นปัญหาชีวิตและปัญหาสังคมตามมาได้ และจากปรากฏการณ์นี้ทำให้ยังเป็นการตอกย้ำถึงเรื่องความสัมพันธ์ที่ลดน้อยลงของครอบครัวมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเยาวชนกับครอบครัว จึงได้มีการจัดกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาและตามแบบวิถีวัฒนธรรมไทย ระหว่างเยาวชนและครอบครัวเพื่อให้เยาวชนและครอบครัวมีความผูกพันกันมากขึ้น กล้าเปิดใจ ลดช่องว่างระหว่างวัย และมีความคิดในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้นที่จะส่งพลังบวกให้แก่กันและกันในครอบครัว นอกจากนี้ยังฝึกให้มีการทำกิจกรรมที่ปลูกฝังจิตสำนึกในลักษณะจิตอาสา ซึ่งเป็นประโยชน์ที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งต่อครอบครัวแล้ว ยังส่งผลต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติตามมาด้วย โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๒ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด ๓ กิจกรรมหลัก และ ๑๑ กิจกรรมย่อย มีการจัดกิจกรรมในวันที่ ๑๐-๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ โอโยธยาริลเลจ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีแนวคิด วิธีการดำเนินกิจกรรม ดังต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมในวันเสาร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

(๑) “**สานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง**” มีแนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพสานพลังความสัมพันธ์พลังครอบครัวพลังใจสำคัญอย่างไร และมีการเรียนรู้ผ่านการกระบวนการระดมความคิด และผ่านการลงมือทำ โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท ๔ และหลักจิตวิทยาวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้เข้าร่วมอบรม และสร้างความเข้าใจความต้องการพื้นฐานในเรื่องของความสัมพันธ์และการสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว ได้แก่ พฤติกรรมของลูกที่เป็นวัยรุ่นนำไปสู่เกิดการตระหนักรู้ถึงผลที่เกิดจากการกระทำของครอบครัวต่อลูก ฝึกวิธีคิดและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเรียนรู้การสร้างพลังใจให้ลูก การทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมนั้น จะความสำคัญในเรื่องการสื่อสาร และการสะท้อนความรู้สึที่ดีๆ แก่คนในครอบครัว โดยเฉพาะการบอกรัก ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่กล้าแสดงออกเรื่องความรักต่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง จะต้องมีการสร้างสรรค์กิจกรรมที่ใช้การบอกรักด้วยวิธีการต่างๆ ประกอบด้วย ๕ กิจกรรม ได้แก่ (๑) จับคู่สร้างสัมพันธ์ (๒) ฟังเสียงข้างในเข้าใจวัยลูก (๓) workshop

สานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง (๔) workshop แคร็กไม่ได้หрок ต้องบอกให้เป็น และ (๕) ฉันทจะเป็นพลัง ให้ฝันเทอเป็นจริง วิธีการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยวิธีการ ได้แก่ (๑) ขั้นแนะนำ ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่กิจกรรม ได้แก่ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เช่น การทักทาย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึกเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม (๒) ขั้นกิจกรรม ขั้นการทำกิจกรรมที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม โดยการทำกิจกรรมมีการนำจากวิทยากรผ่านการสร้างกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนคิดสิ่งที่รู้สึก และระดมความคิดเห็น การเล่นเกมส์ที่เป็นลักษณะเชื่อมสัมพันธ์กัน เช่น การจับคู่ เข้าสู่เนื้อหา ชมสไลด์ และคลิปวิดีโอ (๓) ขั้นสรุป ขั้นสะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น วิทยากรชวนสะท้อนคิด ความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว โดยมีเทคนิคในการดำเนินการทำกิจกรรม ได้แก่ ๑.กิจกรรมดูคลิป ๒.ระดมความคิดเห็น ๓.กระบวนการกลุ่ม ๔.อภิปรายกลุ่ม ๕.สรุปเพื่อสะท้อนความคิดเห็นของการทำกิจกรรม เพื่อเป็นข้อเสนอแนะและเป็นบทเรียนแก่การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้



ภาพที่ ๔.๓ กิจกรรมสานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง

(๒) “ฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง” มีแนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีลักษณะการสื่อสารเชิงบวกการกล้าแสดงความคิดเห็นต่อคนในครอบครัว โดยมีกระบวนการการเรียนรู้ผ่านการระดมความคิด การแสดงความคิดเห็นและผ่านการลงมือทำตามหลัก

พุทธจิตวิทยา ซึ่งกิจกรรมจะเน้นการใช้ประโยชน์สื่อสารเชิงบวกในครอบครัว และเน้นการติดตามสะท้อนความคิด และการบันทึกพฤติกรรมลงในสมุดโน้ต ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ (๑) การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการสื่อสารรับสารเชิงบวกเพื่อเชื่อมสายใยและการมอบพลังเชิงบวกแก่ครอบครัว (๒) กิจกรรมหายใจ ใส่ใจ หายใจ ถูกใจใช่เลย เป็นการเล่นเกมตอบคำถามหลังจากการเข้าร่วมอบรมแล้ว เชื่อกว่าสมาชิกในครอบครัวได้มีการกลับไปใส่ใจ เพื่อเป็นการเข้าใจกันมากขึ้นของสมาชิกในครอบครัวตัวเอง พร้อมการเล่นเกม การใช้ประโยชน์สื่อสารเชิงบวกในครอบครัวเพื่อสร้างกำลังใจเพิ่มพลังเข้มแข็งแรงทางใจให้สมาชิกในครอบครัว กระตุ้นการตระหนักรู้ถึงคุณค่าการสื่อสารด้วยพลังบวก นอกจากนี้ยังมีการให้สมุดบันทึกครอบครัว (Diary) แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมในครั้งนี้ เพื่อใช้บันทึกความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดระยะเวลาระหว่างฝึกอบรมและเพื่อให้ผู้ปกครองได้ประเมินและติดตามพฤติกรรมของบุตรหลานซึ่งก็คือเยาวชน และเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัวและการรับฟังโดยไม่ตัดสินการให้กำลังใจ และเป็นการเสริมแรงด้วยการให้ของรางวัลสำหรับผู้ที่ทำบันทึกได้ครบถ้วน การนำเสนอการทำการบ้านจากสมุดโน้ต (diary)



ภาพที่ ๔.๔ กิจกรรม ฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง
การจัดกิจกรรมในวันเสาร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

(๑) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว” โดยมีแนวคิดในการทำกิจกรรม คือ เน้นการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจในครอบครัวผ่านการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติการ

(workshop) ที่เน้นให้เกิดการคิด วิเคราะห์ว่าทั้งตัวเราและสิ่งรอบตัวล้วนมีความสัมพันธ์กันและการสื่อสารเชิงบวก เสริมสัมพันธภาพในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพของผู้เข้าร่วมอบรม สร้างความสนุกสนานและละลายพฤติกรรม สร้างบรรยากาศด้านบวก และการฝึกวิถีคิดและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเรียนรู้การสร้างพลังใจและการสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว ลักษณะของกิจกรรมจะเน้นให้ทุกคนเห็นความสำคัญของคำว่าครอบครัว คือ บ้าน ซึ่งบ้านไม่ใช่สถานที่อย่างเดียวนั่นคือ ผู้คน บ้านเล็กบ้านใหญ่ไม่สำคัญ แต่สำคัญว่าคนอยู่ในบ้านจะมีความสุขแบบไหน บ้าน คือ ผู้คน มันคือคนที่มอบความรักให้กันและกัน คนที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข กิจกรรมมักจะเป็นในรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม มักจะมีการสร้างบ้านด้วยเทคนิคต่างๆ และมีการบอกรัก บอกความรู้สึกให้แก่กันในครอบครัว เพื่อส่งพลังบวกแก่กัน นอกจากนี้การใช้เพลงในการสนทนาก็มักจะเป็นเพลงนันทนาการสีขาว เพราะเป็นบทเพลงที่มีเนื้อหาเบา ฟังแล้วมีความสุขใจ ผ่อนคลายได้ ประกอบด้วยกิจกรรม ๕ กิจกรรม ได้แก่ (๑) กิจกรรม เชื้อคอนพลังงาน “รู้สึกอะไรอยู่ตอนนี้” (๒) กิจกรรม workshop Home ทุกสิ่งที่มีความหมาย (๓) กิจกรรม workshop ฉันทาคือใคร เพราะเรามีลมหายใจเดียวกัน (๔) กิจกรรม workshop คนรู้ใจ “สังเกต รู้สึก สื่อสาร” และ (๕) กิจกรรม workshop จัดสวนสร้างฝันร่วมกันในครอบครัว วิธีการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย (๑) ขั้นแนะนำ ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่กิจกรรม ได้แก่ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เช่น การทักทาย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึกเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม (๒) ขั้นกิจกรรม ขั้นการทำกิจกรรมที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม โดยการทำกิจกรรมมีการนำจากวิทยากร โดยเน้นกิจกรรม Workshop (๓) ขั้นสรุป ขั้นสะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น วิทยากรชวนสะท้อนคิด จากการ Workshop ในครั้งนี้ และด้านเทคนิคในการดำเนินการทำกิจกรรม ได้แก่ ๑. กิจกรรมตุ๊กตาสีสร้างแรงบันดาลใจ ๒.ระดมความคิดเห็น ๓.กระบวนการกลุ่ม ๔.อภิปรายกลุ่ม ๕.สรุปเพื่อสะท้อนความคิดเห็นของการทำกิจกรรม





ภาพที่ ๔.๕ กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว



ภาพที่ ๔.๖ ผลงานเรื่องเล่า “Home บ้านอบอุ่นของครอบครัว”



ภาพที่ ๔.๗ คณะวิจัยและนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอกเข้าร่วมทำกิจกรรม

กล่าวโดยสรุป ระยะเวลาสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ จากการจัดกิจกรรม อบรม ในระยะนี้ เป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเยาวชน โดยเฉพาะตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีการสอดแทรกหลักธรรมในการปฏิบัติกิจกรรม และส่งเสริมความสัมพันธ์ตามวิถีวัฒนธรรมไทย คือ การปฏิบัติต่อกันแบบครอบครัวไทยในยุคก่อนที่ผู้น้อยมีการเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ มีความห่วงใยกัน หรือมีปัญหาที่หันหน้าปรึกษากัน โดยการสร้างวิธีคิดเชิงบวก และถ่ายทอดออกมาผ่านทางคำพูดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ในทั้งเรื่องการสานพลังใจ การฟังพูด ซึ่งนำไปสู่การความเข้มแข็งทางใจในครอบครัวตามมา

ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว

ระยะการเชื่อมสายใยครอบครัวนี้เป็นระยะที่มีการติดตามผลงานจากการสะท้อนความคิด จากการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะแรกเพื่อเป็นการติดตามกำกับกับการดำเนินการของกิจกรรม และนำไปปรับปรุงและตรวจสอบความสำเร็จว่าไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย หรือตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ตามรูปแบบที่ต้องการหรือไม่ โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๑ กิจกรรม มีการจัดกิจกรรม มีการจัดกิจกรรมในวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ณ ศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์ ตำบลสำเภาล่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีแนวคิด วิธีการดำเนินกิจกรรม ดังต่อไปนี้

(๑) “สื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว”

ลักษณะของกิจกรรมนั้นเป็นการติดตามและสะท้อนความคิดลงในสมุดบันทึกครอบครัวที่มีการแจกให้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมในระยะที่ ๑ นั้น โดยการติดตามและบันทึกผลสะท้อนความคิดจากผู้ปกครอง จากการทำกิจกรรมได้กว่าเป็นอย่างไร ทำกิจกรรมหลายมิติ ตามสมุดบันทึกของเด็ก (Diary) ซึ่งในคำถามนั้นจะสอดแทรกในเรื่องของหลักธรรม กิจกรรมวิธีการตามแบบวิถีไทย ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตใจ เช่น กิจกรรมสอนให้ฉันเรียนรู้ว่า สิ่งที่คุณรู้สึกชอบที่สุดจากกิจกรรมนี้คือ ข้อคิด

หรือกิจกรรมที่ฉันทักใจจะนำพัฒนาตนเองให้มีความสุข เป็นต้น โดยกิจกรรมนั้น ให้เยาวชนและผู้ปกครองได้มาแนะนำเสนอกิจกรรมที่กลับไปทำที่บ้าน และร่วมสะท้อนความคิดระหว่างและมีการติดตามเด็กให้รายงาน และสะท้อนความคิดจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง เช่น ตื่นเช้า เก็บที่นอน ทำแล้ว ได้ทำกิจกรรมในครอบครัว หรือวันแรก ไม่แน่ใจ ไม่ได้ทำ (จากหนังสือบันทึกกิจกรรม) ดูแลความสะอาดห้องน้ำส่วนตัว ทำแล้ว ช่วยทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมายในครอบครัว กล่าวขอบคุณและขอโทษเมื่อทำผิด ได้ทำแล้ว ไม่โกหกและซื่อสัตย์ต่อตัวเองและผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ นอกจากเป็นการติดตามพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างเข้าใจกันมากขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะการใช้ประโยชน์สื่อสารเชิงบวกในครอบครัวเพื่อสร้างกำลังใจเพิ่มพลังเข้มแข็งแรงทางใจให้สมาชิกในครอบครัว

กล่าวโดยสรุป ระยะเชื่อมสายใยครอบครัว เป็นระยะที่เป็นกระบวนการของการติดตามสะท้อนผลจากความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก และทำให้ผู้ปกครองทราบถึงสาเหตุและปัญหาของเด็ก มีการเปิดใจแก่กันและกันหากเด็กมีปัญหา หรือมีการคับข้องใจไม่กล้าที่จะบอกกับผู้ปกครอง ในกิจกรรมครั้งนี้ ก็เป็นการส่งเสริมพลังผู้ปกครองและเด็กได้หันหน้าคุยกันมากขึ้น และปัญหาต่างๆ ที่เกิด ก็สามารถนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยเฉพาะการใช้หลักพุทธธรรมเข้ามาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อการลดช่องว่างระหว่างวัย เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม เพราะความรู้สึกที่ดีต่อกัน เป็นศูนย์กลางของความสัมพันธ์ของครอบครัว ลดความเปราะบางของครอบครัวได้



ภาพที่ ๔.๘ กิจกรรม สื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว”

ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน

ระยะที่สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน เน้นการการสะท้อนคิดเห็น เพราะการสะท้อนความคิดเห็นมีความสำคัญต่อการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งการฝึกสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาที่ส่งผลให้มีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการคิดไตร่ตรองหรือการคิดทบทวนอย่างมีเหตุผล เกิดการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ แล้วมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน ช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์และมีความเอื้ออาทรเกิดขึ้น

โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๑ กิจกรรม มีการจัดกิจกรรมในวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ศูนย์การเรียนรู้ฯ โรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์ ตำบลสำเภากลุ่ม อำเภอมโนรมย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีแนวคิด วิธีการดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้

(๑) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ วัยใส Set Gold ด้วยพลังใจเข้มแข็ง”

แนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นการวิเคราะห์ การกำหนดเป้าหมาย และหาแนวทางเพื่อแก้ไข คือ การวิเคราะห์ตนเพื่อพัฒนาด้านอัตตัญญา คือการรู้จักตน การกำหนดเป้าหมายชีวิต เพื่อให้เห็นคุณค่าของการศึกษาและการฝึกฝนตนเอง และทบทวนแนวทางเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต หรือนำไปสู่เส้นทางที่จะประสบความสำเร็จ เพื่อการฝึกทักษะการวิเคราะห์ตนเอง ให้เห็นจุดที่ควรปรับปรุงและพัฒนา ฝึกการคิดกำหนดเป้าหมายชีวิต และแนวทางไปสู่เป้าหมาย ตลอดจนถึงการฝึกการคิดทบทวนธรรมะหรือสร้างแนวทางเชิงบวกในการดำเนินชีวิต โดยกิจกรรมเน้นกระบวนการกลุ่ม มีการออกแบบร่วมกัน เน้นการสื่อสารเชิงบวก และทำกิจกรรมเสริมพลังครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ๔ กิจกรรม ได้แก่ (๑) เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน (๒) นิสัยไฟสำเร็จ (๓) ภาพฝันวันสำเร็จ และ (๔) สรุปรธรรมนำชีวิต วิธีการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยวิธีการ ได้แก่ (๑) ชื่นแนะนำ ชื่นสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย การพักท่าย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึกเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม (๒) ชื่นกิจกรรม ชื่นการทำกิจกรรมที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม โดยการทำกิจกรรมมีการนำจากวิทยากร ผ่านการสร้างกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เช่น ให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกมส์ เพื่อละลายพฤติกรรม ให้เกิดความตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้ง

สอดแทรกแง่คิดเตือนใจ ให้นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมใส่ฉายา หรือสิ่งที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ส่วนตัว การทำกิจกรรมต้องกลอนพร้อมท่าประกอบ เช่น เกิดเป็นคน คั่นให้ทั่ว ปากไม่ลั่น กันไม่รู้ชั่วไม่เอา เมาไม่มี นี่แหละคน (๓) ขึ้นสรุป ขึ้นสะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม เช่น วิทยากรชวนสรุปประเด็นพร้อมทั้งให้กำลังใจแก่นักเรียนให้มีแนวทางไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ และเทคนิคในการดำเนินการทำกิจกรรม ได้แก่ ๑.การคิดวิเคราะห์ ๒.ระดมความคิดเห็น ๓.การลงมือทำ ๔.กระบวนการกลุ่ม ๕.อภิปรายกลุ่ม ๖. สรุป

กล่าวโดยสรุป จากการจัดกิจกรรมและอบรม วันในระยาสื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน จะเห็นว่าการทำกิจกรรมในระยะนี้ว่าเน้นการวิเคราะห์ การกำหนดเป้าหมาย และหาแนวทางเพื่อแก้ไข เพื่อให้เกิการรู้จักตน นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายชีวิตตลอดจนการทบทวนแนวทางเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตหรือนำไปสู่เส้นทางที่จะประสบความสำเร็จ



ภาพที่ ๔.๙ เยาวชน“สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ

ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน

การจัดกิจกรรมในระยะนี้ เป็นการสรุปกิจกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด โดยเป็นสรุปกิจกรรมที่ดำเนินการที่ผ่านมาเพื่อให้ทราบถึงจุดแข็งจุดอ่อน และพร้อมนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป และในการจัดกิจกรรมระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายที่มีการให้ความรู้และเป็นการให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมปลุกจิตอาสาด้วยกัน เพื่อเสริมสร้างพลังความสัมพันธ์ของครอบครัวและสร้างความเป็นจิตอาสาในแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๑ กิจกรรม มีการจัดกิจกรรมในวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ศูนย์การเรียนรู้ฯ โรงเรียนวัดพุทไธศวรรย์ ตำบลสำเภาล่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีแนวคิด วิธีการดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้

(๑) กิจกรรม “U ME DEE ปลดล็อคพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย”

โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้ และการทำจิตอาสา และกิจกรรมครอบครัว โดยมีพ่อแม่มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ๒ กิจกรรม ได้แก่ (๑) การจัดกิจกรรมมีในลักษณะเป็นการบรรยายความรู้เกี่ยวกับเรื่องปลดล็อคพลังภายในสร้าง Growth Mindset ได้ด้วยตัวเอง และ (๒) การทำจิตอาสา โดยมีแนวคิดเน้นการคิดแบบเติบโต คือการคิดแบบเชิงบวก นำไปสู่การมีวิธีคิดเพื่อสังคม คือ การมีจิตสาธารณะ หรือจิตอาสา ซึ่งวัตถุประสงค์นั้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกระบวนการคิดแบบเชิงบวกเชื่อมั่นในตัวเอง และการมีจิตสาธารณะ การอยากทำประโยชน์เพื่อสังคม วิธีการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยวิธีการ ได้แก่ (๑) ขั้นแนะนำ การให้ความรู้จากวิทยากร (๒) ขั้นกิจกรรม การลงมือปฏิบัติกิจกรรม ได้แก่ การช่วยชุมชน กิจกรรมจิตอาสา และการมอบของขวัญแก่ครอบครัว และ (๓) ขั้นสรุป ขั้นสะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ จากการฟังความรู้จากการบรรยาย การปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสา และด้านเทคนิคในการดำเนินการทำกิจกรรม ได้แก่ ๑.การให้ความรู้ ๒.ระดมความคิดเห็น ๓.การลงพื้นที่ปฏิบัติกิจกรรม ๔. สรุปเพื่อสะท้อนความคิดเห็นของการทำกิจกรรม เพื่อเป็นข้อเสนอแนะ และเป็นบทเรียนแก่การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมในระยะนี้นั้นเป็นการปรับวิธีคิด เป็นการสร้างพลัง สร้างความมั่นใจในตนเองแก่เยาวชน นอกจากนี้การทำกิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการช่วยเหลือชุมชนโดยมีการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน หน่วยงานของภาครัฐและเอกชน ซึ่งเป็นการเชื่อมเครือข่ายในพื้นที่ และเป็นเครือข่ายด้านวิชาการ คือ สามารถให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ ร่วมสรุปกิจกรรมร่วมกันได้ และจากการจัดกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะนี้แล้ว นอกจากกิจกรรมหลักแล้ว ยังมีกิจกรรมที่เสริมสร้างจิตใจ ทั้งแก่ผู้จัดโครงการและผู้เข้าร่วมโครงการได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความประทับใจซึ่งกันและกัน สร้าง

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เพียงแค่การให้ความรู้แก่ผู้อื่น ยังมีการอบ
 มิตรภาพระหว่างกันสร้างความสัมพันธ์ผ่านเสียงเพลง ที่ช่วยสร้างพลังใจแก่กันและกัน โดยมีการจัด
 มินิคอนเสิร์ต และอาหารเครื่องดื่มที่สามารถชโลมใจ ได้แก่ กิจกรรมนักร้องดาวนา และคาเฟ่



ภาพที่ ๔.๑๐ กิจกรรม “U ME DEE ปลดปล่อยพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย” และกิจกรรม
 ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน

๔.๒.๓ ผลลัพธ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทาง
 จิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่

๑. ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิเคราะห์ ครั้งที่ ๑ โครงการ “เสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจสำหรับ
 ครอบครัว” ในกลุ่มเยาวชน ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ ผลการวิเคราะห์โครงการ
 “พุทธจิตวิทยาวถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทยสำหรับ
 เยาวชน”

ตารางที่ ๔.๑ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปในกลุ่มเยาวชน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๗	๕๐.๐
หญิง	๗	๕๐.๐
อายุ		
๑๑ ปี	๕	๓๕.๗
๑๓ ปี	๕	๓๕.๗
๑๒ ปี	๔	๒๘.๖
โรงเรียน		
วัดพุทธโสธรวรย์	๖	๔๓.๐
พรพนิตพิทยาคาร	๕	๓๕.๗
ชุมชนป้อมเพชร	๓	๒๑.๓
ระดับชั้น		
ประถมศึกษาปีที่ ๖	๗	๕๐.๐
มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓	๗	๕๐.๐
อาศัยอยู่กับ		
ปู่ย่า	๗	๕๐.๐
พ่อแม่	๔	๒๘.๖
ตายาย	๓	๒๑.๓

ตารางที่ ๔.๑ จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๑๔ คน พบว่า เพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและเพศชายเท่าๆ กัน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ ๑๑ และ ๑๓ ปี จำนวน ๕ คน เท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ รองลงมาเป็นอายุ ๑๒ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในโรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์ จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๐ รองลงมาเป็นโรงเรียนพรพนิตพิทยาคาร จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ และโรงเรียนชุมชนป้อมเพชร จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓ ระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๗ คนเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ การอาศัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับปู่ย่า จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐

รอลงมาอาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวน ๔ คนเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ และอาศัยอยู่กับตายาย จำนวน ๓ คน กัน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) ความซื่อสัตย์	๓.๐๒	๐.๔๒	จริง	๓.๓๐	๐.๔๒	จริง	-๑.๔๖๑	.๐๒๓
๒) การฝึกตน	๓.๐๒	๐.๔๘	จริง	๓.๒๖	๐.๕๐	จริง	-๑.๔๐๘	.๐๒๖
๓) ความอดทน	๓.๑๓	๐.๕๑	จริง	๓.๓๕	๐.๔๗	จริง	-๐.๗๘๘	.๐๕๐
๔) การบริจาค/ความเสียสละ	๒.๙๒	๐.๔๘	จริง	๒.๙๕	๐.๕๐	จริง	-๐.๗๐๑	.๐๐๕
รวม	๓.๐๒	๐.๓๙	จริง	๓.๒๒	๐.๓๓	จริง	-๑.๖๑๖	.๐๕๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขราวาสธรรม ๔ ของเยาวชนโดยรวม หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๐๕๐) โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๒๒ และ ๓.๐๒ ตามลำดับ) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๓ ด้าน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ การฝึกตน และความอดทน

๒. เมื่อพิจารณารายด้านก่อนอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านความอดทน ($\bar{x}$ = ๓.๑๓) รองลงมาคือ ด้านความซื่อสัตย์และการฝึกตน ($\bar{x}$ = ๓.๐๒ และ ๓.๐๒) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ ($\bar{x}$ = ๒.๙๒)

๓. เมื่อพิจารณารายด้านหลังอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการฝึกตน ($\bar{x}$ = ๓.๓๕) รองลงมาคือ ด้านความซื่อสัตย์ ($\bar{x}$ = ๓.๓๐) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ ($\bar{x}$ = ๒.๙๕)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านความซื่อสัตย์ ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๗๔๙	.๐๑๐
๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ	๓.๐๘	๐.๖๑	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-.๓๖๖	.๐๒๐
๓) ไม่โกหกพ่อแม่ เพราะจะทำให้ท่านไม่ไว้วางใจ	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	-๑.๑๗๐	.๐๖๓
รวม	๓.๐๒	๐.๔๒	จริง	๓.๓๐	๐.๔๒	จริง	-๑.๔๖๑	.๐๒๓

จากตารางที่ ๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมชราวาสธรรม ๔ ด้านความซื่อสัตย์ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ ($\bar{x} = ๓.๐๘$) รองลงมาคือ ข้อ ๑)เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด ($\bar{x} = ๓.๐๗$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๓) ไม่โกหกพ่อแม่ เพราะจะทำให้ท่านไม่ไว้วางใจ ($\bar{x} = ๒.๙๒$) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑)เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด และ ข้อ ๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ ($\bar{x} = ๓.๓๕$) รองลงมาคือ ข้อ ๓) ไม่โกหกพ่อแม่ เพราะจะทำให้ท่านไม่ไว้วางใจ ($\bar{x} = ๓.๒๑$)

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านการฝึกตน ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-.๘๐๖	.๐๓๕
๕) มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๔๗๒	.๐๑๖
๖) กล้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ	๒.๗๑	๐.๙๑	จริง	๓.๐๐	๐.๘๗	จริง	-๑.๐๗๕	.๐๓๐
รวม	๓.๐๒	๐.๔๘	จริง	๓.๒๖	๐.๕๐	จริง	-๑.๔๐๘	.๐๒๖

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านการฝึกตน หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี ($\bar{x}$ = ๓.๒๘) รองลงมาคือข้อ ๕) มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ($\bar{x}$ = ๓.๐๗) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖) กล้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ ($\bar{x}$ = ๒.๗๑) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) รองลงมาคือ ข้อ ๕) มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ($\bar{x}$ = ๓.๓๕) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖) กล้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ ($\bar{x}$ = ๓.๐๐)

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านความอดทน ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ ด้วยตนเอง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	๓.๒๑	๐.๘๐	จริง	-.๔๕๘	.๐๕๐
๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ	๓.๔๒	๐.๖๔	จริง	๓.๗๑	๐.๔๖	จริงที่สุด	-๑.๔๒	.๐๖๕
๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-.๗๑๕	.๐๔๗
รวม	๓.๑๓	๐.๕๑	จริง	๓.๓๕	๐.๔๗	จริง	-๐.๗๘๘	.๐๕๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ด้านความอดทน หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม ข้อ ๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ ด้วยตนเอง และ ข้อ ๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) รองลงมาคือ ๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = ๓.๐๗) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว ($\bar{x}$ = ๒.๙๒) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ ($\bar{x}$ = ๓.๗๑) รองลงมาคือ ๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = ๓.๒๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว ($\bar{x}$ = ๓.๑๔)

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว	๓.๔๑	๐.๕๓	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	-๒.๒๙๑	.๐๗๕
๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	๓.๒๘	๐.๗๒	จริง	-๑.๕๘๗	.๐๑๓
๑๒) มีเวลาวางทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลุกต้นไม้ ร่วมกัน	๒.๔๒	๐.๙๓	ไม่จริง	๒.๓๕	๐.๗๔	ไม่จริง	.๒๒๑	.๘๒๘
รวม	๒.๙๒	๐.๔๘	จริง	๒.๙๕	๐.๕๐	จริง	-๐.๗๐๑	.๑๐๕

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ใน ข้อ ๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว ($\bar{x}$ = ๓.๔๑) รองลงมาคือ ๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่ ($\bar{x}$ = ๒.๙๒) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๒) มีเวลาวางทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลุกต้นไม้ ร่วมกัน ($\bar{x}$ = ๒.๔๒) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่ ($\bar{x}$ = ๓.๒๘) รองลงมาคือ ๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว ($\bar{x}$ = ๓.๒๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๒) มีเวลาวางทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลุกต้นไม้ ร่วมกัน ($\bar{x}$ = ๒.๓๕)

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาสธรรม ๔ เป็นรายข้อ ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๗๔๙	.๐๑๐
๒) พุดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ	๓.๐๘	๐.๖๑	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-.๓๖๖	.๐๒๐
๓) ไม่โกหกพ่อแม่ เพราะจะทำให้ท่านไม่ไว้วางใจ	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	-๑.๑๗๐	.๐๖๓
๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-.๘๐๖	.๐๓๕
๕) มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเอง	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๔๗๒	.๐๑๖
๖) ถ้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ	๒.๗๑	๐.๙๑	จริง	๓.๐๐	๐.๘๗	จริง	-๑.๐๗๕	.๐๓๐
๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งที่อยากได้ ด้วยตนเอง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	๓.๒๑	๐.๘๐	จริง	-.๔๕๘	.๐๕๐
๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ	๓.๔๒	๐.๖๔	จริง	๓.๗๑	๐.๔๖	จริงที่สุด	-๑.๔๒	.๐๖๕

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-.๗๑๕	.๐๔๗
๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว	๓.๔๑	๐.๕๓	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	-.๒๙๑	.๐๗๕
๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	๓.๒๘	๐.๗๒	จริง	-๑.๕๘๗	.๐๑๓
๑๒) มีเวลาร่วมทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลูกต้นไม้ ร่วมกัน	๒.๔๒	๐.๙๓	ไม่จริง	๒.๓๕	๐.๗๔	ไม่จริง	.๒๒๑	.๘๒๘

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ของเยาวชน เมื่อจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๖ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑ เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด ข้อ ๒ พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ ข้อ ๔ กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี ข้อ ๕ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ข้อ ๖ กล้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ และ ข้อ ๑๑ มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่

๒. เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรมสูงที่สุดคือ ด้านความอดทน ข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ” ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) รองลงมาเป็น ด้านการบริจาค/ความเสียสละข้อ ๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว ($\bar{x}$ = ๓.๔๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมต่ำที่สุดคือ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ ข้อ ๑๒) มีเวลาร่วมทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลูกต้นไม้ ร่วมกัน” ($\bar{x}$ = ๒.๔๒)

๓. เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงที่สุดคือ ด้านความอดทนข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ” ($\bar{x}$ = ๓.๗๑) รองลงมาเป็น ด้านการฝึกตน ข้อ ๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) และ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ย

หลังอบรมต่ำที่สุดคือ ด้านการบริจาค/ความเสียสละ ข้อ ๑๒) มีเวลาว่างทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลูกต้นไม้ ร่วมกัน” ($\bar{x}$ = ๒.๓๕)

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลั้งใจก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) การมองโลกในแง่ดี	๓.๑๕	๐.๔๔	จริง	๓.๒๐	๐.๔๕	จริง	-๐.๔๒๑	.๖๗๗
๒) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง	๒.๗๗	๐.๔๑	จริง	๒.๙๙	๐.๔๐	จริง	-๒.๖๑๖	.๐๑๔
๓) มีความเพียรพยายาม	๓.๑๒	๐.๔๖	จริง	๓.๒๖	๐.๓๙	จริง	-๑.๗๘๘	.๐๒๔
๔) สามารถจัดการกับปัญหา	๒.๙๗	๐.๕๓	จริง	๓.๑๐	๐.๔๐	จริง	-๑.๒๕๘	.๒๑๙
๕) สามารถควบคุมอารมณ์	๒.๙๐	๐.๕๓	จริง	๒.๙๖	๐.๔๒	จริง	-๐.๕๔๘	.๕๘๘
รวม	๒.๙๘	๐.๓๓	จริง	๓.๑๐	๐.๒๖	จริง	-๒.๔๙๖	.๐๑๘

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจของเยาวชนโดยรวม หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig. = .๐๑๘) โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านพลั้งใจ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๑๐ และ ๒.๙๘ ตามลำดับ) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรด้านพลั้งใจ ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๑ ด้าน ได้แก่ ด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

๒. เมื่อพิจารณารายด้านก่อนอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๑๕) รองลงมาคือ ด้านมีความเพียรพยายาม ($\bar{x}$ = ๓.๑๒ และ ๓.๐๒) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ($\bar{x}$ = ๒.๗๗)

๓. เมื่อพิจารณารายด้านหลังอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านมีความเพียรพยายาม ($\bar{x}$ = ๓.๒๖) รองลงมาคือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๒๐) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสามารถควบคุมอารมณ์ ($\bar{x}$ = ๒.๙๖)

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๓) การเผชิญปัญหาทำให้เก่งขึ้น	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	๓.๑๔	๐.๘๖	จริง	-.๗๖๓	.๐๕๙
๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๖๔	๐.๖๓	จริงที่สุด	-๑.๒๙๕	.๐๑๘
๑๕) มีคนที่แย่กว่าอีกมากมาย	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๐๗	๐.๙๑	จริง	-.๗๖๓	.๐๕๙
รวม	๓.๑๕	๐.๔๔	จริง	๓.๒๐	๐.๔๕	จริง	-๐.๔๒๑	.๖๗๗

จากตารางที่ ๙ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านการมองโลกในแง่ดี หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ใน ข้อ ๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า ($\bar{x}$ = ๓.๓๕) รองลงมาคือ ๑๓) การเผชิญปัญหาทำให้เก่งขึ้น ($\bar{x}$ = ๒.๙๒) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑๕) มีคนที่แย่กว่าอีกมากมาย ($\bar{x}$ = ๒.๘๕) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า ($\bar{x}$ = ๓.๖๔) รองลงมาคือ ๑๓) การเผชิญปัญหาทำให้เก่งขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๑๔) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑๕) มีคนที่แย่กว่าอีกมากมาย ($\bar{x}$ = ๓.๐๗)

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเองในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๖) มีความมั่นใจในตัวเอง	๒.๘๕	๐.๘๖	จริง	๓.๑๔	๐.๗๗	จริง	-๑.๐๐๐	.๐๓๖
๑๗) มีความสามารถ	๒.๗๑	๐.๗๒	จริง	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	-.๘๒๒	.๐๒๖

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๘) กล้าแสดงความคิดเห็น	๒.๕๗	๐.๖๔	จริง	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	-๑.๓๒๕	.๐๐๘
๑๙) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	-.๘๒๒	.๐๒๖
รวม	๒.๗๗	๐.๔๑	จริง	๒.๙๙	๐.๔๐	จริง	-๒.๖๑๖	.๐๑๔

จากตารางที่ ๑๐ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจ ด้านการมีความเชื่อมั่นในตัวเอง หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๖) มีความมั่นใจในตัวเอง และ ข้อ ๑๙) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = ๒.๘๕ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ๑๗) มีความสามารถ ($\bar{x}$ = ๒.๗๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑๕) มีคนที่แ่กว่าอีกมากมาย ($\bar{x}$ = ๒.๘๕) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า ($\bar{x}$ = ๓.๖๔) รองลงมาคือ ๑๓) การเผชิญปัญหาทำให้เก่งขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๑๔) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑๘) กล้าแสดงความคิดเห็น ($\bar{x}$ = ๒.๕๗)

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลั้งใจด้านมีความเพียรพยายามในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๐) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น	๓.๑๔	๐.๕๓	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริง	-๑.๕๘๗	.๐๓๖
๒๑) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๐๐๐	.๐๓๖
๒๒) ยอมลำบาก เพื่ออนาคตที่ดี	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๒.๔๖๓	.๐๒๙

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
รวม	๓.๑๒	๐.๔๖	จริง	๓.๒๖	๐.๓๙	จริง	-๑.๗๘๘	.๐๒๔

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านการมีความเพียรพยายาม หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๐) มีความมุ่งมั่นพยายาม ไปให้ถึงจุดหมายนั้น และ ข้อ ๒๑) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ($\bar{x}$ = ๓.๑๔ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ๑๗) มีความสามารถ ($\bar{x}$ = ๒.๙๒) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๐) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น ($\bar{x}$ = ๓.๕๐) รองลงมาคือ ๒๒) ยอมลำบาก เพื่อบานาคที่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๒๑) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ($\bar{x}$ = ๓.๓๕)

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านสามารถจัดการกับปัญหาในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	.๒๖๘	.๐๙๓
๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้	๒.๗๘	๐.๕๗	จริง	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	-๑.๒๙๕	.๐๑๘
๒๕) ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ	๓.๐๐	๐.๕๕	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๒๖) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้	๓.๐๗	๐.๘๒	จริง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	.๐๐๐	๑.๐๐
รวม	๒.๙๗	๐.๕๓	จริง	๓.๑๐	๐.๔๐	จริง	-๑.๒๕๘	.๒๑๙

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านสามารถจัดการกับปัญหา หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x} = 3.35$) รองลงมาคือ ๒๖) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้ ($\bar{x} = 3.07$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ ($\bar{x} = 2.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๕) ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ ($\bar{x} = 3.42$) รองลงมาคือ ๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x} = 3.28$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ และ ข้อ ๒๖) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้ ($\bar{x} = 3.07$ เท่าๆ กัน)

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๗) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	-.๒๖๘	.๐๙๓
๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ	๒.๕๗	๐.๘๕	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-๑.๘๔๗	.๐๘๘
๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ	๓.๒๑	๐.๗๔	จริง	๓.๓๕	๐.๕๗	จริง	.๕๒๐	.๐๑๒
๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	๓.๓๕	๐.๗๔	จริง	-๑.๐๗๕	.๐๓๐
รวม	๒.๙๐	๐.๕๓	จริง	๒.๙๖	๐.๔๒	จริง	-๐.๕๔๘	.๕๘๘

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านสามารถควบคุมอารมณ์ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ และ ข้อ ๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม

พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ ($\bar{x} = 3.21$) รองลงมาคือ ๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา ($\bar{x} = 3.07$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ ($\bar{x} = 2.57$) เมื่อพิจารณา รายชื่อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ และ ข้อ ๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา ($\bar{x} = 3.35$) รองลงมาคือ ๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ ($\bar{x} = 3.14$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ (๒๓) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ($\bar{x} = 2.92$)

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรหลังใจเป็นรายข้อในกลุ่มเยาวชน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๓) การเผชิญปัญหาทำให้ยุ่งขึ้น	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	๓.๑๔	๐.๘๖	จริง	-.๗๖๓	.๐๕๙
๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๖๔	๐.๖๓	จริงที่สุด	-๑.๒๙๕	.๐๑๘
๑๕) มีคนที่แย่กว่าอีกมากมาย	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๐๗	๐.๙๑	จริง	-.๗๖๓	.๐๕๙
๑๖) มีความมั่นใจในตัวเอง	๒.๘๕	๐.๘๖	จริง	๓.๑๔	๐.๗๗	จริง	-๑.๐๐๐	.๐๓๖
๑๗) มีความสามารถ	๒.๗๑	๐.๗๒	จริง	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	-.๘๒๒	.๐๒๖
๑๘) กล้าแสดงความคิดเห็น	๒.๕๗	๐.๖๔	จริง	๒.๙๒	๐.๗๓	จริง	-๑.๓๒๕	.๐๐๘
๑๙) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	-.๘๒๒	.๐๒๖

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๐) ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น	๓.๑๔	๐.๕๓	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริง	-๑.๕๘๗	.๐๓๖
๒๑) ฉันลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๑.๐๐๐	.๐๓๖
๒๒) ฉันยอมลำบากเพื่ออนาคตที่ดี	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๒.๔๖๓	.๐๒๙
๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	.๒๖๘	.๐๙๓
๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้	๒.๗๘	๐.๕๗	จริง	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	-๑.๒๙๕	.๐๑๘
๒๕) ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ	๓.๐๐	๐.๕๕	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๒๖) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้	๓.๐๗	๐.๘๒	จริง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	.๐๐๐	๑.๐๐
๒๗) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	-.๒๖๘	.๐๙๓
๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ	๒.๕๗	๐.๘๕	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-๑.๘๔๗	.๐๘๘

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ	๓.๒๑	๐.๗๔	จริง	๓.๓๕	๐.๕๗	จริง	.๕๒๐	.๐๑๒
๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	๓.๓๕	๐.๗๔	จริง	-.๑๐๗๕	.๐๓๐

จากตารางที่ ๔.๑๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรด้านพลังใจหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๑๑ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑๔ ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีอยู่ข้างหน้า ข้อ ๑๖ ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง ข้อ ๑๗ ฉันมีความสามารถ ข้อ ๑๘ ฉันกล้าแสดงความคิดเห็น ข้อ ๑๙ ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ข้อ ๒๐ ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น ข้อ ๒๑ ฉันลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ข้อ ๒๒ ฉันยอมลำบาก เพื่ออนาคตที่ดี ข้อ ๒๔ ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ ข้อ ๒๙ ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ และ ข้อ ๓๐ ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา

๒. เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรมสูงที่สุดคือ “๑๔) ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีอยู่ข้างหน้า” และ ๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x}$ = ๓.๓๕ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ข้อ ๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ ($\bar{x}$ = ๓.๒๑) และ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๘) ฉันกล้าแสดงความคิดเห็น และ ๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ” ($\bar{x}$ = ๒.๕๗ เท่าๆ กัน)

๓. เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงที่สุดคือ “๑๔) ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีอยู่ข้างหน้า” ($\bar{x}$ = ๓.๖๔) รองลงมาคือ ข้อ ๒๐) ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น ($\bar{x}$ = ๓.๕๐) และ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมต่ำที่สุดคือ “๑๗) ฉันมีความสามารถ ๑๘) ฉันกล้าแสดงความคิดเห็น และ ๒๗) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ” ($\bar{x}$ = ๒.๙๒)

ผลการวิเคราะห์โครงการ“เสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว” ใน
กลุ่มผู้ปกครอง

ตารางที่ ๔.๑๕ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปในกลุ่มผู้ปกครอง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	๑๑	๗๘.๖
ชาย	๓	๒๑.๔
อายุ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๔๓ ปี	๘	๕๗.๑
๔๔ ปีขึ้นไป	๖	๔๒.๙
$\bar{X} = ๔๓.๗๑, S.D. = ๑๗.๔๙$	๔	๒๘.๖
สถานภาพ		
สมรส	๔	๒๘.๖
อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน	๔	๒๘.๖
โสด	๓	๒๑.๔
หย่าร้าง	๒	๑๔.๓
แยกกันอยู่	๑	๗.๑
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	๑๒	๘๕.๗
ประถมศึกษา	๒	๑๔.๓
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	๕	๓๕.๗
แม่บ้าน	๔	๒๘.๖
ธุรกิจส่วนตัว	๒	๑๔.๓
อื่นๆ ได้แก่ ค้าขาย	๒	๑๔.๓
พนักงานบริษัท	๑	๗.๑
จำนวนบุตร		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒ คน	๑๑	๗๘.๖
๓ คนขึ้นไป	๓	๒๑.๔

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาศัยอยู่กับ		
อยู่บ้านเดียวกัน	๙	๖๔.๓
ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน	๕	๓๕.๗
รวม	๑๔	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑๕ จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๑๔ คน พบว่า เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๖ และเพศชาย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔ อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๔๓ ปี จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑ รองลงมาเป็นอายุ ๔๔ ปีขึ้นไป จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙ สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน จำนวน ๔ คน เท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ รองลงมาเป็นโสด จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔ ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจบศึกษาในขั้นชั้นมัธยมศึกษา จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๗ และประถมศึกษา จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๓ อาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ รองลงมาเป็นอาชีพแม่บ้าน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ จำนวนบุตร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุตรน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒ คน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๖ และ ๓ คนขึ้นไป จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔ การอาศัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบ้าน เดียวกันกับบุตร จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๓ และไม่ได้อาศัยอยู่กับบ้านเดียวกันกับบุตร จำนวน ๕ คน กัน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) สัจจะ	๒.๗๕	๐.๒๑	จริง	๒.๙๐	๐.๔๘	จริง	-๑.๑๗๙	.๒๖๐
๒) ทมะ	๒.๖๗	๐.๓๖	จริง	๓.๐๖	๐.๕๑	จริง	-๒.๖๕๕	.๐๒๐
๓) ขันติ	๒.๘๕	๐.๔๕	จริง	๓.๐๘	๐.๔๕	จริง	-๑.๕๗๖	.๐๓๙
๔) จาคะ	๒.๙๑	๐.๒๗	จริง	๓.๑๗	๐.๕๓	จริง	-๐.๗๐๑	.๐๓๗
รวม	๒.๘๐	๐.๒๖	จริง	๓.๐๔	๐.๔๒	จริง	-๒.๔๙๐	.๐๒๗

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ของผู้ปกครองโดยรวม หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig. = .๐๒๗) โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๐๔ และ ๒.๘๐ ตามลำดับ) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๓ ด้าน ได้แก่ ทมะ ขันติ จาคะ

๒. เมื่อพิจารณารายด้านก่อนอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านจาคะ ($\bar{x}$ = ๒.๙๑) รองลงมาคือ ด้านขันติ ($\bar{x}$ = ๒.๘๕) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านทมะ ($\bar{x}$ = ๒.๖๗)

๓. เมื่อพิจารณารายด้านหลังอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านจาคะ ($\bar{x}$ = ๓.๑๓) รองลงมาคือ ด้านขันติ ($\bar{x}$ = ๓.๐๘) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสัจจะ ($\bar{x}$ = ๒.๙๐)

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านสัจจะ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	๓.๒๑	๐.๖๙	จริง	๐.๓๖๖	.๗๒๐
๒) สามีหรือภรรยาขอให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น	๓.๑๔	๐.๕๓	จริง	๓.๒๑	๐.๔๒	จริง	-.๕๖๓	.๕๘๓
๓) สามีหรือภรรยามีพฤติกรรมที่ทำให้ไม่ไว้วางใจ	๒.๓๕	๐.๘๔	ไม่จริง	๒.๗๑	๐.๙๑	จริง	-๑.๒๓๕	.๒๓๙

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๔) ไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา สามีหรือภรรยาสามารถรู้เรื่องของกันได้ทุกเรื่อง	๓.๐๐	๐.๘๗	จริง	๒.๗๑	๐.๘๒	จริง	๑.๙๓๓	.๐๗๕
๕) สามีหรือภรรยาไม่ถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตางค์เป็นต้น (ความไว้วางใจ)	๒.๐๐	๐.๖๗	ไม่จริง	๒.๖๔	๑.๐๐	ไม่จริงเลย	-๒.๕๙๐	.๐๒๒
รวม	๒.๗๕	๐.๒๑	จริง	๒.๙๐	๐.๔๘	จริง	-๑.๑๗๙	.๒๖๐

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านจะหลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๖๗๗) ในข้อ ๔) ไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา สามีหรือภรรยาสามารถรู้เรื่องของกันได้ทุกเรื่อง และ ๕) สามีหรือภรรยาไม่ถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตางค์เป็นต้น (ความไว้วางใจ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน ($\bar{x}$ = ๓.๒๘) รองลงมาคือ ข้อ ๒) สามีหรือภรรยาช่วยให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น ($\bar{x}$ = ๓.๑๔) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๕) สามีหรือภรรยาไม่ถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตางค์เป็นต้น (ความไว้วางใจ) ($\bar{x}$ = ๒.๐๐) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน และ ๒) สามีหรือภรรยาช่วยให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น ($\bar{x}$ = ๓.๒๑) เท่าๆ กัน รองลงมาคือ ๓) สามีหรือภรรยามีพฤติกรรมที่ทำให้ไม่ไว้วางใจ และ ๔) ไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา สามีหรือภรรยาสามารถรู้เรื่องของกันได้ทุกเรื่อง ($\bar{x}$ = ๒.๗๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๕) สามีหรือภรรยาไม่ถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตางค์เป็นต้น (ความไว้วางใจ) ($\bar{x}$ = ๑.๐๐)

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาสธรรม ๔ ด้านทะะ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๖) สามีหรือภรรยาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี เมื่อทำให้ไม่พึงพอใจ	๒.๓๕	๐.๘๔	ไม่จริง	๒.๗๘	๐.๘๐	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๗) สามีหรือภรรยา มักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้ง ทะเลาะกัน	๒.๑๔	๐.๖๖	ไม่จริง	๒.๕๗	๑.๐๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๘) เมื่อทะเลาะกับสามีหรือภรรยา มักเจ็บ และรอให้อารมณ์เย็นก่อนจึงค่อยคุยกันด้วยเหตุผล	๒.๗๘	๐.๖๙	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-๒.๑๑๐	.๐๕๐
๙) ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยาได้	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-๑.๑๔๗	.๒๗๒
๑๐) สามีหรือภรรยาให้อภัยอย่างเต็มที่เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด	๓.๐๐	๐.๓๙	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๒.๑๑๐	.๐๕๐
รวม	๒.๖๗	๐.๓๖	จริง	๓.๐๖	๐.๕๑	จริง	-๒.๖๕๕	.๐๒๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาสธรรม ๔ ด้านทะะ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๖๗๗) ในภาพรวม ข้อ ๘) เมื่อทะเลาะกับสามีหรือภรรยา มักเจ็บ และรอให้อารมณ์เย็นก่อนจึงค่อยคุยกันด้วยเหตุผล และ ๑๐) สามีหรือภรรยาให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่

ผิดพลาด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๙) ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยาได้ ($\bar{x} = 3.07$) รองลงมาคือ ข้อ ๑๐) สามีหรือภรรยาให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด ($\bar{x} = 3.00$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๗) สามีหรือภรรยามักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้งที่จะทะเลาะกัน ($\bar{x} = 2.14$) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๑๐) สามีหรือภรรยาให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด ($\bar{x} = 3.35$) รองลงมาคือ ๙) ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยาได้ ($\bar{x} = 3.28$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๗) สามีหรือภรรยามักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้งที่จะทะเลาะกัน ($\bar{x} = 2.57$)

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านขั้นต้น ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๑) ไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหาในการทำงานให้สามีหรือภรรยาขรับรู้เพราะไม่อยากให้เค้าเครียดไปด้วย	3.07	0.73	จริง	3.28	0.61	จริง	-.898	.385
๑๒) เมื่อมีปัญหา สามีหรือภรรยาจะปรึกษาหารือและแก้ปัญหาาร่วมกัน	2.85	0.66	จริง	3.14	0.77	จริง	-1.255	.218
๑๓) ให้กำลังใจสามีหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยา ประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต	2.92	0.47	จริง	3.42	0.51	จริง	-2.876	.013
๑๔) สามีหรือภรรยามักแสดงอาการท้อแท้ หรือยอมแพ้เมื่อประสบปัญหาในชีวิต	2.35	0.84	ไม่จริง	2.28	0.99	ไม่จริง	0.234	.818

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๕) ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหน สามी/ภรรยา จะอดทน ฟันฝ่าอุปสรรค ร่วมกันเพื่ออนาคตที่ดี	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	-๑.๓๘๕	.๑๘๙
รวม	๒.๘๕	๐.๔๕	จริง	๓.๐๘	๐.๔๕	จริง	-๑.๕๗๖	.๐๓๙

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ด้านชั้นดี หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม และ ๑๓) ทำให้กำลังใจสามीหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามीหรือภรรยาประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๑) ไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหาในการทำงานให้สามीหรือภรรยารับรู้เพราะไม่อยากให้เค้าเครียดไปด้วย และ ๑๕) ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหน สามी/ภรรยา จะอดทน ฟันฝ่าอุปสรรค ร่วมกันเพื่ออนาคตที่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๐๗) รองลงมาคือ ข้อ ๑๓) ให้กำลังใจสามीหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามीหรือภรรยา ประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต ($\bar{x}$ = ๒.๙๒) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๔) สามीหรือภรรยามักแสดงอาการท้อแท้ หรือยอมแพ้เมื่อประสบปัญหาในชีวิต ($\bar{x}$ = ๒.๓๕) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๓) ให้กำลังใจสามीหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามीหรือภรรยา ประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) รองลงมาคือ ๑๑) ไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหาในการทำงานให้สามीหรือภรรยารับรู้เพราะไม่อยากให้เค้าเครียดไปด้วย และ ๑๕) ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหน สามी/ภรรยา จะอดทน ฟันฝ่าอุปสรรค ร่วมกันเพื่ออนาคตที่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๒๘ เท่าๆ กัน) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๔) สามीหรือภรรยามักแสดงอาการท้อแท้ หรือยอมแพ้เมื่อประสบปัญหาในชีวิต ($\bar{x}$ = ๒.๒๘)

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาธรรม ๔ ด้านจาเคะ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๖) เมื่อไม่สบายหรือติดธุระ สามีหรือภรรยาพยายามช่วยเหลือหรือรับผิดชอบสิ่งต่างๆที่จำเป็นแทน	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	-๖.๙๔	.๕๐๐
๑๗) สามีหรือภรรยาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจเมื่อเกิดวิกฤติอย่างเต็มกำลังความสามารถ	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๒.๔๖๓	.๐๒๙
๑๘) สามีหรือภรรยา มักมีของขวัญของกำนัล ให้ในโอกาสพิเศษต่างๆ	๒.๔๒	๐.๙๓	ไม่จริง	๒.๙๒	๐.๙๑	จริง	-๑.๘๓๖	.๐๘๙
๑๙) ยอมเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อให้สามีหรือภรรยามีความสุขได้	๓.๑๔	๐.๓๖	จริง	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๓๖
๒๐) เมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด มักจะนึกถึงและซื้อของมาฝากสามีหรือภรรยา	๓.๒๑	๐.๔๒	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	.๐๐๐	๑.๐๐๐
รวม	๒.๙๑	๐.๒๗	จริง	๓.๑๗	๐.๕๓	จริง	-๐.๗๐๑	.๐๓๗

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาธรรม ๔ ด้านจาเคะ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม และ ๑๗) สามีหรือภรรยาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤติอย่างเต็มกำลังความสามารถ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ

๒๐) เมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด มักจะนึกถึง และซื้อของมาฝากสามีหรือภรรยาดี ($\bar{x} = 3.21$) รองลงมาคือ ข้อ ๑๙) ยอมเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อให้สามีหรือภรรยามีความสุขได้ ($\bar{x} = 3.14$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๘) สามีหรือภรรยา มักมีของขวัญของกำนัล ให้ในโอกาสพิเศษต่างๆ ($\bar{x} = 2.85$) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๗) สามีหรือภรรยาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤติอย่างเต็มกำลังความสามารถ ($\bar{x} = 3.35$) รองลงมาคือ ๑๙) ยอมเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อให้สามีหรือภรรยามีความสุขได้ ($\bar{x} = 3.25$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๘) สามีหรือภรรยา มักมีของขวัญของกำนัล ให้ในโอกาสพิเศษต่างๆ ($\bar{x} = 2.82$)

ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน	3.28	0.61	จริง	3.21	0.69	จริง	0.366	.720
๒) สามีหรือภรรยาช่วยให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น	3.14	0.53	จริง	3.21	0.42	จริง	-.563	.583
๓) สามีหรือภรรยามักมีพฤติกรรมที่ทำให้ไม่ไว้วางใจ	2.35	0.84	ไม่จริง	2.71	0.91	จริง	-1.235	.239
๔) ไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา สามีหรือ	3.00	0.87	จริง	2.71	0.82	จริง	1.933	.075

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย		
ภรรยาสามารถรู้เรื่อง ของได้ทุกเรื่อง								
๕) สามีหรือภรรยาหมัก ถือสิทธิบางอย่างที่ไม่ เคารพกัน เช่น เชื้อค โทรศัพท์ เชื้อกระบี่เป่า สตางค์ เป็นต้น (ความ ไวใจ)	๒.๐๐	๐.๖๗	ไม่จริง	๒.๖๔	๑.๐๐	ไม่จริง เลย	-๒.๕๙๐	.๐๒๒
๖) สามีหรือภรรยา สามารถควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ดี เมื่อทำให้ไม่ พึงพอใจ	๒.๓๕	๐.๘๔	ไม่จริง	๒.๗๘	๐.๘๐	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๗) สามีหรือภรรยาหมัก แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ ก้าวร้าวทุกครั้งที่จะทะเลาะ กัน	๒.๑๔	๐.๖๖	ไม่จริง	๒.๕๗	๑.๐๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๘) เมื่อทะเลาะกับสามี หรือภรรยา มักเงียบ และรอให้อารมณ์เย็น ก่อนจึงค่อยคุยกันด้วย เหตุผล	๒.๗๘	๐.๖๙	จริง	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	-๒.๑๑๐	.๐๕๐

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๙) ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยาได้	๓.๐๗	๐.๔๗	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-๑.๑๔๗	.๒๗๒
๑๐) สามีหรือภรรยาให้อภัยอย่างเต็มใจ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด	๓.๐๐	๐.๓๙	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๒.๑๑๐	.๐๕๐
๑๑) ไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหาในการทำงานให้สามีหรือภรรยารับรู้เพราะไม่อยากจะเคঁาเครียดไปด้วย	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-.๘๙๘	.๓๘๕
๑๒) เมื่อมีปัญหา สามีหรือภรรยาจะปรึกษาหารือและแก้ปัญหาาร่วมกัน	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๑๔	๐.๗๗	จริง	-๑.๒๙๕	.๒๑๘
๑๓) ให้กำลังใจสามีหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยาประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๒.๘๗๖	.๐๑๓
๑๔) สามีหรือภรรยาไม่แสดงอาการท้อแท้ หรือ	๒.๓๕	๐.๘๔	ไม่จริง	๒.๒๘	๐.๙๙	ไม่จริง	๐.๒๓๔	.๘๑๘

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย		
ยอมแพ้เมื่อประสบ ปัญหาในชีวิต								
๑๕) ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหน สามี/ภรรยา จะ อดทน ฟันฝ่าอุปสรรค ร่วมกันเพื่ออนาคตที่ดี	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	-๑.๓๘๕	.๑๘๙
๑๖) เมื่อไม่สบายหรือติด ธุระ สามีหรือภรรยา พยายามช่วยเหลือหรือ รับผิดชอบสิ่งต่างๆที่ จำเป็นแทน	๒.๙๒	๐.๔๗	จริง	๓.๐๗	๐.๗๓	จริง	-.๖๙๔	.๕๐๐
๑๗) สามีหรือภรรยาจะ คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤติอย่างเต็ม กำลังความสามารถ	๒.๘๕	๐.๖๖	จริง	๓.๓๕	๐.๔๙	จริง	-๒.๔๖๓	.๐๒๙
๑๘) สามีหรือภรรยา มัก มีของขวัญของกำนัล ให้ ในโอกาสพิเศษต่างๆ	๒.๔๒	๐.๙๓	ไม่จริง	๒.๙๒	๐.๙๑	จริง	-๑.๘๓๖	.๐๘๙

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๙) นยอมเสียสละความสุขส่วนตน เพื่อให้สามีหรือภรรยามีความสุขได้	๓.๑๔	๐.๓๖	จริง	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๓๖
๒๐) เมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด มักจะนึกถึงและซื้อของมาฝากสามีหรือภรรยา	๓.๒๑	๐.๔๒	จริง	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	.๐๐๐	๑.๐๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ ของผู้ปกครอง เป็นรายชื่อ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมพราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม จำนวน ๕ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๕) สามีหรือภรรยาหมักถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตังค์เป็นต้น (ความไวใจ) ข้อ ๗) สามีหรือภรรยาหมักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้งทีทะเลาะกัน ข้อ ๑๐) สามีหรือภรรยา ให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด ข้อ ๑๓ ๑๓) ให้กำลังใจสามีหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยาประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต และ ข้อ ๑๗ สามีหรือภรรยาของท่านจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤติแก่ท่านอย่างเต็มกำลังความสามารถ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงที่สุดคือ “๑๓) ท่านให้กำลังใจสามีหรือภรรยาของท่านทุกครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยา ของท่านประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต” ($\bar{x}$ = ๓.๔๒) และ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมต่ำที่สุดคือ “๗) สามีหรือภรรยาของท่านหมักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้งทีทะเลาะกับท่าน” ($\bar{x}$ = ๒.๕๗)

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลั้งใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มผู้ปกครองในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑) ด้านสติ - สัทธา	๓.๐๔	๐.๓๖	จริง	๓.๓๕	๐.๕๒	จริง	-๒.๒๑๗	.๐๔๕
๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ - สมาธิ/ความเพียร	๓.๔๑	๐.๔๘	จริง	๓.๕๐	๐.๔๘	จริง	-.๕๙๗	.๕๖๑
๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง - สติ / ปัญญา	๓.๑๑	๐.๕๓	จริง	๓.๔๘	๐.๔๖	จริง	-๒.๑๓๕	.๐๕๐
๔) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น	๓.๑๖	๐.๕๓	จริง	๓.๔๑	๐.๕๐	จริง	-๑.๔๖๒	.๑๖๗
รวม	๓.๑๗	๐.๓๖	จริง	๓.๔๓	๐.๔๗	จริง	-๑.๙๑๓	.๐๔๘

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจของผู้ปกครองโดยรวม หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig. = .๐๔๘) โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๔๓ และ ๓.๑๗ ตามลำดับ) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบผลว่า

๑. คะแนนตัวแปรพลั้งใจหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จำนวน ๒ ด้าน ได้แก่ ด้านสติ - สัทธา และ ๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง - สติ / ปัญญา

๒. เมื่อพิจารณารายด้านก่อนอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ - สมาธิ/ความเพียร ($\bar{x}$ = ๓.๔๑) รองลงมาคือ ๔) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น ($\bar{x}$ = ๓.๑๖) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑) ด้านสติ - สัทธา ($\bar{x}$ = ๓.๐๔)

๓. เมื่อพิจารณารายด้านหลังอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ - สมาธิ/ความเพียร ($\bar{x}$ = ๓.๕๐) รองลงมาคือ ๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง - สติ / ปัญญา ($\bar{x}$ = ๓.๔๘) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ๑) ด้านสติ - สัทธา ($\bar{x}$ = ๓.๓๕)

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ด้านสติ – สัทธา ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-๑.๕๘๗	.๑๓๖
๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๒.๗๘	๐.๘๐	จริง	๓.๒๑	๐.๖๙	จริง	-๑.๕๗๘	.๑๓๙
๓)ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา	๓.๐๐	๐.๖๗	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๔)มักมองปัญหาว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	๓.๒๑	.๐๔๒	จริง	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๓๖
๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดีจะฝ่าฟันอุปสรรคได้	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
รวม	๓.๐๔	๐.๓๖	จริง	๓.๓๕	๐.๕๒	จริง	-๒.๒๑๗	.๐๔๕

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านสติ – สัทธา หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้($\bar{x}$ = ๓.๒๘) รองลงมาคือ ข้อ ๔)มักมองปัญหาว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้($\bar{x}$ = ๓.๒๑) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา($\bar{x}$ = ๒.๗๘) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้($\bar{x}$ = ๓.๕๐) รองลงมาคือ ข้อ ๓)ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา($\bar{x}$ = ๓.๔๒) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา($\bar{x}$ = ๓.๒๑)

ตารางที่ ๔.๒๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ – สมาธิ/ความเพียร ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๖)มุ่งมั่นที่จะหาวิธีการที่แก้ปัญหา ถ้าไม่ได้ผล จะหาวิธีอื่น	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-.๖๙๔	.๕๐๐
๗)เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	.๐๐๐	๑.๐๐๐
๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	๓.๕๗	๐.๕๑	จริงที่สุด	-.๔๓๔	.๖๗๑
๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-.๖๙๔	.๕๐๐
รวม	๓.๔๑	๐.๔๘	จริง	๓.๕๐	๐.๔๘	จริงที่สุด	-.๕๙๗	.๕๖๑

จากตารางที่ ๔.๒๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านความมั่นคงทางจิตใจ – สมาธิ/ความเพียร หลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๗) เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้ และ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้ ($\bar{x}$ = ๓.๕๐ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ข้อ ๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้ ($\bar{x}$ = ๓.๓๕) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖)มุ่งมั่นที่จะหาวิธีการที่แก้ปัญหา ถ้าไม่ได้ผล จะหาวิธีอื่น ($\bar{x}$ = ๓.๒๘) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้ ($\bar{x}$ = ๓.๕๗) รองลงมาคือ ข้อ ๗) เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้เอง และ ๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้ ($\bar{x}$ = ๓.๕๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖)มุ่งมั่นที่จะหาวิธีการที่แก้ปัญหา ถ้าไม่ได้ผล จะหาวิธีอื่น ($\bar{x}$ = ๓.๔๒)

ตารางที่ ๔.๒๕ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง – สติ / ปัญญา ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๐)สามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้	๓.๐๗	๐.๖๑	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๑๑)มองการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือร้ายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-.๖๑๘	.๕๔๗
๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวังศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง	๓.๑๕	๐.๕๓	จริง	๓.๕๗	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๒.๔๘๒	.๐๒๘
๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิฤติในชีวิตไปได้	๓.๑๔	๐.๖๖	จริง	๓.๕๗	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๒.๑๒๑	.๐๕๐
๑๔)สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้	๓.๒๑	๐.๕๗	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๔๗๒	.๑๖๕
รวม	๓.๑๑	๐.๕๓	จริง	๓.๔๘	๐.๔๖	จริง	-๒.๑๓๕	.๐๕๐

จากตารางที่ ๔.๒๕ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง – สติ / ปัญญา หลังอบรมแตกต่างกันกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม ข้อ ๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง และ ข้อ ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิฤติในชีวิตไปได้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔)สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ ($\bar{x}$ = ๓.๒๑)

รองลงมาคือ ๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ($\bar{x} = 3.15$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๐)สามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ ($\bar{x} = 3.07$) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง และ ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิฤติในชีวิตไปได้ ($\bar{x} = 3.57$ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ๑๐)สามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ และ ๑๔)สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ ($\bar{x} = 3.50$ เท่าๆ กัน) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๑)มองการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือร้ายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ($\bar{x} = 3.28$)

ตารางที่ ๔.๒๖ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น ก่อนและหลังรับการอบรมในกลุ่มผู้ปกครอง

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๕)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิฤติในชีวิตไปได้	3.00	.67	จริง	3.42	.64	จริง	-1.710	.111
๑๖)มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาครอบครัวเสมอ	3.21	.69	จริง	3.28	.82	จริง	-.322	.752
๑๗)เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะมองหาสิ่งดีๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	3.35	.74	จริง	3.28	.61	จริง	.322	.752
๑๘)มองอนาคตในทางที่ดีเสมอ	3.14	.66	จริง	3.42	.55	จริง	-1.170	.263
๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นที่ปรึกษา	3.00	.55	จริง	3.50	.51	จริงที่สุด	-2.463	.029

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๐)ยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์	๓.๒๘	.๖๑	จริง	๓.๕๗	.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๗๔๙	.๑๐๔
รวม	๓.๑๖	๐.๕๓	จริง	๓.๔๑	๐.๕๐	จริง	-๑.๔๖๒	.๑๖๗

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ใน ข้อ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นที่ปรึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๗)เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะมองหาสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๓๕) รองลงมาคือ ๒๐)ยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์ ($\bar{x}$ = ๓.๒๘) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือข้อ ๑๕)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้ และ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นที่ปรึกษา ($\bar{x}$ = ๓.๐๐) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๒๐)ยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์ ($\bar{x}$ = ๓.๕๗) รองลงมาคือ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นที่ปรึกษา ($\bar{x}$ = ๓.๕๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๖)มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาครอบครัวเสมอ และ ๑๗)เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะมองหาสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๒๘ เท่าๆ กัน)

ตารางที่ ๔.๒๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน โดยรวม

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	๒.๙๒	๐.๖๑	จริง	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	-๑.๕๘๗	.๑๓๖
๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๒.๗๘	๐.๘๐	จริง	๓.๒๑	๐.๖๙	จริง	-๑.๕๗๘	.๑๓๙

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๓)ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา	๓.๐๐	๐.๖๗	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๔)มักมองปัญหาว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	๓.๒๑	.๐๔๒	จริง	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๓๖
๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดีจะฝ่าฟันอุปสรรคได้	๓.๒๘	๐.๔๖	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๖)มุ่งมั่นที่จะหาวิธีการที่แก้ปัญหา ถ้าไม่ได้ผล จะหาวิธีอื่น	๓.๒๘	๐.๖๑	จริง	๓.๔๒	๐.๕๑	จริง	-.๖๙๔	.๕๐๐
๗)เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	.๐๐๐	๑.๐๐๐
๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้	๓.๕๐	๐.๖๕	จริงที่สุด	๓.๕๗	๐.๕๑	จริงที่สุด	-.๔๓๔	.๖๗๑
๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้	๓.๓๕	๐.๖๓	จริง	๓.๕๐	๐.๕๑	จริงที่สุด	-.๖๙๔	.๕๐๐
๑๐)สามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้	๓.๐๗	.๖๑	จริง	๓.๕๐	.๕๑	จริงที่สุด	-๑.๘๘๓	.๐๘๒
๑๑)มองการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือร้ายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก	๓.๑๔	.๖๖	จริง	๓.๒๘	.๖๑	จริง	-.๖๑๘	.๕๔๗
๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวังศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง	๓.๑๕	.๕๓	จริง	๓.๕๗	.๕๑	จริงที่สุด	-๒.๔๘๒	.๐๒๘

จากตารางที่ ๔.๒๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจ หลังอบรมแตกต่างกับก่อน
อบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ (๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่

ถูกต้อง(Sig.= ๐.๐๒๘) ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้ (Sig.= ๐.๐๕๐) และ ข้อ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นทีปรึกษา (Sig.= ๐.๐๒๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ๗)เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้ และ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้ ($\bar{x}$ = ๓.๕๐ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ข้อ ๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้ และข้อ ๑๗)เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะมองหาสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๓๕ เท่าๆ กัน) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา($\bar{x}$ = ๒.๗๘) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้ และประสบความสำเร็จได้ ข้อ ๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ข้อ ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฟันฝ่าอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้ และ ข้อ ๒๐)ยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์ ($\bar{x}$ = ๓.๕๗ เท่าๆ กัน) รองลงมาคือ ๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ ๗)เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้ ๙)มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้ ๑๐)สามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ ๑๔)สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ และ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นทีปรึกษา ($\bar{x}$ = ๓.๕๐ เท่าๆ กัน) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๒)เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา($\bar{x}$ = ๓.๒๑)

ผลวิเคราะห์ครั้งที่ ๒ ผลการวิเคราะห์โครงการ“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทยสำหรับเยาวชน” ระหว่างวันที่ ๗ กันยายน และวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖ ผลการวิเคราะห์โครงการ“เสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว” ในกลุ่มเยาวชน

ตารางที่ ๔.๒๘ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับชั้น		
ประถมศึกษาปีที่ ๖	๙	๓๐.๐
มัธยมศึกษาปีที่ ๑	๑๓	๔๓.๓
มัธยมศึกษาปีที่ ๒	๘	๒๖.๗
โรงเรียน		
วัดพุทธโสธรวรย์	๘	๒๖.๗
วัดสว่างอารมณ์	๑๓	๔๓.๓
พรพนิตพิทยาคาร	๓	๒๑.๓

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาศัยอยู่กับ		
บิดามารดา	๑๒	๔๐.๐
บิดา	๗	๒๓.๔
มารดา	๑	๓.๓
อื่นๆ ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง	๑๐	๓๓.๓
ลักษณะที่อยู่		
บ้านส่วนตัว	๒๖	๘๖.๖
บ้านเช่า	๒	๖.๗
อื่นๆ	๒	๖.๗
การเดินทางไปโรงเรียน		
รถส่วนตัว	๑๖	๕๓.๓
รถประจำทาง	๗	๒๓.๓
เดิน	๒	๖.๗
อื่นๆ ได้แก่ ปั่นจักรยาน จักรยานยนต์	๕	๑๖.๗
ได้รับค่าใช้จ่าย(รายวัน)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕๐ บาท	๑๖	๕๓.๓
๕๑-๑๐๐ บาท	๑๔	๔๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐
ได้ค่าใช้จ่ายจาก		
พ่อแม่	๑๕	๕๐.๐
ปู่ย่าตายาย ลุงป้า ผู้ปกครอง	๑๔	๔๖.๗
ทำงานหาเงินเอง	๑	๓.๓
ความรู้สึกต่อบิดา		
รัก	๒๐	๖๖.๗
รัก ห่วงใย สนธิท ปรึกษาได้	๙	๓๐.๐
ห่างเหิน	๑	๓.๓
บุคคลที่ไว้วางใจอยากปรึกษา		
พ่อแม่	๑๑	๓๖.๗
พี่น้อง	๓	๑๐.๐

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อน/รุ่นพี่ที่โรงเรียน	๖	๒๐.๐
ครู	๑	๓.๓
ญาติผู้ใหญ่ ได้แก่ ย่า ลุง อา	๔	๑๓.๓
ไม่ระบุ	๕	๑๖.๗
สิ่งที่ภูมิใจ		
ในตัวเอง เช่น อดทน รักพ่อแม่ ช่วยเหลือ ผู้อื่นได้	๙	๓๐.๐
การเรียน	๖	๒๐.๐
การทำงาน	๕	๑๖.๗
ความสามารถ ได้แก่ กีฬา ดนตรี	๔	๑๓.๓
มีเพื่อนที่ดี	๓	๑๐.๐
ไม่ระบุ	๓	๑๐.๐
สิ่งที่อยากแก้ไข		
การพูด ได้แก่ คำหยาบ ไม่กล้าพูด พูด แล้วคนอื่นเข้าใจผิด	๙	๓๐.๐
การเรียน ได้แก่ ลายมือไม่สวย อ่านไม่ ออก หยุดเรียนบ่อย ไม่ทำงาน	๘	๒๖.๗
นิสัย ได้แก่ ขี้เกียจ ติดเกม	๕	๑๖.๖
ไม่ระบุ	๘	๒๖.๗
สิ่งที่ต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ		
การเรียน การบ้าน	๗	๒๓.๓
อนุญาตให้นำโทรศัพท์มือถือมาโรงเรียนได้	๓	๑๐.๐
ไม่ระบุ	๒๐	๖๖.๗
เหตุการณ์ประทับใจ		
ได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ตนภูมิใจ ได้แก่ การ ทำงาน การไปร่วมแข่งขันต่างๆ สอบผ่าน ได้ทำยูทูบ ทำงานแล้วได้เงิน เล่นเกม	๑๕	๕๐.๐
การได้ช่วยเหลือผู้อื่น	๓	๑๐.๐
มีครอบครัวและเพื่อนที่ดี	๗	๒๓.๓

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ระบุ	๕	๑๖.๗
เรื่องที่ไม่สบายใจ		
การเรียน	๙	๓๐.๐
ครอบครัว	๔	๑๓.๓
เพื่อน	๒	๖.๗
ไม่ระบุ	๑๕	๕๐.๐
กิจกรรมเวลาว่าง		
พูดคุย กิน เล่นกับเพื่อน	๑๑	๓๖.๗
เล่นเกม เล่นโทรศัพท์	๑๐	๓๓.๓
ออกกำลังกาย	๒	๖.๗
วาดรูป ฟังเพลง เล่นดนตรี	๔	๑๓.๓
ทำงาน ทำการบ้าน	๒	๖.๗
ไม่ระบุ	๑	๓.๓
มีปัญหาด้าน		
การเรียน เช่น ความจำ ไม่เข้าใจ สติปัญญา ลายมือ	๑๔	๔๖.๗
ครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่แยกทาง ฐานะ การเงินไม่ดี	๓	๑๐.๐
อารมณ์ความรู้สึก เช่น ควบคุมอารมณ์ ไม่ได้	๔	๑๓.๓
ไม่ระบุ	๙	๓๐.๐
ความสามารถพิเศษ		
กีฬา เช่น เต้น	๙	๓๐.๐
เล่นเกม/ทำยูทูบ	๓	๑๐.๐
เรียนเก่ง ความจำดี	๔	๑๓.๓
ทำอาหาร/ดนตรีไทย/วาดรูป	๒	๖.๗
ไม่ระบุ	๑๒	๔๐.๐
ความฝัน		
นักกีฬา เช่น นักฟุตบอล เกมเมอร์	๗	๒๓.๓

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
มีงานที่ดีทำ	๓	๑๐.๐
เป็นเจ้าของกิจการ/ค้าขาย/ทำช่องยูทูบ	๕	๑๖.๗
เป็นทหาร	๒	๖.๗
เป็นครู	๕	๑๖.๗
เรียนต่อที่ กทม	๑	๓.๓
ไปเที่ยวกับครอบครัว ทำให้ครอบครัว ภูมิใจ	๒	๖.)
มีบ้านของตัวเอง	๑	๓.๓
ไม่ระบุ	๕	๑๖.๗
อาชีพในฝัน		
นักกีฬา เช่น นักฟุตบอล นักเต้น	๙	๓๐.๐
เจ้าของกิจการ/ค้าขาย /นักธุรกิจ	๗	๒๓.๓
ยูทูบเบอร์	๓	๑๐.๐
ทหาร	๑	๓.๓
ครู	๓	๑๐.๐
ไม่ระบุ	๔	๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๒๘ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รองมาเป็นประถมศึกษาปีที่ ๖ และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มาจากโรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ รองลงมา โรงเรียนวัดพุทไธศวรรย์ และโรงเรียนพรพินิตพิทยาคาร กลุ่มอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีลักษณะที่อยู่เป็นบ้านพักส่วนตัวมากที่สุด เดินทางมาโรงเรียนโดยรถส่วนตัว ได้รับค่าใช้จ่ายเป็นรายวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕๐ บาท ได้รับค่าใช้จ่ายจากพ่อแม่ มีความรู้สึกต่อบิดา คือ รัก มีความรู้สึกต่อมารดา คือ รัก ส่วนใหญ่เป็นลูกคนที่ ๑ และ ๒ ไม่ระบุว่ามีพี่ชาย/พี่สาว ไม่ระบุว่ามีน้องชาย/น้องสาว ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องแบบรักกันดี มีบุคคลที่ไว้อยากปรึกษา คือ พ่อแม่ สิ่งที่ภูมิใจ คือ ภูมิใจในตัวเอง เช่น อดทน รักพ่อแม่ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีสิ่งที่อยากแก้ไข คือ การพูด ได้แก่ คำหยาบ ไม่กล้าพูด พูดแล้วคนอื่นเข้าใจผิด มีสิ่งต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ คือ ไม่ระบุ มีเหตุการณ์ประทับใจ คือ ได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ตนภูมิใจ ได้แก่ การทำงาน การไปร่วมแข่งขันต่างๆ สอบผ่าน มีเรื่องที่ไม่สบายใจ คือ ไม่ระบุ มีกิจกรรมเวลาว่าง คือ พูดคุย กิน เล่นกับเพื่อน มีปัญหาด้านการเรียน เช่น ความจำ ไม่เข้าใจ สติปัญญา ลายมือ ส่วนใหญ่ไม่

ระบุความสามารถพิเศษ คิดเป็น มีความฝัน คือ เป็นนักกีฬา เช่น นักฟุตบอล เกมเมอร์ และมีอาชีพในฝัน คือ นักกีฬา เช่น นักฟุตบอล นักเต้น

ตารางที่ ๔.๒๙ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลั้งใจก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)การมองโลกในแง่ดี	๓.๑๕	๐.๔๔	จริง	๓.๒๐	๐.๔๕	จริง	-๐.๔๒๑	.๖๗๗
๒) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง	๒.๗๗	๐.๔๑	จริง	๒.๙๙	๐.๔๐	จริง	-๒.๖๑๖	.๐๑๔
๓) มีความเพียรพยายาม	๓.๑๒	๐.๔๖	จริง	๓.๒๖	๐.๓๙	จริง	-๑.๗๘๘	.๐๘๔
๔) สามารถจัดการกับปัญหา	๒.๙๗	๐.๕๓	จริง	๓.๑๐	๐.๔๐	จริง	-๑.๒๕๘	.๒๑๙
๕) สามารถควบคุมอารมณ์	๒.๙๐	๐.๕๓	จริง	๒.๙๖	๐.๔๒	จริง	-๐.๕๔๘	.๕๘๘
รวม	๒.๙๘	๐.๓๓	จริง	๓.๑๐	๐.๒๖	จริง	-๒.๔๙๖	.๐๑๘

จากตารางที่ ๔.๒๙ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจของเยาวชนโดยรวม หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๑๐ และ ๒.๙๘ ตามลำดับ) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบผลว่าคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลั้งใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ($\bar{x}$ = ๓.๑๐ และ ๒.๙๘ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณารายด้านก่อนอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๑๕) รองลงมาคือ ด้านมีความเพียรพยายาม ($\bar{x}$ = ๓.๑๒) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{x}$ = ๒.๗๗) เมื่อพิจารณารายด้านหลังอบรม พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านมีความเพียรพยายาม ($\bar{x}$ = ๓.๒๖) รองลงมาคือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๒๐) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสามารถควบคุมอารมณ์ ($\bar{x}$ = ๒.๙๖)

ตารางที่ ๔.๓๐ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นรายชื่อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)การเผชิญปัญหาทำให้ทำงานเก่งขึ้น	๓.๐๖	๐.๕๘	จริง	๓.๐๓	๐.๖๖	จริง	๐.๒๑๕	.๘๓๑
๒) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆอยู่ข้างหน้า	๓.๒๓	๐.๖๒	จริง	๓.๒๓	๐.๖๒	จริง	๐.๐๐๐	๑.๐๐๐
๓) มีคนที่แย่กว่ามากมาย	๓.๑๖	๐.๖๔	จริง	๓.๓๓	๐.๖๖	จริง	-๑.๑๕๓	.๒๕๘
รวม	๓.๑๕	๐.๔๔	จริง	๓.๒๐	๐.๔๕	จริง	-๐.๔๒๑	.๖๗๗

จากตารางที่ ๔.๓๐ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจด้านการมองโลกในแง่ดี หลังอบรม ไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๖๗๗) ทั้งในภาพรวมและรายชื่อ เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆอยู่ข้างหน้า ($\bar{x}$ = ๓.๒๓) รองลงมาคือ ข้อ ๓) มีคนที่แย่กว่ามากมาย ($\bar{x}$ = ๓.๑๖) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑)การเผชิญปัญหาทำให้ทำงานเก่งขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๐๖) เมื่อพิจารณารายชื่อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๓) มีคนที่แย่กว่ามากมาย ($\bar{x}$ = ๓.๓๓) รองลงมาคือ ๒) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆอยู่ข้างหน้า ($\bar{x}$ = ๓.๒๓) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑)การเผชิญปัญหาทำให้ทำงานเก่งขึ้น ($\bar{x}$ = ๓.๐๓)

ตารางที่ ๔.๓๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นรายชื่อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๔) มีความมั่นใจตัวเอง	๒.๙๓	๐.๖๙	จริง	๓.๐๖	๐.๖๙	จริง	-๑.๐๗๒	.๒๙๓

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๕) มีความสามารถ	๒.๗๐	๐.๗๔	จริง	๒.๘๖	๐.๕๐	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๒๖
๖) กล้าแสดงความคิดเห็น	๒.๖๖	๐.๘๔	จริง	๒.๙๐	๐.๖๖	จริง	-๑.๔๘๙	.๑๔๗
๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	๒.๘๐	๐.๖๖	จริง	๓.๑๓	๐.๖๒	จริง	-๒.๕๖๗	.๐๑๖
รวม	๒.๗๗	๐.๔๑	จริง	๒.๙๙	๐.๔๐	จริง	-๒.๖๑๖	.๐๑๔

จากตารางที่ ๔.๓๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อที่ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Sig. = .๐๑๔ และ ๐.๐๑๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อ ๔) มีความมั่นใจตัวเอง ($\bar{x}$ = ๒.๙๓) รองลงมาคือ ข้อ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = ๒.๘๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖) กล้าแสดงความคิดเห็น ($\bar{x}$ = ๒.๖๖) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ($\bar{x}$ = ๓.๑๓) รองลงมาคือ ๔) มีความมั่นใจตัวเอง ($\bar{x}$ = ๓.๐๖) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๕) มีความสามารถ ($\bar{x}$ = ๒.๘๖)

ตารางที่ ๔.๓๒ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านมีความเพียรพยายาม ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย	๓.๑๖	๐.๗๔	จริง	๓.๓๐	๐.๕๙	จริง	-๐.๘๔๙	.๔๐๓
๙) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	๓.๐๓	๐.๖๖	จริง	๓.๒๐	๐.๔๘	จริง	-๑.๑๕๓	.๒๕๘

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย		
๑๐) ยอมลำบากเพื่ออนาคตที่ดี	๓.๑๓	๐.๗๓	จริง	๓.๑๓	๐.๗๗	จริง	๐.๐๐๐	๑.๐๐ ๐
๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย	๓.๑๖	๐.๖๔	จริง	๓.๔๓	๐.๕๐	จริง	๑.๙๗๕	.๐๕๐
รวม	๓.๑๒	๐.๕๖	จริง	๓.๒๖	๐.๓๙	จริง	-๑.๗๘๘	.๐๘๔

จากตารางที่ ๔.๓๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจด้านมีความเพียรพยายาม หลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อที่ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย (Sig. = .๐๘๔ และ ๐.๐๕๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ ๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย และ ข้อ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ($\bar{x}$ = ๓.๑๖ และ ๓.๑๖) รองลงมาคือ ข้อ ๑๐) ยอมลำบากเพื่ออนาคตที่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๑๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๙) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ($\bar{x}$ = ๓.๐๓) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ($\bar{x}$ = ๓.๔๓) รองลงมาคือ ๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย ($\bar{x}$ = ๓.๓๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๐) ยอมลำบากเพื่ออนาคตที่ดี ($\bar{x}$ = ๓.๑๓)

ตารางที่ ๔.๓๓ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านสามารถจัดการกับปัญหา ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย	$\bar{x}$	SD	ความ หมาย		
๑๒) กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง	๓.๓๓	๐.๗๑	จริง	๓.๒๓	๐.๗๒	จริง	๐.๕๙๓	.๕๕๗

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๓) สามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้	๒.๙๖	๐.๘๐	จริง	๓.๒๐	๐.๔๘	จริง	-๑.๕๖๔	.๑๒๙
๑๔) ลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนเสมอ	๒.๗๐	๐.๘๓	จริง	๒.๙๓	๐.๖๓	จริง	-๑.๓๖๖	.๑๘๒
๑๕) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้	๒.๙๐	๐.๘๐	จริง	๓.๐๓	๐.๖๖	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๒๖
รวม	๒.๙๗	๐.๕๓	จริง	๓.๑๐	๐.๔๐	จริง	-๑.๒๕๘	.๒๑๙

จากตารางที่ ๔.๓๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจด้านสามารถจัดการกับปัญหา หลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๐๒๑๙) ในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๑๒) ถ้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x}$ = ๓.๓๓) รองลงมาคือ ข้อ ๑๓) สามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ ($\bar{x}$ = ๒.๙๖) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๔) ลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนเสมอ ($\bar{x}$ = ๒.๗๐) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๑๒) ถ้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x}$ = ๓.๒๓) รองลงมาคือ ๑๓) สามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ ($\bar{x}$ = ๓.๒๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๔) ลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนเสมอ ($\bar{x}$ = ๒.๙๓)

ตารางที่ ๔.๓๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชน จำแนกเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๖) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	๒.๖๖	๐.๘๑	จริง	๒.๙๓	๐.๖๙	จริง	-๐.๓๗๒	.๗๑๒
๑๗) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ	๒.๘๓	๐.๙๘	จริง	๒.๙๐	๐.๘๐	จริง	-๐.๓๐๔	.๗๖๓
๑๘) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ	๓.๐๓	๐.๙๖	จริง	๓.๐๐	๐.๖๔	จริง	๐.๑๗๑	.๘๖๕
๑๙) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๒.๘๖	๐.๘๖	จริง	๒.๘๖	๐.๖๘	จริง	๐.๐๐๐	๑.๐๐๐
๒๐) ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	๒.๙๓	๐.๖๓	จริง	๓.๑๐	๐.๖๓	จริง	-๑.๓๐๖	.๒๐๒
รวม	๒.๙๐	๐.๕๓	จริง	๒.๙๖	๐.๔๒	จริง	-๐.๕๔๘	.๕๘๘

จากตารางที่ ๔.๓๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ หลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (Sig.= .๕๘๘) ในภาพรวมและรายข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ ๑๘) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ ($\bar{x}$ = ๓.๐๓) รองลงมาคือ ข้อ ๑๘) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ ($\bar{x}$ = ๓.๐๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๖) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ($\bar{x}$ = ๒.๖๖) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๒๐) ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง($\bar{x}$ = ๓.๑๐) รองลงมาคือ ข้อ ๑๓)

สามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ ($\bar{x} = 3.20$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๑๙)

ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา ($\bar{x} = 2.86$)

ตารางที่ ๔.๓๕ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรพลังใจ ก่อนและหลังรับการอบรมของกลุ่มเยาวชนชน โดยรวม

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑)การเผชิญปัญหาทำให้ทำงานเก่งขึ้น	3.06	0.58	จริง	3.03	0.66	จริง	0.215	.831
๒) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า	3.23	0.62	จริง	3.23	0.62	จริง	0.000	1.000
๓) มีคนที่แย่กว่ามากมาย	3.16	0.64	จริง	3.33	0.66	จริง	-1.153	.258
๔) มีความมั่นใจตัวเอง	2.93	0.69	จริง	3.06	0.69	จริง	-1.072	.293
๕) มีความสามารถ	2.70	0.74	จริง	2.86	0.50	จริง	-1.000	.326
๖) กล้าแสดงความคิดเห็น	2.66	0.84	จริง	2.90	0.66	จริง	-1.489	.147
๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	2.80	0.66	จริง	3.13	0.62	จริง	-2.567	.016
๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย	3.16	0.74	จริง	3.30	0.59	จริง	-0.849	.403
๙) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	3.03	0.66	จริง	3.20	0.48	จริง	-1.153	.258
๑๐) ยอมลำบากเพื่ออนาคตที่ดี	3.13	0.73	จริง	3.13	0.77	จริง	0.000	1.000

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย	๓.๑๖	๐.๖๔	จริง	๓.๔๓	๐.๕๐	จริง	๑.๙๗๕	.๐๕๐
๑๒) กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง	๓.๓๓	๐.๗๑	จริง	๓.๒๓	๐.๗๒	จริง	๐.๕๙๓	.๕๕๗
๑๓) สามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้	๒.๙๖	๐.๘๐	จริง	๓.๒๐	๐.๔๘	จริง	-๑.๕๖๔	.๑๒๙
๑๔) ลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนเสมอ	๒.๗๐	๐.๘๓	จริง	๒.๙๓	๐.๖๓	จริง	-๑.๓๖๖	.๑๘๒
๑๕) ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้	๒.๙๐	๐.๘๐	จริง	๓.๐๓	๐.๖๖	จริง	-๑.๐๐๐	.๓๒๖
๑๖) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	๒.๖๖	๐.๘๑	จริง	๒.๙๓	๐.๖๙	จริง	-๐.๓๓๒	.๗๑๒
๑๗) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ	๒.๘๓	๐.๙๘	จริง	๒.๙๐	๐.๘๐	จริง	-๐.๓๐๔	.๗๖๓
๑๘) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ	๓.๐๓	๐.๙๖	จริง	๓.๐๐	๐.๖๔	จริง	๐.๑๗๑	.๘๖๕
๑๙) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา	๒.๘๖	๐.๘๖	จริง	๒.๘๖	๐.๖๘	จริง	๐.๐๐๐	๑.๐๐๐

รายการ	ก่อนอบรม(Pretest)			หลังอบรม(Posttest)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
๒๐) ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	๒.๙๓	๐.๖๓	จริง	๓.๑๐	๐.๖๓	จริง	-๑.๓๐๖	.๒๐๒

จากตารางที่ ๔.๓๕ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Sig.= ๐.๐๑๖) และข้อ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย (Sig.= ๐.๐๕๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ๑๒) กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ($\bar{x}$ = ๓.๓๓) รองลงมาคือ ข้อ ๓) มีคนที่แหย่กว่ามากมาย ข้อ ๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย และข้อ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ($\bar{x}$ = ๓.๑๖ เท่าๆ กัน) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๖) กล้าแสดงความคิดเห็น และ ข้อ ๑๖) ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ($\bar{x}$ = ๒.๖๖ เท่าๆ กัน) เมื่อพิจารณารายข้อหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ($\bar{x}$ = ๓.๔๓) รองลงมาคือ ๓) มีคนที่แหย่กว่ามากมาย ($\bar{x}$ = ๓.๓๓) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ ๕) มีความสามารถ และ ๑๙) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา ($\bar{x}$ = ๒.๘๖ เท่าๆ กัน)

๒. ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลสะท้อนความคิดเห็นจากสังเกตการณ์ จากนักวิจัย ครู พี่เลี้ยง ในการเข้าร่วมกิจกรรมจากการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่จากการทำกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ และสรุปจากการสนทนากลุ่มย่อย* โดยสรุปเป็นประเด็น ดังต่อไปนี้

๑) **เยาวชน** จากการเข้าร่วมกิจกรรม พฤติกรรมของเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จะเห็นได้จากความแตกต่างระหว่างก่อนเข้ารับการอบรมทำกิจกรรม

(๑) เยาวชนมีความกล้าแสดงออก และกล้าสะท้อนคิดสิ่งที่รู้สึกมากขึ้น โดยเฉพาะการแสดงออกต่อผู้ปกครองที่เป็นไปในทางเชิงบวก ทั้งเรื่องการสื่อสารต่อผู้ปกครอง

(๒) เยาวชนมีการพัฒนาความคิดมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกคิดจากการใช้หลักธรรมมาประยุกต์ใช้ ทำให้สามารถทบทวนปัญหา และสะท้อนความคิดออกมาอย่างมั่นใจ เช่น จากการระดม

* อ้างอิงจากการประชุมออนไลน์ของกลุ่มพี่เลี้ยง เพื่อติดตามผลจากการทำกิจกรรม

ความคิดเห็น หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยการวิเคราะห์ปัญหาด้วยการใช้หลักธรรม

(๓) เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีเครือข่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น ได้เพื่อนใหม่มากขึ้น ได้ทำกิจกรรมเป็นทีมทำให้เกิดความสนุกสนาน

(๔) เยาวชนมีความเข้าใจความรู้สึกความต้องการของผู้ปกครองมากขึ้น เพราะบางครั้งที่บ้านมีวิถีที่ความเป็นอยู่แบบชาวบ้านทั่วไป การบอกรักจึงเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะบางครั้งเงินอายุไม่กล้าจะแสดงความรู้สึก แต่กิจกรรมที่ได้ทำ เช่น การแปลงการบอกรักก็สามารถทำได้ด้วยวิธีอื่น เช่น การมอบของขวัญแทนใจ การชวนผู้ปกครองไปเที่ยวด้วยกัน เป็นต้น

(๕) เยาวชนมีการให้ความร่วมมือและมีความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวในทัศนะเชิงบวกมากขึ้น เช่น ลูกฟังแม่มากขึ้น หลานฟังปู่มากขึ้น

(๖) เยาวชนบางคนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีมากขึ้น โดยเฉพาะกรณีเด็กพิเศษ มีความนิ่งมากขึ้น มีสติมากขึ้น จากตอนแรกก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้น พฤติกรรมยังมีความติดต่อกับผู้ปกครอง

(๗) เยาวชนมีความคิดที่ใส่ใจต่อคนรอบข้างมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เห็นคนรอบข้างปฏิบัติตนไม่เหมาะสม เช่น เพื่อนสามารถเตือนเพื่อนได้ เด็กกล้าเตือนกันมากขึ้น มีเด็กคนหนึ่งเตือนเพื่อนว่าควรพูดให้ดีกับพ่อแม่

(๘) เยาวชนมีความเข้าใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเด็กยังไม่สามารถจะไม่เข้าใจในกิจกรรม แต่หลังจากทำกิจกรรมสามารถเข้าใจมากขึ้น เช่น เยาวชนการทำกิจกรรมกลุ่มผู้ใหญ่จะนำมากกว่าเด็ก เด็กจะห่วยเล่น ช่วงแรกพ่อแม่จะดึงมาให้เด็กเข้าร่วม เด็กที่รวมกลุ่มกับพ่อแม่ จะแสดงความคิดเห็นน้อยกว่าที่รวมกลุ่มกับเด็กกันเอง แต่หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมเด็กสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงท้ายโดยไม่ต้องมีการบังคับอยากพ่อแม่ หรือก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเด็กและผู้ปกครองไม่ทราบว่าได้เข้ามาทำกิจกรรมเพื่ออะไร พอร่วมทำกิจกรรมจะเริ่มให้ความร่วมมือ ตอนที่แบ่งกลุ่มเด็ก แบ่งกลุ่มเด็กชายและกลุ่มเด็กหญิง ให้เด็กได้คิดวิเคราะห์ ได้แชร์ความคิดเห็น บางคนไม่รู้จักกันมาก่อน และมารู้จักกันมากขึ้นตอนทำกิจกรรม

(๙) เยาวชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาทั้งสุขและทุกข์แก่กันและกันมากขึ้น

๒) ครอบครัว จากการเข้าร่วมกิจกรรม ครอบครัว หรือ ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จะเห็นได้จากความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังจากการเข้ารับการอบรมทำกิจกรรม

(๑) ผู้ปกครองที่เข้าร่วมการอบรมและทำกิจกรรมในครั้งนี้ มีความหลากหลายและก็ค่อนข้างเปิดใจ ทำให้ภาพที่ออกมาช่วงบ่ายค่อนข้างให้ความร่วมมือดีขึ้น

(๒) ผู้ปกครองกล้าแสดงความรักต่อลูกมากกว่าเดิม ตอนเข้ามากิจกรรมในวันแรกๆ ยังมีความเขินอาย แต่หลังจากได้ละลายพฤติกรรมแล้ว ทำให้ไม่เกร็งและไม่เขินอายที่จะทำกิจกรรมร่วมกับลูก โดยเฉพาะในเรื่องการบอกรัก

(๓) เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมผู้ปกครองได้รู้จักคนในครอบครัวมากขึ้น เช่น รู้จักความชอบของลูกหลาน รู้ว่าชอบอะไร ซึ่งต่างจากเดิม ไม่เคยได้สนใจในจุดเล็กๆ ของกันและกันมีเครือข่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น ได้เพื่อนใหม่มากขึ้น ได้ทำกิจกรรมเป็นทีมทำให้เกิดความสนุกสนาน

(๔) ผู้ปกครองมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น โดยเฉพาะกับการคิดในแง่ดีกับลูกหลาน ที่เป็นวัยรุ่น บางครั้งเขามีปัญหา ซึ่งผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ก็มักจะตีความไปในเรื่องของการประพฤติไม่ดี แต่ถ้าคิดในแง่ดี เปิดใจรับฟังปัญหา ความรู้สึกดีก็จะตามมาและร่วมช่วยแก้ไขปัญหากันอย่างทันท่วงที

(๕) ผู้ปกครองมีพฤติกรรมแสดงออกทางกายแก่เยาวชนในทางที่ดีมากขึ้น เช่น ผู้ปกครอง ๓-๔ คน ในช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจะมีอารมณ์ร้อนมาก คือถือไม้แขวนเสื้อจะตีลูก แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรมจนถึงช่วงบ่ายเกิดความสนุกสนาน เพราะไม่เคยได้ร่วมทำกิจกรรมกับลูก ไม่เคยมานั่งวาดรูปกับลูก

(๖) ผู้ปกครองได้หลักการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นโดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม เช่น คุณแม่ท่านหนึ่งบอกว่าชอบกิจกรรมในครั้งนี้น่าโดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิ ทำให้ได้วิธีการฝึกสติและสมาธิ ทำให้ตนมีสติมากขึ้น ทำให้ไตร่ตรองได้ว่าจะต้องมีวิธีการพูดจาสื่อสารกับลูกอย่างไร และหากจบจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้อแล้วจะชวนลูกฝึกนั่งสมาธิ

(๗) การทำกิจกรรมในช่วงแรก ผู้ปกครองจะทำกิจกรรมแทนลูก เช่น คุณแม่จะระบายสี ทำกิจกรรมมากกว่าเด็กๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเดิมของครอบครัว จะเป็นลักษณะออกคำสั่ง หรือใช้ภาษาในการสั่งการมากกว่า ไม่เชิงกระตุ้น หรือสร้างแรงบันดาลใจ แต่ช่วงช่วงบ่าย เริ่มดีขึ้น ผู้ปกครองเริ่มให้พื้นที่เด็กได้แสดงออกมากขึ้น เริ่มจากให้เด็กได้มีผู้แสดงบ้าง แอ็คชั่นบ้าง ผู้ปกครองก็จะเป็นผู้สังเกตการณ์ เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

(๘) ผู้ปกครองมีความร่วมมือมากขึ้น เช่น แม่ฟังลูกมากขึ้น ปู่ฟังหลานมากขึ้น ป้าฟังหลานมากขึ้น

(๙) การทำกิจกรรม เมื่อผู้ปกครองอยู่กับลูกจะแสดงพฤติกรรมอีกแบบหนึ่ง ไม่รู้ว่าจะเข้ามาทำอะไร ไม่ค่อยทราบข้อมูล แต่พออบรมได้สักระยะ จะแสดงออกจากลูกอย่างชัดเจน มีความพยายามปรับการสื่อสารกับลูก ตอนเปิดวิดีโอ มีกอดลูก มีอ่อนโยนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

๑. ชวนให้ผู้ปกครองใช้ภาษาที่ไม่ใช่การสั่งการ แต่เป็นการให้กำลังใจแก่เด็กมากขึ้น ผู้ปกครองตัวสำคัญ ที่ลูกไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เพราะกลัวผู้ปกครอง เพราะทำไปแล้วอาจจะไม่ถูกใจ ส่งเสริมต่อไป วิธีการเปลี่ยนแปลงพ่อแม่ เอกสารที่ให้ไป ควรจะให้พ่อกับแม่ ทำไปด้วยกับลูก คือเรื่องไรบ้าง เอกสารบันทึกความดีมอบให้เด็ก แต่ผู้ปกครองควรทำกับเด็กด้วย

๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือเป็นเด็กที่เป็นวัยที่ยังไม่ได้เป็นวัยที่มีปัญหา เด็กแต่ละคนค่อนข้างเป็นเด็กดี ข้อดีของการจัดกิจกรรมในรอบนี้ เหมือนกิจกรรมนี้ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาครอบครัว ถ้าเราไปทำกับเด็กเยาวชนที่มีอายุ ๑๕-๑๖ อาจจะไม่ทัน ในด้านการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

๓. กิจกรรมในครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่ดีมาก เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้เต็มที่ เป็นกิจกรรมปูพื้นฐานครอบครัวที่ทำตั้งแต่วัยเล็กๆ จะทำให้เด็กได้สร้างทักษะแนวความคิดที่ดีและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีแนวความคิดที่ดีต่อไป

๔. วิธีการที่จะทำต่อเนื่อง คือ การชวนผู้ปกครองใช้ภาษาที่ไม่เป็นการสั่งการแต่เป็นการให้กำลังใจมากกว่าใช้คำสั่ง

๕. กิจกรรมที่เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมแก่เด็ก เช่น สมุดบันทึกความดี ควรให้ผู้ปกครองปฏิบัติไปพร้อมกับเด็กด้วย เพราะการที่เด็กไม่กล้าแสดงออก เกิดความกลัว เพราะผู้ปกครองเป็นผู้ควบคุม ดังนั้นการแจกสมุดโน้ตบันทึกกิจกรรม ควรจะสอบถามพ่อกับแม่ เป็นการตั้งคำถามว่า สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ ลุงป้า ได้ทำร่วมกับเด็กหรือไม่

๖. ผู้ปกครองควรจะมีมองที่ตนเอง เพราะบางครั้งเกิดจากตัวผู้ปกครอง อาจจะมาจากพฤติกรรมของตนเอง เกิดการถ่ายทอดพลังลบแก่ลูก ทำให้ลูกเกิดความต่อต้าน ผู้ปกครองควรเปลี่ยนที่ตัวเราก่อนมากกว่าเด็ก

๗. กิจกรรมครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ช่วยลดช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้ปกครองมากขึ้น

๘. เนื่องจากการอบรมในครั้งนี้ทีมงานไม่ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานของแต่ละครอบครัว ว่าพื้นฐานแต่ละครอบครัวเป็นอย่างไร หากทีมงานได้ข้อมูลแต่ละครอบครัว อาจจะทำให้การทำกิจกรรมควบคุมได้ง่าย

๙. ระยะเวลาและกิจกรรมอาจจะมีจำนวนมากไป ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเหนื่อย ถ้าโดยเฉพาะวันที่ ๒ ของการทำกิจกรรม เด็กจะเริ่มอยากกลับบ้านมีสมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑๐. หลังจากการจบการทำกิจกรรมจากโรงการ ควรจะมีผู้สังเกตการณ์และติดตามพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมอบรม จะได้ทราบว่าครอบครัวได้มีการนำกระบวนการจากโรงการวิจัยไปใช้

ต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือไม่ เพราะหากตอนที่อยู่ในพื้นที่ส่วนตัวอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ต่างจากการเข้าร่วมกิจกรรม

๑๑. กิจกรรมที่ทำออกมาดี เช่น การฟังดนตรีที่ทำให้คนมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการระหว่างผู้ปกครองและเยาวชนในครั้งนี้ จากการสังเกตการณ์ทำให้ได้ผลลัพธ์คือพฤติกรรมระหว่างผู้ปกครองและเยาวชนไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมก่อนที่จะเข้าร่วมอบรม

๔.๒.๔ สรุปรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

การพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยนั้น จากการดำเนินการวิจัยทั้ง ๔ ระยะ ที่มีการจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวมีรูปแบบกิจกรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาและการทำกิจกรรมตามแนววัฒนธรรมไทยคือการสานสัมพันธ์ของครอบครัวไทยที่มีสายใยผูกพันกัน ต่างจากสังคมเหมือนทางฝั่งตะวันตก คือ เมื่อลูกเติบโตก็แยกย้ายออกจากครอบครัวและไม่ค่อยมีความผูกพันกับพ่อแม่ญาติพี่น้องมากนัก ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ และเกิดผลลัพธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายนอก เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสนับสนุนและผลักดันให้การจัดกิจกรรมในโครงการวิจัยทั้ง ๔ ระยะ และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว โดยเป็นส่วนในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทีมผู้จัดกิจกรรมได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมไปตามเป้าหมาย จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายนอก ประกอบด้วย

๑) ครอบครัว การให้ความร่วมมือของเยาวชนและครอบครัวในการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ คือ เยาวชน และผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้การติดตามกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะมีความต่อเนื่อง และสามารถแก้ไขปัญหา ปลดปล่อยปัญหาที่เกี่ยวข้องทางใจของเยาวชนต่อครอบครัวได้

๒) โรงเรียน การให้ความร่วมมือของโรงเรียน โดยเฉพาะโรงเรียนชุมชนวัดสุเมธ โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ ซึ่งให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการส่งเสริมจากโครงการวิจัยเป็นอย่างดี จึงทำให้เกิดการพัฒนาและส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลจนนำไปสู่ระดับครอบครัวและระดับสังคมต่อไปได้

๓) เครือข่าย การสนับสนุนของเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ที่ได้มีการส่งเสริมและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สทว) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มูลนิธิร.เทียม

โซควัฒนา โครงการซื้อสัตย์ เพื่อชาติ โครงการไทยอินเตอร์เต็มฝน ปันโอกาส สถาบันพัฒนาชีวิตจิต
ประภัสสร U-MEE-DEE โครงการ3วัย3วิ และ โรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย

๒. ปัจจัยเสริมสร้างพลังภายใน

๑) **ปัจจัยจิตวิทยา** ได้แก่ หลักการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถในการ
ฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย
ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี
ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าวนี้ ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้
เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ซึ่งความเข้มแข็งทางด้าน
จิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม
และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

ประกอบด้วยหลัก ๓ ลักษณะ และ ๕ องค์ประกอบ (Grothberg) ดังนี้

๑. **ฉันมี** คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน
ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะ
เบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะ
ทำให้สามารถพัฒนาต่อไป ทางด้านฉันเป็น และฉันสามารถประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็ง
ทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ได้แก่

๑. การมีความไว้วางใจ

๒. การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและกฎต่างๆ ในบ้าน

๓. การมีต้นแบบ (Role model)

๔. การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการ
สนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่

๕. การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ

๒. **ฉันเป็น** คือ คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้
กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเอง

๑. การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้

๒. การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และมีความต้องการ
ช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism)

๓. การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง

๔. การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

๕. การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง

๓. ฉันทสามารถ คือ ความสามารถในทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

๑. ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น

๒. ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะได้รู้ว่าต้องวางแผนอย่างไร เพื่อแก้ปัญหานั้น

๓. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ

๔. ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

๕. ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่น

๒) ปัจจัยหลักพุทธธรรม มีการใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการสอนแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อฝึกวิธีคิด การแก้ไขปัญหาของตนเอง ได้แก่ พละ ๕ ขรรവാสธรรม โยนิโสมนสิการ

พละ ๕ ประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความพากเพียร) สติ (ความไม่ประมาท) สมาธิ (ความตั้งใจแน่วแน่) และปัญญา (เห็นแจ้งด้วยปัญญา)

ขรรวาสธรรม คือ ธรรมของผู้ครองเรือน ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ผู้นำขรรวาสธรรมไปใช้ จะมีความสุขความสำเร็จในชีวิต

โยนิโสมนสิการ การคิดของบุคคลที่ต้องมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถคิดเป็น วิเคราะห์เป็น โดยคิด และวิเคราะห์ได้อย่างถูกวิธี มีระบบ มีระเบียบ ต่อเนื่องจากเหตุผล เชื่อมโยงกันภายใต้พื้นฐานของคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ และการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมอย่างนี้ เรียกว่า การคิดแบบมีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญญา

ทศ ๖ หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามแนวพุทธ พุทธศาสนา โดยอธิบายหลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามฐานะต่าง ๆ ทางสังคมดุจดังทศทั้ง ๖ ที่อยู่รอบตัว โดยมีตัวเราเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักธรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

๓. ปัจจัยกระบวนการการจัดกิจกรรม กระบวนการช่วยให้กิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมาย และสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนเสริมสร้างจิตอาสาตามมา ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมที่มีคุณภาพ ย่อมทำให้ประสบผลสำเร็จ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ ๑๘ หรือ ๒๐ กิจกรรม ได้แก่

ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ เป็นระยะของการอบรมทำกิจกรรม ระหว่างครอบครัวและเยาวชน เน้นการสร้างสัมพันธภาพสานพลังความสัมพันธ์กัลยาณมิตร พลังครอบครัว ประกอบด้วย (๑) กิจกรรมสานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง (๒) กิจกรรมฟังพูดด้วย

หัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง (๓) กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว

ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว เป็นระยะการติดตามผลงาน สะท้อนความคิดเห็นที่ได้ปฏิบัติในครอบครัวของเยาวชน เน้นติดตามผลผลจากความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองกับเด็กจาก สมุดโน้ต (diary) ประกอบด้วยกิจกรรมสื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว

ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน เป็นขั้นตอนสะท้อนความคิดเห็น ทบทวนปัญหาของครอบครัว เน้นการทบทวนปัญหา การแก้ไขปัญหาตามหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย (๑) กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ วิทยุ Set Gold ด้วยพลังใจเข้มแข็ง”

ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน เป็นขั้นตอนการขยายผลการทำกิจกรรม เน้นการให้ความรู้และการสร้างจิตสำนึกของเยาวชนกับสังคมและสิ่งแวดล้อม และสรุปผลการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรม U ME DEE ปลดปล่อยพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย

๔. เทคนิคการฝึกอบรมกิจกรรม ช่วยให้การเข้าร่วมกิจกรรมน่าสนใจ สามารถทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ และร่วมมือกันทำ กิจกรรมตามกระบวนการจนสามารถค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาและข้อสรุปทั้งของตนเองและกับกลุ่มประกอบด้วย

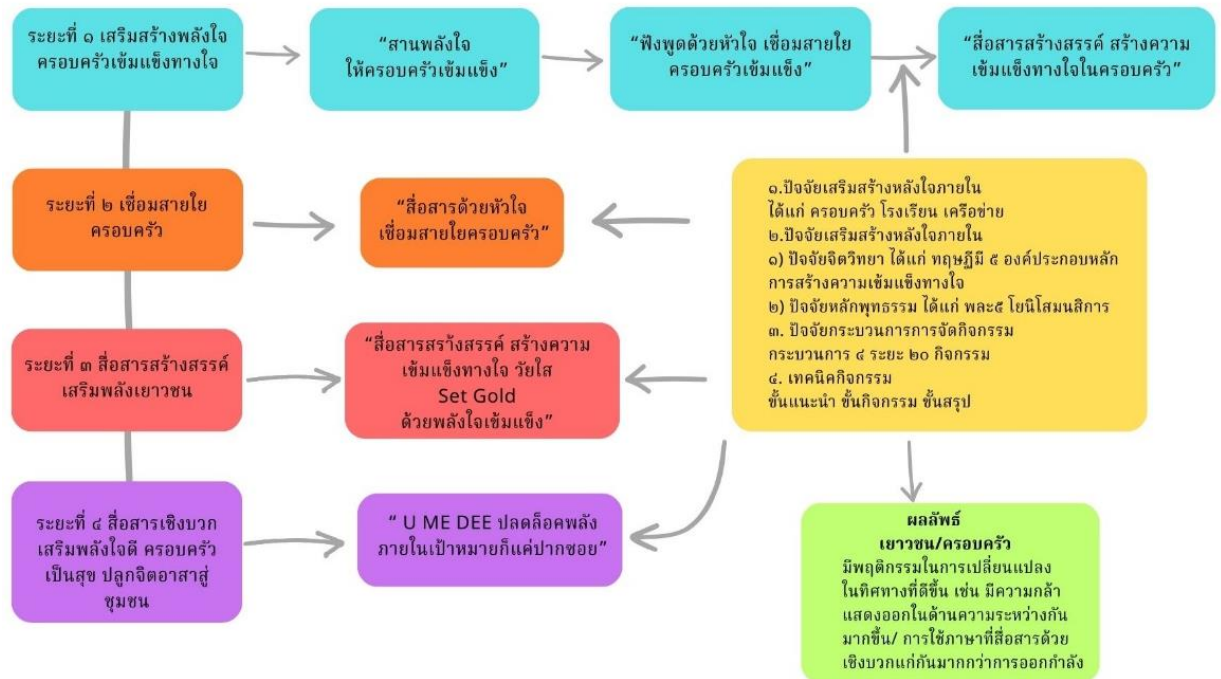
๑) ขั้นแนะนำ ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่กิจกรรม ได้แก่ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เช่น การทักทาย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึกเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม

๒) ขั้นกิจกรรม ขั้นการทำกิจกรรมที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม โดยการทำกิจกรรมมีการนำจากวิทยากร ผ่านการสร้างกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนคิดสิ่งที่รู้สึก และระดมความคิดเห็น การเล่นเกมส์ที่เป็นลักษณะเชื่อมสัมพันธ์กัน เช่น การจับคู่ เข้าสู่เนื้อหา ชมสไลด์ และคลิปวิดีโอ

๓) ขั้นสรุป ขั้นสะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น วิทยากรชวนสะท้อนคิดความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว

สรุปได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย นั้น ประกอบด้วย (๑) ปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายนอก เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริม สนับสนุนและผลักดันให้การจัดกิจกรรม และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ประกอบด้วย ๑. ครอบครัว ๒. โรงเรียน และ ๓.

เครือข่าย (๒) ปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายใน ประกอบด้วย ๑) ปัจจัยจิตวิทยา ได้แก่ หลักการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วยหลัก ๓ ลักษณะ และ ๕ องค์ประกอบ ของ Grothberg ๒) ปัจจัย หลักพุทธธรรม มีการใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการสอนแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อฝึกวิธีคิด การ แก้ไขปัญหาของตนเอง ได้แก่ พละ ๕ ขรवासธรรม โยนิโสมนสิการ โดยพละ ๕ ประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความพากเพียร) สติ (ความไม่ประมาท) สมาธิ (ความตั้งใจแน่วแน่) และปัญญา (เห็นแจ้งด้วยปัญญา) ขรवासธรรม คือ ธรรมของผู้ครองเรือน ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ และโยนิโสมนสิการ การคิดของบุคคลที่ต้องมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถคิดเป็น วิเคราะห์เป็น เพื่อให้เกิดปัญญา (๓) ปัจจัยกระบวนการการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การจัดกิจกรรม ทั้ง ๔ ระยะ ๑๘ หรือ ๒๐ กิจกรรม ได้แก่ ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบคลุมเข้มแข็งทางใจ เป็น ระยะของการอบรมทำกิจกรรม ระหว่างครอบครัวและเยาวชน ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว เป็น ระยะการติดตามผลงาน สะท้อนความคิดที่ได้ปฏิบัติในครอบครัวของเยาวชน เน้นติดตามผลผลจาก ความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน เป็นขั้นตอน สะท้อนความคิดเห็นทบทวนปัญหาของครอบครัว เน้นการทบทวนปัญหา การแก้ไขปัญหาตามหลัก พุทธธรรม ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน เป็น ขั้นตอนการขยายผลการทำกิจกรรม เน้นการให้ความรู้และการสร้างจิตสำนึกของเยาวชนกับสังคม และสิ่งแวดล้อม และสรุปผลการดำเนินกิจกรรม (๔) เทคนิคการฝึกอบรมกิจกรรม ช่วยให้การเข้า ร่วมกิจกรรมน่าสนใจ สามารถทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ และ ร่วมมือกันทำ กิจกรรมตามกระบวนการจนสามารถค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาคือข้อสรุปทั้งของ ตนเองและกับกลุ่ม ประกอบด้วย (๑) ขั้นแนะนำ (๒) ขั้นกิจกรรม และ (๓) ขั้นสรุป ขั้นสะท้อนความคิด โดยสรุปได้ตามแผนผัง ๔.๒



แผนผังที่ ๔.๑ รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่
ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

๔.๓ เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทาง จิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

เครือข่ายเชิงพื้นที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยผลักดันและเป็นพื้นที่ในการเปิดโอกาสให้ผู้คนได้
เข้ามามีส่วนร่วมกัน เกิดเป็นการทำกิจกรรมร่วมกัน และเกิดการพัฒนาด้านที่ดีขึ้น เช่น การ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน การขับเคลื่อนกิจกรรมที่มีเป้าหมายทิศทางเดียวกันในพื้นที่นั้น นำไปสู่
กระบวนการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ต้องการอย่างเป็นระบบ โดยพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่
ในครั้งนี้ เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ของเครือข่ายร่วมกันที่เกิดจากสมาชิกในชุมชนท้องถิ่นที่สมาชิก
อยู่อาศัย และจากภายนอกชุมชน โดยการดำเนินการของเครือข่ายมีการแบ่งปันกับองค์กร และ
เครือข่ายอื่นๆ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้ นอกจากนี้ยังเป็นการผสมผสานกระบวนการทำงาน
ตามฐานคิดของเครือข่ายและแนวคิดในทางจิตวิทยา แนวคิดพุทธศาสนา และแนวคิดวัฒนธรรม
ชุมชน

ดังนั้นการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ของโครงการวิจัยกับชุมชนสำเภาล่ม จึงได้มีการถ่ายทอดกลไกผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสา

การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสาเป็นการทำกิจกรรมจิตอาสาร่วมกันในพื้นที่กิจกรรมจิตอาสาเป็นการส่งเสริมและพัฒนาจิตสำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการสร้างความร่วมมือและการสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชน และองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน ประกอบด้วย สถาบันการศึกษา องค์กรศาสนา ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งอธิบายได้ ดังต่อไปนี้

สถาบันการศึกษา ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (สกว.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการสนับสนุนงบประมาณในการวิจัย และได้ขับเคลื่อนโครงการครั้งนี้จากคณะผู้วิจัย และร่วมสร้างกิจกรรมจิตอาสาขึ้นมา โดยตระหนักถึงการพัฒนาจิตใจและการส่งเสริมจิตสำนึกของคนในชุมชนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการจัดกิจกรรมการเก็บขยะในชุมชนและบริเวณวัด ทางเดินริมแม่น้ำ เป็นต้น ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการสร้างจิตสำนึกแล้ว ยังพัฒนาพื้นที่ของชุมชนให้เป็นที่สะอาดและน่าอยู่

ศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัดพุทธสวรย์ ส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองเข้าร่วมทำกิจกรรม

องค์กรศาสนา ได้แก่ วัดพุทธสวรย์ ส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมจิตอาสา เก็บขยะบริเวณวัดและโบราณสถาน เพื่อจิตสำนึกอนุรักษ์วัฒนธรรม โบราณสถานในพื้นที่ชุมชน

นอกจากเรื่องการมีจิตสำนึกแล้ว ยังเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจในด้านเรื่องบาปบุญ คุณโทษ การรู้จักความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก

ชุมชนในตำบลสำเภาล่ม ได้แก่ ชุมชนตำบลบ้านใหม่ โดย ผู้นำชุมชนทั้งผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้านได้สร้างความร่วมมือแก่โครงการและช่วยขับเคลื่อนโครงการในครั้งนี้ ได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาอย่างเต็มที่ และเปิดโอกาสให้คณะวิจัยได้พัฒนาและสร้างศักยภาพแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและร่วมพัฒนาพื้นที่ให้เป็นพื้นที่ที่น่าอยู่ เกิดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนขนาดย่อม

หน่วยงานภาคเอกชน ได้แก่ สถาบันพัฒนาชีวิตจิตประภัสสร U-MEE-DEE ได้สนับสนุนส่งเสริมและเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในครั้งนี้

องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ได้แก่ มูลนิธิทร.เทียม โชควัฒนา โครงการซื้อสัตย์ เพื่อชาติ โครงการไทยอินเตอร์เต็มฟันป็นโอกาส ได้สนับสนุนส่งเสริมและเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในครั้งนี้ นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ยังได้มีการสนับสนุนของที่ระลึก

กิจกรรมจิตอาสาในครั้งนี้เป็นกระบวนการในการสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ โดยการฝึกใจให้เป็นจิตอาสา ความเสียสละ ความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก และเป็นการร่วมมือผสานเครือข่าย ช่วยพัฒนาพื้นที่ชุมชนทั้งความสะอาดของชุมชน เพื่อลดปัญหามลพิษ สิ่งแวดล้อม และการสร้างเครือข่ายในครั้งนี้ยังเป็นการช่วยให้เกิดความร่วมมือไม่เพียงแค่นักเรียนในชุมชน แต่เป็นการเชื่อมประสานในหลายๆภาคส่วน และสามารถสร้างการรับรู้แก่ชุมชนและภายนอกชุมชน หากต้องมีการพัฒนาต่อยอดในกิจกรรมอื่นๆ ก็สามารถเชื่อมประสานกันอย่างได้ง่าย และมีระบบมากขึ้น



ภาพที่ ๔.๑๑ ศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์



ภาพที่ ๔.๑๒ เยาวชนจิตอาสา เก็บขยะบริเวณโบราณสถานสำคัญ วัดพุทธโสธรวรย์

๔.๓.๒ การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม

การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมนั้น ศิลปวัฒนธรรมถือว่าเป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม บุคคลคนได้ เพราะศิลปวัฒนธรรมมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตสู่ปัจจุบัน ดังนั้นพื้นที่ที่มีจุดเด่นด้านศิลปวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นประเภทไหนก็ตาม เช่น การฟ้อนรำ สถาปัตยกรรมโบราณ วัตถุโบราณ วัฒนธรรมอาหาร สามารถนำจุดเด่นเอกลักษณ์ วิธีการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลที่เป็นรูปธรรมในพื้นที่ได้ นอกจากนี้ศิลปวัฒนธรรมสามารถดึงดูดกลุ่มคนเข้ามามีส่วนร่วมกันได้เพราะศิลปวัฒนธรรมไม่มีการแบ่งแยก อายุ เพศ หรือสถานะทางสังคมได้ เช่น สามารถให้ชุมชนและบุคคลจากหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมได้เกิดเครือข่ายทางวัฒนธรรม หรือการนำเอกลักษณ์ของชุมชนด้านศิลปวัฒนธรรมมาพัฒนาพื้นที่ในชุมชน คือ การสร้างกิจกรรมจากการสืบทอดวัฒนธรรมของชุมชน เป็นต้น และในชุมชนวัดพุทไธศวรรย์ มีศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่มีชื่อเสียงในหลายๆ ด้าน ได้แก่ วัดพุทไธศวรรย์ พระราชอนุสรณ์แห่งการสถาปนากรุงศรีอยุธยา พระมหาธาตุและศิลปวัฒนธรรมที่โดดเด่นและมีชื่อเสียง คือ การรำดาบ

ดังนั้นจากการทำโครงการวิจัยในครั้งนี้ ได้มีการระดมความคิดและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างนักวิจัย นักวิชาการจากโครงการวิจัย ผู้สืบทอดศิลปวัฒนธรรมไทย ชาวบ้าน ครูเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐและเอกชน และเยาวชนในพื้นที่ ได้ลงความเห็นกันเกี่ยวกับการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และการถ่ายทอด การสืบสาน เพื่อให้เป็นความรู้แก่คนรุ่นต่อไป โดยควรจะมีการอนุรักษ์และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมการรำดาบ โดยมีที่มาคือ การรำดาบนั้นเป็นศิลปะการแสดงที่มีชื่อเสียงและเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนวัดพุทไธศวรรย์ หรือที่เป็นที่รู้จักในปัจจุบันคือ สำนักดาบพุทไธศวรรค์ซึ่งมีชื่อเสียงในการรำดาบมือสอง จึงต้องมีการสร้างความตระหนักในเรื่องศิลปวัฒนธรรม การรักษาสถาบันตั้งแต่ระดับครอบครัวสู่ระดับชาติ และการเคารพบรรพบุรุษ เป็นสายใยเชื่อมต่อที่ไม่มีวันหาย และรวมถึงการถ่ายทอดความรู้ผ่านเรื่องเล่าประวัติศาสตร์ความเป็นมาของวัดที่เป็นสถานที่ตั้งของค่ายฝึกทหารนักรบในอดีต จนเป็นเป็นที่มาของชื่อสำนักดาบ คือ สำนักดาบพุทไธศวรรย์ และในปัจจุบันได้มีการจัดตั้งเป็นโรงเรียนสำนักดาบพุทไธศวรรค์ และนอกจากนี้ละครไทย เรื่องบุพเพสันนิวาส ก็ยังนำความมีชื่อเสียงของดาบพุทไธศวรรค์ไปเป็นส่วนหนึ่งในฉากของเรื่อง เช่น เป็นสถานที่ฝึกดาบฝึกอาคมของลูกศิษย์อาจารย์ชีปะขาว

การเรียนรู้วิถีศิลปการต่อสู้ด้วยดาบมือสอง เป็นการเสริมแรงพลังใจจากประวัติศาสตร์ครอบครัวไทย สู่วิถีแห่งการสืบสานศิลปและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน ซึ่งกิจกรรมรำดาบนี้เป็นการพัฒนาเชื่อมโยงเครือข่ายด้านวัฒนธรรม ซึ่งทำให้ทราบว่าประวัติศาสตร์ชุมชนมีที่มาอย่างไร

ศิลปวัฒนธรรมมีที่มาอย่างไร สามารถนำมาถ่ายทอดให้แก่คนในชุมชน หรือเยาวชน ที่มีใจรักด้านศิลปวัฒนธรรม นำมาเป็นกิจกรรมขับเคลื่อนและพัฒนาพื้นที่ในชุมชนด้านศิลปวัฒนธรรมได้ต่อไป



ภาพที่ ๔.๑๓ กิจกรรมส่งเสริมจิตสำนึกอนุรักษ์วัฒนธรรม โบราณสถานสำคัญในชุมชน

๔.๓.๓ การถ่ายทอดกลไกด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้

การถ่ายทอดกลไกด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นการสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นโครงการวิจัย หรือชุมชน การเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นจุดประสานให้กลุ่มคนได้เรียนรู้ ได้รับรู้เกี่ยวกับข้อมูลของพื้นที่ที่ทำกิจกรรม และนอกจากนั้นเมื่อเครือข่ายได้ทราบข้อมูลในชุมชนนั้นและหากมีความสนใจในประเด็นของชุมชน ก็สามารถมาพัฒนาพื้นที่สร้างกิจกรรมร่วมกันต่อไปได้อีกด้วย และการเผยแพร่องค์ความรู้ของชุมชนวัดพุทธโสธรศรัทธา นั้น ได้มีการเผยแพร่ดังต่อไปนี้

๑. การเผยแพร่องค์ความรู้ระหว่างประเทศ เป็นเผยแพร่องค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างประเทศพม่ากับประเทศไทย โดยคณะวิจัยได้เข้าร่วมประชุมและนำเสนอองค์ความรู้กระบวนการวิจัยร่วมกับกับสมาคมรามัญประเทศสหภาพเมียนมาร์ภายใต้โครงการมนุษยศาสตร์สัญจรเพื่อส่งเสริมเผยแพร่แผนพัฒนาจิตใจ อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น สาธยายพระไตรปิฎกนานาชาติในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และพัฒนางานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับ มหาวิทยาลัยพุทธศาสนารามัญรัฐและสมาคมรามัญ ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ โดยในงานได้มีการสาธยายพระไตรปิฎกในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนานานาชาติและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน

นอกจากนี้ยังได้มีการนำองค์ความรู้จากการวิจัยในครั้งนี้ร่วมถ่ายทอดในกิจกรรมสัญจรส่งเสริมเผยแผ่และพัฒนาจิตใจ ณ หน่วยวิทยบริการมหาวิทยาลัย พุทธศาสนารามัญ เมืองสะเทิม (Thadon), เมืองจาย่าดะหมี (Kyaikkhami) ประเทศสหภาพเมียนมาร์ และร่วมทำกิจกรรมจิตอาสา นิสิตพัฒนาชุมชน ณ โรงเรียน Saddhamarama, Win Jein Village, Mawlamyine

Social Academic Service, Arts and Culture Preservation Between RBU And MCU “The International Best Practice Award For Academic Service to Sustainable Society for Academic Year 2023” วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

การนำเสนอถึงกระบวนการทำงานวิจัย และถ่ายทอดองค์ความรู้จากการวิจัยในครั้งนี้เป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างสถาบันการศึกษา นักวิชาการ นักศึกษาระหว่างประเทศ และการเผยแพร่ข้อมูลในครั้งนี้ได้มีการถ่ายทอดถึงเรื่องกิจกรรมของโครงการวิจัย การนำเสนอถึงศิลปวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะในตำบลสำเภาล่ม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นส่วนหนึ่งของเมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน โดยเฉพาะประวัติศาสตร์ประเทศไทยกับประเทศพม่าที่มีความสัมพันธ์และมีความเชื่อมโยงกันมาแต่ยาวนาน



ภาพที่ ๔.๑๔ โลหะรางวัลการนำเสนอผลงาน



ภาพที่ ๔.๑๕ ผู้ร่วมประชุมนานาชาติ “The International Best Practice Award For Academic Service to Sustainable Society for Academic Year 2023” วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

๒. การเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศ

การเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศ เป็นการเผยแพร่องค์ความรู้จากการวิจัย ทั้งเรื่องเทคนิค แนวทาง วิธีการ และยังเป็นการถอดบทเรียนจากผลสำเร็จการดำเนินงานตามโครงการวิจัย เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจ และเป็นแนวทางแก่ผู้เข้าร่วมอบรมและฟังการบรรยายนำหลักการการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวไปใช้ และถ้าหากบุคคลมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาที่ดี ก็จะสามารถมีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงานในองค์กรตามมา ดังนั้นการเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศเป็นประโยชน์กับหน่วยงานทั้งภาคการศึกษา ภาครัฐและเอกชนในการใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อพัฒนามนุษย์เพื่อไปสู่การผู้มีคุณธรรมในแต่ละด้านต่อไปในอนาคต

การจัดอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบการบรรยายและถอดบทเรียนชุมชนต้นแบบ ในรายวิชาการวางแผนการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นเชิงพุทธบูรณาการ ณ วัดอินทราราม อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม โดยส่วนใหญ่แล้วนิสิตเป็นผู้ทำงานเกี่ยวกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยหวังว่าจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานต่อไป



ภาพที่ ๔.๑๖ การถ่ายทอดองค์ความรู้จากงานวิจัย

๓. การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์

การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์ เป็นการประชาสัมพันธ์อีกรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสถาบันการศึกษา กับกลุ่มประชาชนทั้งภายในและภายนอกและเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย การประชาสัมพันธ์การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์ จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริม ทั้งจากสิ่งที่ได้ปฏิบัติไว้แล้วก็จะทำให้เกิดภาพลักษณ์อันดีต่อประชาชนทั่วไป และกับทั้งบุคคลภายในสถาบันการศึกษาด้วย

และปัจจุบันมีความก้าวหน้าในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างกว้างขวาง และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ มีแหล่งให้บริการเครือข่ายทางสังคมเกิดขึ้นบนระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น Facebook, Twitter, LinkedIn, Google Plus, Myspace, YouTube, Blog, Wiki รวมทั้งเว็บไซต์ต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เป็นให้บริการ File Sharing, Photo Sharing, Video Sharing และกระดานข่าว (Web board) เป็นต้น จึงต้องมีการใช้สื่อออนไลน์ให้เป็นประโยชน์ นอกจากให้ความรู้แล้วยังช่วยเชื่อมโยงเครือข่ายบุคคลในทางวิชาการตามมาอีกด้วย

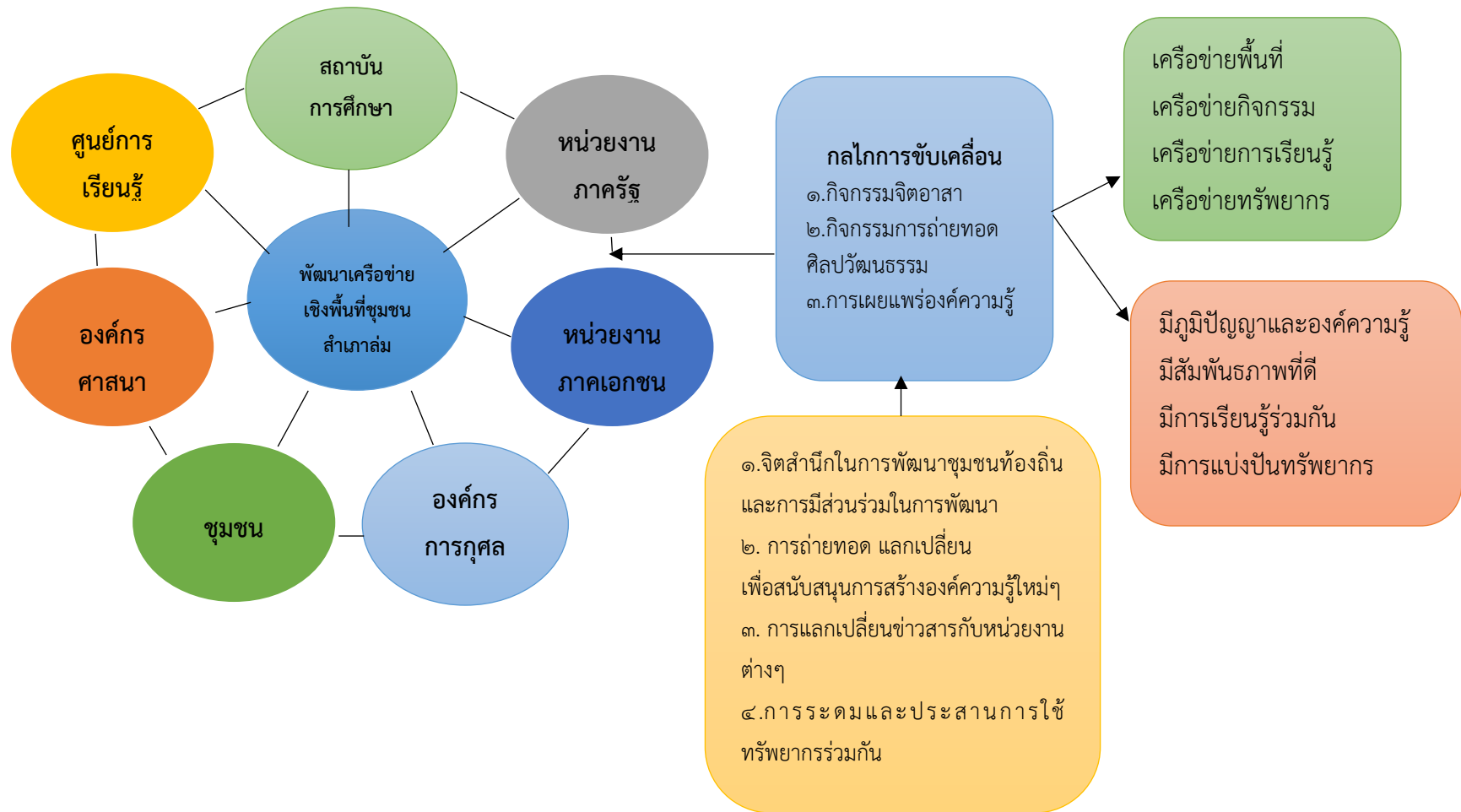
โดยโครงการวิจัยได้การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์ผ่านหนังสือพิมพ์ออนไลน์ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้ถึงโครงการกิจกรรมจากโครงการวิจัย และสามารถประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับวัฒนธรรมชุมชนแก่สาธารณะ

ภาพที่ ๔.๑๗ "มจร" นำองค์ความรู้พุทธจิตวิทยา สร้างเครือข่ายพลังครอบครัวเป็นสุข สานวิถีวัฒนธรรมเมืองมรดกโลกอยุธยา

ที่มา: บ้านเมืองออนไลน์ <https://www.banmuang.co.th/news/education/345918> และ https://siampongsnews.blogspot.com/2023/09/blog-post_78.html

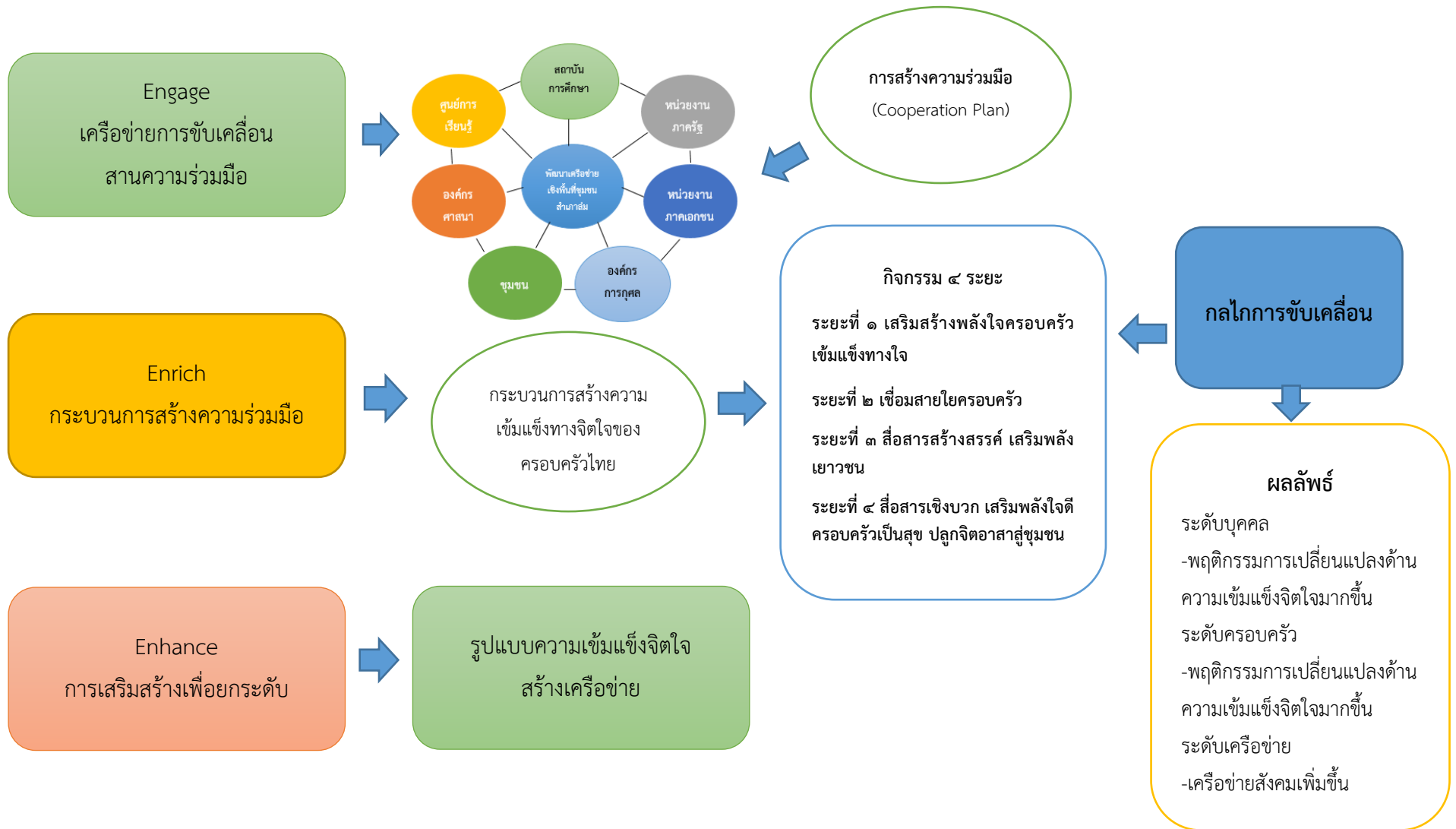
จากกิจกรรมที่ทางโครงการวิจัยได้ร่วมปฏิบัติกับชุมชนทั้งหมดนี้ กล่าวได้ว่าเป็นกลไกวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างเครือข่ายของบุคคลหลายภาคส่วนนอกจากการสร้างเครือข่ายพื้นที่แล้ว ยังมีการขยายผลเป็นเครือข่ายกิจกรรม และเครือข่ายความร่วมมือองค์กรการกุศล ซึ่งไม่เพียงแต่การสร้างเครือข่ายที่เฉพาะการมาเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันเท่านั้น แต่การใช้เทคนิควิธีการกับเทคโนโลยีในปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ ก็สามารถเชื่อมโยง และสร้างเครือข่ายในการเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นที่ของการวิจัย นำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่และนำองค์ความรู้ไปสู่ชุมชนตามมา และยังเกิดเป็นเครือข่ายต่างๆ ตามมา ได้แก่ เครือข่ายพื้นที่ เครือข่ายกิจกรรม เครือข่ายการเรียนรู้ และเครือข่ายทรัพยากร อีกทั้งยังทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมเครือข่ายนั้นมีภูมิปัญญาและองค์ความรู้เพิ่มขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน มีการเรียนรู้ร่วมกัน และมีการแบ่งปันทรัพยากร นำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้น ดังแผนผังที่ ๔.๓

แผนผังที่ ๔.๓ การพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา



๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาวินิชาตินิยม: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย พบว่า กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย เกิดขึ้นมาจาก ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ เครือข่ายการขับเคลื่อนสานความร่วมมือ (Engage) กระบวนการสร้างความร่วมมือ (Enrich) และการเสริมสร้างเพื่อยกระดับ (Enhance) ซึ่งเป็นกลไกในกระบวนการดำเนินงานที่เอื้อหนุนกันของทุกองค์ประกอบ เกิดเป็นกระบวนการกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย กิจกรรม ๔ ระยะ ได้แก่ ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลูกจิตอาสาสู่ชุมชน และนำไปสู่ ผลลัพธ์ ระดับบุคคลและระดับครอบครัว เยาวชนและครอบครัวมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงด้านความเข้มแข็งจิตใจมากขึ้น ระดับเครือข่าย เกิดเครือข่ายสังคมเพิ่มขึ้น และเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน



บทที่ ๕

สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ๒) เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีโดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมหลักการแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางจิตวิทยาและทางพระพุทธศาสนา และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา การสนับสนุนการกำหนดสมมติฐาน การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหา

พื้นที่วิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ พื้นที่ชุมชนสำเภาล่ม อำเภอมืองพระนครศรีอยุธยา โดยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. ผู้อำนวยการและครูโรงเรียนในพื้นที่ จำนวน 10 คน กลุ่มผู้ปกครองจำนวน 14 ครอบครัว และนักเรียนเยาวชนในพื้นที่ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก ชุดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ แบบสำรวจครอบครัว แบบสอบถามเสริมสร้างพลังใจ แบบประเมินความพึงพอใจ สมุดบันทึกพลังใจ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้การวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ดังนี้

๑) หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักพละ ๕ ขรวาธรรม และโยนิโสมนสิการ

หลักธรรมพละ ๕ นั้น เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นหลักพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาจิตใจของเยาวชนและครอบครัว เพราะมีหลักที่สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นแนวทางเป็นกรอบของการดำเนินชีวิตไม่ให้เดินไปในทางที่ผิด ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ ๑. ศรัทธาพละ ๒. วิริยะพละ ๓. สติพละ ๔. สมาธิพละ ๕. ปัญญาพละ หากได้มีการปลูกฝังจิตใจของเยาวชนจากหลักธรรมนี้ เมื่อมีความรอบรู้ มีความรู้รอบด้าน มีวิธีคิดที่ดี ก็จะส่งผลเป็นพลังในการคิดเชิงบวก ทำให้จิตใจแน่วแน่และเมื่อเจอปัญหาของเยาวชน หรือครอบครัว ก็จะสามารถให้ความรู้ที่มีแก้ไขปัญหาคือ

ขรวาธรรม หลักธรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเข้มแข็ง หลักธรรมแห่งความสำเร็จชีวิตทางโลก ประกอบด้วย ๒ คำ “ขรวาธรรม” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, คุณสมบัติ, สามารถนำมาเป็นแนวทางและมาประยุกต์ใช้กับครอบครัว เพราะเป็นหลักธรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์และสายใยครอบครัว ปลูกฝังและสร้างพื้นฐานความเข้มแข็งจิตใจในสมาชิกครอบครัว หากสมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติตามหลักขรวาธรรมนี้แล้วจะช่วยเสริมเป็นเกราะในการป้องกันครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้ ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ ๑. สัจจะ ๒. ทมะ ๓. ขันติ ๔. จาคะ

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักในพุทธจิตวิทยาอีกข้อหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ครอบครัว ซึ่งมีหลักการวิธีคิดที่เป็นการสร้างพลังบวก การคิดแบบสร้างสรรค์ หมายถึง การคิดของบุคคลที่เป็นเหตุเป็นผล ต้องมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถคิดเป็น วิเคราะห์เป็น โดยคิดและวิเคราะห์ได้อย่างถูกวิธี วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ต้องอาศัยปัจจัย ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๒. วิธีคิดแบบแยกส่วน ๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นกระบวนการคิดให้รู้และเข้าใจในความธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง ๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ คือ การคิดแบบแก้ปัญหาที่เริ่มจากเหตุแห่งปัญหาหรือทุกข์ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ ๑. เป็นวิธีคิดตามเหตุ และผล ๒. เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา ๕. วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ คือ การคิดตามหลักการ และจุดมุ่งหมาย ๖. วิธีคิดแบบพิจารณาคุณโทษ และหาทางออก เป็นการคิดพิจารณาในเหตุบนทุกแง่มุมและยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งในโลกมีทั้งคุณ-โทษ ข้อดี-ข้อเสีย จุดอ่อน- จุดแข็ง และสามารถหาทางออกหรือแก้ไขปัญหามากๆ ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมวิธีที่ถูกต้อง ๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการคิดพิจารณาเกี่ยวกับการกระทำสิ่งต่างๆในการใช้สอยหรือบริโภค หรือคุณค่าในการใช้งานในชีวิตประจำวัน ๘. วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่ช่วยให้เกิดกระบวนการความคิดบน

พื้นฐานของคุณธรรม โดยการกำหนดจิตให้ระลึกอยู่ในสิ่งที่กระทำ หรือที่เรียกว่า สติ ๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดที่ให้จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นในสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน ด้วยการคิดที่มีสมาธิ จิตไม่วอกแวก ไม่นำเรื่องอื่นมาคิดให้กระวนกระวายใจ และ ๑๐. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ วิธีคิดแบบการมองความจริงในทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง ไม่มองหรือคิดวิธีเฉพาะแง่ใดแง่หนึ่ง

หลักทศ ๖ คือ การสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ซึ่งมีต่อมนุษย์ด้วยกันเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีงามที่มนุษย์ทุกคนพึงปฏิบัติต่อผู้คนรอบกาย คือ หน้าที่ที่มนุษย์ในสังคมควรกระทำเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะสัมพันธภาพของทุกคนล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน จนไม่สามารถละทิ้งซึ่งหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งที่เรควรปฏิบัติต่อผู้อื่นได้

การดำเนินชีวิตตามหลักทศ ๖ นั้นเป็นวิธีการส่งเสริมให้มนุษย์ใช้ชีวิตกับผู้คนรอบข้างในการปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้องต่อกันเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวัน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสภาพแวดล้อมของสังคมให้ดีขึ้น เพราะเมื่อทุกคนรู้หน้าที่และมีความรับผิดชอบที่จะพึงปฏิบัติต่อผู้อื่นที่ตนเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้เกิดคุณค่าอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ๑.ประโยชน์ต่อตนเอง (อัตตัตถะ) ๒.ประโยชน์ต่อผู้อื่น (ปรัตถะ) ๓.ประโยชน์อย่างยิ่ง (อุภยัตถะ) และองค์ประกอบของทศ ๖ มีดังต่อไปนี้

๑. ปุรัตถิมทศ ทศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการะแก่เรามา

๒. ทักขิมทศ ทศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์ เพราะเป็นทักขิไณยบุคคล ควรแก่การ

บูชาคุณ

๓. ปัจฉิมทศ ทศเบื้องหลัง ได้แก่ บุตรภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้าง

หลัง

๔. อุตตรทศ ทศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัย

อันตราย และเป็นกำลังสนับสนุน ให้บรรลุความสำเร็จ

๕. อุปริมทศ ทศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วย

คุณธรรม และเป็นผู้นำทางจิตใจ

๖. เภฏฐิมทศ ทศเบื้องล่าง ได้แก่ คนใช้ คนรับใช้ คนงาน ลูกน้อง บริวาร เพราะเป็น

ผู้ช่วยทำการงานต่างๆ เป็นฐานกำลังให้

ดังนั้นจากหลักธรรมทศ ๖ นั้น มีหลักแนวทางที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตนที่ดีที่เริ่มจากตนเอง จากจุดเล็กๆ ที่เชื่อมความสัมพันธ์ให้แก่ครอบครัว สร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่ครอบครัวนั้น ประกอบด้วย ปุรัตถิมทศ ทศเบื้องหน้า การปฏิบัติบูชาแก่มารดาบิดา และ ปัจฉิมทศ ทศเบื้องหลัง การปฏิบัติบุตรภรรยา เพราะเป็นพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัวพึงปฏิบัติต่อกันด้วยการมีพื้นฐานจากคุณธรรม

๒) หลักจิตวิทยาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ เป็นแนวคิดที่มีความหลากหลาย มีทั้งมุมมองที่คล้ายหรือแตกต่างกัน ซึ่งมุ่งเน้นในทางพฤติกรรมในด้านต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่างๆ รวมถึงกระบวนการที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลที่อยู่ในลักษณะเชิงบวก โดยผู้วิจัยได้นำหลักการ แนวคิดทางจิตวิทยา(ตะวันตก) ของ Grothberg ซึ่งมีหลักการที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว โดยแบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิ ฉันทิ และฉันทิสามารถ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ดังนี้

๑. สิ่งที่มี ฉันทิ คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ ได้แก่ (๑) การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) (๒) การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและกฎต่างๆ ในบ้าน เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี (๓) การมีต้นแบบ (Role model) บุคคลจะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ (๔) การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น (๕) การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต

๒. สิ่งที่มี ฉันทิ คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ ประกอบด้วย (๑) การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ (๒) การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) (๓) การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง หากผู้ใดได้รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง (๔) การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (๕) การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง

๓. สิ่งที่มี ฉันทิสามารถ คือ ความสามารถในทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ได้เรียนรู้และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย (๑) ความสามารถในการสื่อสาร (๒) ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (๓) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ (๔) ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (๕) ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ ดังนั้นจะเห็นว่ามิใช่ลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก จากการศึกษาคุณลักษณะต่างๆ ของหลักจิตวิทยาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็นคุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน

๓) วิถีวัฒนธรรมไทย

“วิถีวัฒนธรรมไทย” หมายถึง การดำเนินชีวิตของคนไทยซึ่งเกิดจากการสร้างสรรค์ สังคม ปลูกฝัง เรียนรู้ ปรับปรุง ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งด้านจิตใจ และวัตถุอย่างสันติสุขและยั่งยืน โดยมีความเป็นอัตลักษณ์ปรากฏในทุกภูมิภาคของประเทศ ได้แก่ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม ความคิด พิธีกรรม และภูมิปัญญา ตลอดจนศิลปะต่างๆ โดยจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นจังหวัดที่มีวิถีวัฒนธรรมไทยที่ถ่ายทอดบรรพบุรุษอย่างยาวนานมาถึง ปัจจุบันจังหวัดพระนครศรีอยุธยาจึงเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมอยุธยาจึงเกิดเป็นระบบสังคมที่มีความซับซ้อนหลากหลาย เพราะกลุ่มชาติพันธุ์ที่อยู่ร่วมกันอาทิ จีน ญาม แวก มอญ ลาว เขมร ญี่ปุ่น ชาวตะวันตก มลายู โดยเฉพาะพื้นที่ตำบลสำเภาล่ม อำเภอพระนครศรีอยุธยาเป็นพื้นที่ที่มีความโดดเด่นการอยู่ร่วมกันแบบพหุวัฒนธรรม ๓ ศาสนา (พุทธ คริสต์ อิสลาม) เป็นชุมชนดั้งเดิมตั้งแต่สมัยอยุธยา จากการศึกษามิติทางด้านพื้นฐานของสังคมในด้านวิถีวัฒนธรรมไทยของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า มิติทางด้านพื้นฐานของสังคมของตำบลสำเภาล่มและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย

๑. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านการดำรงชีวิต คือ สภาพภูมิประเทศ บริบทสังคม กลุ่มชาติพันธุ์ทำให้จังหวัดพระนครศรีอยุธยามีประชากรที่มีความหลากหลายในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม และศิลปะ ที่แตกต่าง และการมีสังคมพหุวัฒนธรรม

๒. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านความเชื่อ คือ ขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ถือปฏิบัติกันมาแต่ช้านาน เช่น การทักทายด้วยการไหว้ มารยาทการกิน การเดิน การแต่งกาย ประเพณีแต่งงาน ความศรัทธาและความเชื่อบรรพบุรุษ เป็นต้น เป็นความเชื่อแบบผสมผสานระหว่างพุทธศาสนา ศาสนาพราหมณ์และความเชื่อดั้งเดิม

๓. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี คือเรื่องความเชื่อซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทางจิตใจและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของขนบธรรมเนียมประเพณีประชาชนในชาติซึ่งได้แก่ ศิลปะสาขาต่างๆ ที่มีความไพเราะ ความสวยงาม เช่น นาฏศิลป์ จิตรกรรม ดนตรี การแสดงต่างๆ เป็นต้น

๔. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านค่านิยม สิ่งที่คุณค่าหรือสังคมไทยยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองโดยปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมยึดถือและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

๕ วิถีวัฒนธรรมไทยด้านศิลปะ คือ คุณค่าทางด้านสุนทรียะที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของคนไทยตั้งแต่บรรพกาลจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม ภาษาและวรรณกรรม ดุริยางคศิลป์และนาฏศิลป์

๔) งานวิจัยเชิงพื้นที่

จากงานวิจัยเชิงพื้นที่ที่ได้ใช้ข้อมูลจากข้อเสนอแนะข้อค้นพบจากงานวิจัย และข้อมูลจากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของการพัฒนาชุมชนสำเภาลม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแบบตามมา พบว่า

๑. การส่งเสริมกิจกรรมชุมชนอย่างต่อเนื่อง
๒. ต้องการเผยแพร่จุดดีของชุมชน ผ่านกลุ่มเยาวชน เพื่อให้เกิดการส่งผ่านจากผู้ใหญ่ในชุมชนสู่เยาวชน
๓. มีความร่วมมือกันทุกเครือข่าย ทั้งผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา โรงเรียน ประชาชน ร่วมถ่ายทอดจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
๔. การส่งเสริมการเห็นคุณค่ามรดกวัฒนธรรมของชุมชน โดยมีการส่งเสริมบูรณาการให้เข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตแบบพุทธวัฒนธรรม ถ่ายทอดวิถีการปลูกจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันผ่านกลุ่มเยาวชน ศรัทธาในหลักคำสอนตามแต่ละศาสนา เห็นคุณค่ามรดกวัฒนธรรมของชุมชน นำไปสู่การเสริมสร้างปลูกจิตสำนึก ส่งผ่านสู่เยาวชน
๕. การส่งเสริมการร่วมคิด สร้างรูปแบบ และวิถีการพัฒนา เพื่อแก้ไขและลดปัญหาของชุมชนหรือเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

๕.๑.๒ เพื่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย

จากการศึกษาพบว่า กระบวนการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยนั้น ได้มีการพัฒนากระบวนการจากหลักการตามแนวคิดของหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย และนำมาสร้างเป็นชุดกิจกรรมเพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ซึ่งการทำกิจกรรมนั้น แบ่งเป็น ๔ ระยะ ได้แก่

ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมในระยะนี้เป็นการอบรมทำกิจกรรมที่เน้นการทำกิจกรรมครอบครัว ประกอบด้วยการทำกิจกรรม ๒ วัน ได้แก่ (๑) “สานพลังใจให้ครอบครัวเข้มแข็ง” มีแนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพสานพลังความสัมพันธ์พลังครอบครัวพลังใจสำคัญอย่างไร และมีการเรียนรู้ผ่านการกระบวนการระดมความคิดและผ่านการลงมือทำ โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท ๔ และหลักจิตวิทยาวัยรุ่น เป็นต้น (๒) “ฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง” มีแนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีลักษณะการสื่อสารเชิงบวกการกล้าแสดงความคิดเห็นต่อคนในครอบครัว (๓) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว” โดยมีแนวคิดในการทำ

กิจกรรม คือ เน้นการสร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัวผ่านการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติการ (workshop) ที่เน้นให้เกิดการคิด วิเคราะห์ว่าทั้งตัวเราและสิ่งรอบตัวล้วนมีความสัมพันธ์กันและการสื่อสารเชิงบวก เสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว” เป็นระยะที่มีการติดตามผลงานจากการสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในระยะแรกเพื่อเป็นการติดตามกำกับกับการดำเนินการของกิจกรรม และนำไปปรับปรุงและตรวจสอบความสำเร็จว่านำไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย หรือตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ตามรูปแบบที่ต้องการหรือไม่ โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ได้แก่ (๑) “สื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว” จะเน้นการติดตาม สะท้อนผลจากความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก และทำให้ผู้ปกครองทราบถึงสาเหตุและปัญหาของเด็ก หากเด็กมีปัญหา หรือมีการคับข้องใจไม่กล้าที่จะบอกกับผู้ปกครอง ในกิจกรรมครั้งนี้ ก็เป็นการส่งเสริมพลังผู้ปกครองและเด็กได้หันหน้าคุยกัน

ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เน้นการการสะท้อนคิดเห็น เพราะการสะท้อนความคิดเห็นมีความสำคัญต่อการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะช่วยให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งการฝึกสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาที่ส่งผลให้มีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยการทำกิจกรรม ๑ วัน ได้แก่ (๑) “สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ วยใส่ Set Gold ด้วยพลังใจเข้มแข็ง” แนวคิดในการสร้างกิจกรรมที่เน้นการวิเคราะห์ การกำหนดเป้าหมาย และหาแนวทางเพื่อแก้ไข คือ การวิเคราะห์ตนเพื่อพัฒนาด้านอัตตัญญูตา คือการรู้จักตน การกำหนดเป้าหมายชีวิตเพื่อให้เห็นคุณค่าของการศึกษาและการฝึกฝนตนเอง และทบทวนแนวทางเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตหรือนำไปสู่เส้นทางที่จะประสบความสำเร็จ

ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน เป็นการสรุปกิจกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด โดยเป็นสรุปกิจกรรมที่ดำเนินการที่ผ่านมาเพื่อให้ทราบถึงจุดแข็งจุดอ่อน และพร้อมนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป โดยการจัดอบรมกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลา ๑ วัน ได้แก่ (๑) “U ME DEE ปลดปล่อยพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย” โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้ และการทำจิตอาสา และกิจกรรมครอบครัว โดยมีพ่อแม่มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ๒ กิจกรรม ได้แก่ (๑) การจัดกิจกรรมมีในลักษณะเป็นการบรรยายความรู้เกี่ยวกับเรื่องปลดปล่อยพลังภายในสร้าง Growth Mindset ได้ด้วยตัวเอง และ (๒) การทำจิตอาสา โดยมีแนวคิดเน้นการคิดแบบเติบโต คือการคิดแบบเชิงบวก นำไปสู่การมีวิธีคิดเพื่อสังคม

๕.๑.๓ ผลลัพธ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่

๑. ผลสรุปเชิงปริมาณ

ผลสรุปโครงการ“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทยสำหรับเยาวชนครั้งที่ ๑ พบว่า

กลุ่มเยาวชน

๑) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๑๔ คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ เท่าๆ กัน มีอายุ ๑๑ และ ๑๓ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ เท่าๆ กัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในโรงเรียนวัดพุทธโสธรวรย์ คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๐ โรงเรียนพรพินิตพิทยาคาร คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ และโรงเรียนชุมชนป้อมเพชร คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓ ศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ เท่าๆ กัน และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับปู่ย่า จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐

๒) ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ของเยาวชนโดยรวมและรายด้าน ๓ ด้าน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ การฝึกตน และความอดทน หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

(๑) ด้านความซื่อสัตย์ คะแนนเฉลี่ยการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑)เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ จะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด และ ข้อ ๒) พูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ

(๒) ด้านการฝึกตน คะแนนเฉลี่ยการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๔) กระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี

(๓) ด้านความอดทน คะแนนเฉลี่ยการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและ ข้อ ๗) ออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ ด้วยตนเอง และ ข้อ ๙) รับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ จะพยายามทำให้สำเร็จ และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๘) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ จะพยายามทำให้สำเร็จ

(๔) ด้านการบริจาค/ความเสียสละ คะแนนเฉลี่ยการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๐) ช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว และ อบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๑) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่

๓) ตัวแปรพลังใจ พบว่าคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจของเยาวชนโดยรวม และรายด้าน ๑ ด้าน ได้แก่ ด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

(๑) ด้านการมีความเชื่อมั่นในตัวเอง คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๖) มีความมั่นใจในตัวเอง และ ข้อ ๑๙) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า

(๒) ด้านการมีความเพียรพยายาม คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๐) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น และ ข้อ ๒๑) ลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๐) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น

(๓) ด้านสามารถจัดการกับปัญหา คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๒๔) ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๓) ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๕) ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ

(๔) ด้านสามารถควบคุมอารมณ์ คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๒๘) เวลาเมื่อเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ และ ข้อ ๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๒๙) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีมากระทบใจ และ ข้อ ๓๐) ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา

กลุ่มผู้ปกครอง

๑) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๑๔ คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๖ มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๔๓ ปี คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑ มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ เท่าๆ กัน จบศึกษาในชั้นชั้นมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๗ มีอาชีพรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ มีบุตรน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๖ และ ๓ คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔ และ อาศัยอยู่กับบ้านเดียวกันกับบุตร คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๓

๒) ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ ของผู้ปกครองโดยรวมและรายด้าน ๓ ด้าน ได้แก่ ทมะ ขันติ จาคะ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

(๑) ด้านสัจจะ คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในข้อ ๔) ไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา สามีหรือภรรยาสามารถรู้เรื่องของกันได้ทุกเรื่อง และ ๕) สามีหรือภรรยามักถือสิทธิบางอย่างที่ไม่เคารพกัน เช่น เช็กโทรศัพท์ เช็กกระเป๋าตังค์ เป็นต้น (ความไว้วางใจ) โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑) สามีหรือภรรยาแสดงให้รู้สึกถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อกัน และ ๒) สามีหรือภรรยาขให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น

(๒) ด้านทมะ คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมข้อ ๘) เมื่อทะเลาะกับสามีหรือภรรยา มักเงียบ และรอให้อารมณ์เย็นก่อนจึงค่อยคุยกันด้วยเหตุผล และ ๑๐) สามีหรือภรรยา ให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๙) ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยาได้ และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๐) สามีหรือภรรยา ให้อภัยอย่างเต็มที่ เมื่อทำสิ่งที่ผิดพลาด

(๓) ด้านขันติ คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมฆราวาสธรรม ๔ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและ ข้อ ๑๓) ให้กำลังใจสามีหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยาประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๑) ไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหาในการทำงานให้สามีหรือภรรยารับรู้เพราะไม่อยากให้เค้าเครียดไปด้วย และ ๑๕) ไม่ว่าจะ

เหนื่อยแค่ไหน สามิ/ภรรยา จะอดทน พันทุลาอุปสรรคร่วมกันเพื่ออนาคตที่ดี และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๓) ให้กำลังใจสามิหรือภรรยาทุกครั้ง เมื่อสามิหรือภรรยา ประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต

(๔) ด้านจาคะ คะแนนเฉลี่ยตัวแปรด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรม ขรรวาสธรรม ๔ หลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม และ ๑๗) สามิหรือภรรยาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤตอย่างเต็มกำลังความสามารถ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๒๐) เมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด มักจะนึกถึง และซื้อของมาฝากสามิหรือภรรยาดี และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๗) สามิหรือภรรยาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤตอย่างเต็มกำลังความสามารถ

๓) ตัวแปรพลังใจ พบว่าคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจของผู้ปกครองโดยรวม และรายด้าน ๒ ด้าน ได้แก่ ด้านสติ - สัทธา และ ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง - สติ / ปัญหาหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

(๑) ด้านสติ - สัทธา คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ๕)เชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้

(๒) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ - สมาธิ/ความเพียร คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๗)เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง จะไม่ยอมแพ้ และ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้ และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๘)มั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

(๓) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง - สติ / ปัญญา คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวม ข้อ ๑๒) เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง และ ข้อ ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ พันทุลาอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ ๑๔) สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ ๑๒)เป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง และ ๑๓)มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ พันทุลาอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้

(๔) ด้านสัมพันธ์ภาพต่อตนเองและผู้อื่น คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจหลังอบรม แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ใน ข้อ ๑๙)มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่

เป็นที่ปรึกษา โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือข้อ ๑๓) เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค จะมองหาสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๒๐) ยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์

ผลการวิเคราะห์โครงการ “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทยสำหรับเยาวชน” ในกลุ่มเยาวชน ครั้งที่ ๒

๑) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รองมาเป็นประถมศึกษาปีที่ ๖ และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มาจากโรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ รองลงมา โรงเรียนวัดพุทไธศวรรย์ และโรงเรียนพรพิณพิทยาคาร กลุ่มอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีลักษณะที่อยู่เป็นบ้านพักส่วนตัวมากที่สุด เดินทางมาโรงเรียนโดยรถส่วนตัว ได้รับค่าใช้จ่ายเป็นรายวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕๐ บาท ได้รับค่าใช้จ่ายจากพ่อแม่ มีความรู้สึกต่อบิดา คือ รัก มีความรู้สึกต่อมารดา คือ รัก ส่วนใหญ่เป็นลูกคนที่ ๑ และ ๒ ไม่ระบุว่า มีพี่ชาย/พี่สาว ไม่ระบุว่า มีน้องชาย/น้องสาว ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องแบบรักกันดี มีบุคคลที่ไว้อยากปรึกษา คือ พ่อแม่ สิ่งที่มีใจ คือ ภูมิใจในตัวเอง เช่น อดทน รักพ่อแม่ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีสิ่งที่อยากแก้ไข คือ การพูด ได้แก่ คำหยาบ ไม่กล้าพูด พูดแล้วคนอื่นเข้าใจผิด มีสิ่งที่ต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ คือ ไม่ระบุ มีเหตุการณ์ประทับใจ คือ ได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ตนภูมิใจ ได้แก่ การทำงาน การไปร่วมแข่งขันต่างๆ สอบผ่าน มีเรื่องที่ไม่สบายใจ คือ ไม่ระบุ มีกิจกรรมเวลาว่าง คือ พูดคุย กิน เล่นกับเพื่อน มีปัญหาด้านการเรียน เช่น ความจำ ไม่เข้าใจ สติปัญญา ลายมือ ส่วนใหญ่ไม่ระบุความสามารถพิเศษ คิดเป็น มีความฝัน คือ เป็นนักกีฬา เช่น นักฟุตบอล เกมเมอร์ และมีอาชีพในฝัน คือ นักกีฬา เช่น นักฟุตบอล นักเต้น

๒) คะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจของเยาวชนโดยรวมและรายด้าน ๑ ด้าน ได้แก่ ด้านมีความเชื่อมั่นในตัวเอง หลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจ หลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

๒.๑) ด้านการมองโลกในแง่ดี คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจหลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือข้อ ๒) หวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๓) มีคนที่แ่กว่ามากมาย

๒.๒) ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อที่ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๔) มีความมั่นใจตัวเอง และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๗) ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

๒.๓) ด้านมีความเพียรพยายาม คະแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจหลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อที่ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๘) มีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย และ ข้อ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๑๑) พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย

๒.๔) ด้านสามารถจัดการกับปัญหา คະแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจหลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ ๑๒) ถ้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง และหลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๑๒) ถ้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

๒.๕) พลังใจด้านสามารถควบคุมอารมณ์ คະแนนเฉลี่ยตัวแปรตัวแปรพลังใจหลังอบรมไม่แตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในภาพรวมและรายข้อ โดยก่อนอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๑๘) ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ตีมากระทบใจ และ หลังอบรม พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ๒๐) ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

๒. ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ผลลัพธ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ จากการทำกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ แบ่งเป็นประเด็น ได้แก่ ผลลัพธ์ระดับบุคคล จากการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน พฤติกรรมของเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จะเห็นได้จากความแตกต่างระหว่างก่อนเข้ารับการอบรมทำกิจกรรม ได้แก่ การมีความกล้าแสดงออก และกล้าสะท้อนคิดสิ่งที่รู้สึกมากขึ้น การพัฒนาความคิด ฝึกการคิดจากการใช้หลักธรรมทำให้สามารถทบทวนปัญหา และสะท้อนความคิดออกมาอย่างมั่นใจ มีเครือข่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น ได้เพื่อนใหม่ ได้ทำกิจกรรมเป็นทีม สร้างเข้าใจความรู้สึกความต้องการของผู้ปกครองมากขึ้น ด้านผลลัพธ์ระดับครอบครัว จากการเข้าร่วมกิจกรรม ครอบครัว หรือ ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จะเห็นได้จากความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังจากการเข้ารับการอบรมทำกิจกรรม ได้แก่ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมการอบรมและทำกิจกรรมในครั้งนี้ มีความหลากหลายและก็ค่อนข้างเปิดใจ ทำให้ภาพที่ออกมาช่วงบ่ายค่อนข้างให้ความร่วมมือดีขึ้น มีความกล้าแสดงความรักต่อลูกมากกว่าเดิม ได้รู้จักคนในครอบครัวมากขึ้น เช่น รู้จักความชอบของลูกหลาน รู้ว่าชอบอะไร ซึ่งต่างจากเดิม ไม่เคยได้สนใจในจุดเล็กๆ ของกันและกัน และการมีคุณค่าทางด้านจิตใจมาก

๕.๑.๔ เพื่อพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า มีการถ่ายทอดกลไกผ่านกิจกรรม ได้แก่

๑) การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสา การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสาเป็นการทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยกันในพื้นที่ กิจกรรมจิตอาสาเป็นการส่งเสริมและพัฒนาจิตสำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการสร้างความร่วมมือและการสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชน และองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน ประกอบด้วย สถาบันการศึกษา องค์กรศาสนา ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร

๒) การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม เป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม บุคคลคนได้ เพราะศิลปวัฒนธรรมมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตสู่ปัจจุบัน ดังนั้นพื้นที่ที่มีจุดเด่นด้านศิลปวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นประเภทไหนก็ตาม เช่น การฟ้อนรำ สถาปัตยกรรมโบราณ วัตถุโบราณ วัฒนธรรมอาหาร สามารถนำจุดเด่น เอกลักษณ์ วิธีการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลที่เป็นรูปธรรมในพื้นที่ได้

๓) การถ่ายทอดกลไกด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นการสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นโครงการวิจัย หรือชุมชน การเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นจุดประสานใจให้กลุ่มคนได้เรียนรู้ ได้รับรู้เกี่ยวกับข้อมูลของพื้นที่ที่ทำการกิจกรรม และนอกจากนั้นเมื่อเครือข่ายได้ทราบข้อมูลในชุมชนนั้นและหากมีความสนใจในประเด็นของชุมชน ก็สามารถมาพัฒนาพื้นที่สร้างกิจกรรมร่วมกันต่อไปได้อีกด้วย และการเผยแพร่องค์ความรู้ของชุมชนวัดพุทธโสธรครั้งนี้ ประกอบด้วย

(๑) การเผยแพร่องค์ความรู้ระหว่างประเทศ เป็นเผยแพร่องค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างประเทศพม่ากับประเทศไทย โดยคณะวิจัยได้เข้าร่วมประชุมและนำเสนอองค์ความรู้กระบวนการวิจัยร่วมกับสมาคมรามัญประเทศสหภาพเมียนมาร์

(๒) การเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศ การเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศ เป็นการเผยแพร่องค์ความรู้จากการวิจัย ทั้งเรื่องเทคนิค แนวทาง วิธีการ และยังเป็นการถอดบทเรียนจากผลสำเร็จการดำเนินงานตามโครงการวิจัย เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจ และเป็นแนวทางแก่ผู้เข้าร่วมอบรมและฟังการบรรยายนำหลักการการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวไปใช้ และถ้าหากบุคคลมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาที่ดี ก็จะสามารถมีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงานในองค์กรตามมา ดังนั้นการเผยแพร่องค์ความรู้ในประเทศเป็นประโยชน์กับหน่วยงานทั้งภาคการศึกษา ภาครัฐและเอกชนในการใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อพัฒนามนุษย์เพื่อไปสู่การผู้ที่มีคุณธรรมในแต่ละด้านต่อไปในอนาคต

(๓) การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์ เป็นการประชาสัมพันธ์อีกรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสถาบันการศึกษา กับกลุ่มประชาชนทั้งภายในและภายนอก และเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย การประชาสัมพันธ์การเผยแพร่องค์ความรู้ออนไลน์ จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริม ทั้งจากสิ่งที่ได้ปฏิบัติไว้แล้วก็จะทำให้เกิดภาพลักษณ์อันดีต่อประชาชนทั่วไป และกับทั้งบุคคลภายในสถาบันการศึกษาด้วย

กล่าวได้ว่าเป็นกลไกวิธีการอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างเครือข่ายของบุคคลหลายภาคส่วน นอกจากการสร้างเครือข่ายพื้นที่แล้ว ยังมีการขยายผลเป็นเครือข่ายกิจกรรม และเครือข่ายความร่วมมือองค์กรการกุศล ซึ่งไม่เพียงแต่การสร้างเครือข่ายที่เฉพาะการมาเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันเท่านั้น แต่การใช้เทคนิควิธีการกับเทคโนโลยีในปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ ก็สามารถเชื่อมโยง และสร้างเครือข่ายในการเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นที่ของการวิจัย นำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่และนำองค์ความรู้ไปสู่ชุมชนตามมา

๕.๒ อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย” ผู้วิจัยได้นำ แนวคิดเกี่ยวกับการความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดเกี่ยวกับการความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัววิถีชีวิตใหม่ แนวคิดเกี่ยวกับกับการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนเข้มแข็ง แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วม รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญที่ค้นพบ รายละเอียดดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ผลจากการศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว พบว่า หลักพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยในการสร้างกลไกความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว ประกอบด้วย

๑) หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักพละ ๕ หลักฆราวาสธรรม และหลักโยนิโสมนสิการ โดยหลักธรรมทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นหลักธรรมที่มีหลักการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแก่ครอบครัวโดยเฉพาะการแสดงออกทางการสื่อสารที่ดี

๒) หลักจิตวิทยาที่เป็นหลักในการเสริมสร้างพลังความเข้มแข็งในตนเอง ได้แก่ แนวคิดทางจิตวิทยา(ตะวันตก) ของ Grothberg ซึ่งมีหลักการที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว ประกอบด้วย ลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิ ฉันทิ และฉันทิ สามารถ แต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ๕ ลักษณะ

๓) วิถีวัฒนธรรมไทย โดยพื้นฐานของสังคมในด้านวิถีวัฒนธรรมไทยของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยสรุปเป็นประเด็น ได้แก่ ๑. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านการดำรงชีวิต มีความโดดเด่นในเรื่องสังคมพุทธวัฒนธรรม ๒. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านความเชื่อ ส่วนใหญ่มีความเชื่อแบบผสมผสานระหว่างพุทธศาสนา ศาสนาพราหมณ์และความเชื่อดั้งเดิม ๓. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี มีความเชื่อซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนบธรรมเนียมประเพณีประชาชนในชาติ เช่น มีการแสดงต่างๆ เป็นต้น ๔. วิถีวัฒนธรรมไทยด้านค่านิยม ยังมีรูปแบบการดำเนินชีวิต ได้แก่ ความสามัคคี ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และ วิถีวัฒนธรรมไทยด้านศิลปะ คือ คุณค่าทางด้านสุนทรียะที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของคนไทยตั้งแต่บรรพกาลจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม เป็นต้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับ นฤติ โสรรัตน์, อาชญญา รัตนอุบล, ปาน กิมปี^๑ ได้วิจัยเรื่อง ความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย: ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว เพื่อวิเคราะห์ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย วิธิดำเนินการวิจัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ๑) ศึกษาเอกสารและสื่อที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของครอบครัว เข้มแข็งวิถีและปัจจัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตของครอบครัวเข้มแข็งในบริบทสังคมไทย ๒) สัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้การศึกษาแบบพหุกรณีศึกษา เครื่องมือที่ใช้ คือ ๑) แบบวิเคราะห์เอกสารและสื่อ ๒๕ รายการ ๒) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามสัมภาษณ์ครอบครัวที่มีเข้มแข็งที่ได้รับรางวัลด้านครอบครัวที่มีภูมิสำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ ครอบครัว ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ข้อค้นพบจากการวิจัย ดังนี้ ๑) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งมีลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ๗ ประการ คือ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ยึดมั่นคำสัญญา มีความเชื่อใจกัน มีการสื่อสารด้านบวกในครอบครัว มีทุนทางสังคมในครอบครัว มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ และมีความสามารถในการจัดการปัญหา หลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง และปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก ๒) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งมีปัจจัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวสนับสนุน ๗ ปัจจัย คือ มีสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยและการใช้

^๑ นฤติ โสรรัตน์, อาชญญา รัตนอุบล, ปาน กิมปี, “ความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย: ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒๗.

ชีวิตร่วมกันในสภาพที่เหมาะสม มีวิถีชีวิตที่ทำให้เกิดความใกล้ชิดกัน มีการจัดการด้านเศรษฐกิจ ครอบครัว มีการจัดการด้านสุขภาพครอบครัว ครอบครัวมีความอดทน ต่อสู้ปัญหาอุปสรรคได้ มีทัศนคติด้านบวก และมีความเสมอภาคระหว่างวัยในครอบครัว ๓) ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งใช้วิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ๗ วิธี คือ พุดคุย แลกเปลี่ยน สนทนา ทำตัวเป็นแบบอย่าง ปรับตัว ปรับวิธีคิด ปรับความเชื่อ เรียนรู้จากสื่อต่างๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ เรียนรู้จากสถานการณ์ และเรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง

๕.๒.๒ จากการศึกษาพบว่า กระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย ที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของครอบครัวและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้สอดคล้องกับเนื้อหาหลักพุทธจิตวิทยาและหลักจิตวิทยา เพื่อประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แก่เยาวชนและครอบครัวทั้งก่อนและหลังในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ทั้งการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันมากขึ้นต่อครอบครัว การจัดการสภาพอารมณ์ได้ดีมากขึ้น มีความเข้าใจกันมากขึ้น เช่น แม่เข้าใจลูกมากขึ้น ลูกก็เข้าใจแม่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการนิยามถึงเรื่องความเข้มแข็งทางใจของ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล^๒ กล่าวถึงความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้นๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่องของชีวิต หรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็งมาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่คนหนึ่งที่น่าไว้วางใจ เอาใจใส่อย่างจริงใจ โดยที่ผู้ใหญ่นั้นนั้น อาจเป็นปู่ตายาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิต้นทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหน

อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจนั้นมีการฝึกและอบรมผ่านการทำกระบวนการกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจครอบครัวเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย (๑) กิจกรรมสานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง (๒) กิจกรรมฟังพูดด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัวเข้มแข็ง (๓) กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจในครอบครัว ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว

^๒ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล, คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

ประกอบด้วยกิจกรรมสื่อสารด้วยหัวใจ เชื่อมสายใยครอบครัว ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน ประกอบด้วย กิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งทางใจ วยโส Set Gold ด้วยพลังใจเข้มแข็ง ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน ประกอบด้วย กิจกรรม U ME DEE ปลดปล่อยพลังภายในเป้าหมายก็แค่ปากซอย ผลการศึกษามีความสอดคล้องกับการดำเนินงานโครงการกับงานวิจัยของมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา, กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์, วิชชุดา จิตติโชติรัตน และอำนาจ บัวศิริ^๓ ที่ศึกษาโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยาทบทวนความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธศาสนา ๒) เพื่อสร้างและประเมินโปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ๑) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยหลักธรรม คือ (๑) พรหมวิหาร ๔ (๒) ไตรสิกขา โดยออกแบบกิจกรรมภายใต้กรอบภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิตใจ และการพัฒนาทางปัญญา และหลักจิตวิทยา คือ (๓) ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา ๒) โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา ผ่านประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ประกอบด้วย ๙ กิจกรรม คือ (๑) บ้านของฉัน (๒) ธรรมะเจริญใจ (๓) นิทานสอนใจ ดูสื่อสร้างสรรค์ (๔) ธรรมสู่นิทรา (๕) ธรรมรับอรุณ (๖) โยคะหัวเราะ (๗) ครอบครัวสื่อสารสร้างสรรค์ (๘) อาหารสร้างสุข และ (๙) พ่อแม่วางใจ ๕ ห้องแห่งชีวิต โดยนำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูราบูรณาการกับแนวปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและโยนิโสมนสิการ โดยฝึกวิธีคิดแบบสามัญลักษณะเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติด้วยหลักการและรูปแบบการสอนมาใช้จัดกิจกรรมแบบผสมผสาน เลือกใช้เทคนิคการดำเนินการกระบวนกรกลุ่ม เพื่อให้พ่อแม่ได้การเรียนรู้ร่วมกับลูก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไปไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

โดยปัจจัยความสำเร็จของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทย นั้นประกอบด้วย ๑) ปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายนอก ประกอบด้วย (๑.) ครอบครัว (๒.) โรงเรียน และ (๓.) เครือข่าย ๒) ปัจจัยเสริมสร้างพลังใจภายใน ประกอบด้วย (๑) ปัจจัยจิตวิทยา ได้แก่ หลักการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วยหลัก ๓ ลักษณะ และ ๕ องค์ประกอบ ของ Grothberg (๒) ปัจจัยหลักพุทธธรรม มีการ

^๓ มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา, กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์, วิชชุดา จิตติโชติรัตน และอำนาจ บัวศิริ, “โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔).

ใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการสอนแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อฝึกวิธีคิด การแก้ไขปัญหาของตนเอง ได้แก่ พละ ๕ ขรวาธรรม โยนิโสมนสิการ และทศ ๖ ๓) ปัจจัยกระบวนการการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมทั้ง ๔ ระยะ ๑๘ หรือ ๒๐ กิจกรรม ได้แก่ ระยะที่ ๑ เสริมสร้างพลังใจ ครอบครัวยุติธรรมทางใจ เป็นระยะของการอบรมทำกิจกรรม ระหว่างครอบครัวและเยาวชน ระยะที่ ๒ เชื่อมสายใยครอบครัว เป็นระยะการติดตามผลงาน เน้นติดตามผลผลจากความเห็นระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ระยะที่ ๓ สื่อสารสร้างสรรค์ เสริมพลังเยาวชน เน้นการทบทวนปัญหา การแก้ไขปัญหาตามหลักพุทธธรรม ระยะที่ ๔ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวยุติธรรม เป็นสุข ปลุกจิตอาสาสู่ชุมชน เป็นขั้นตอนการขยายผลการทำกิจกรรม เน้นการให้ความรู้และการสร้างจิตสำนึกของเยาวชนกับสังคมและสิ่งแวดล้อม และสรุปผลการดำเนินกิจกรรม ๔) เทคนิคการฝึกอบรมกิจกรรม ช่วยให้ การเข้าร่วมกิจกรรมน่าสนใจ สามารถทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ และร่วมมือกันทำ กิจกรรมตามกระบวนการจนสามารถค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหา โดยรูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาและ วัฒนธรรมไทยที่มีการค้นพบปัจจัยความสำเร็จนั้น ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อายดา เจียพลอย “ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการสร้างจิตอาสาเยาวชนไทย กรณีศึกษาโครงการ Hello massage โรงเรียนถนนหักพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบความสำเร็จ ของโครงการ Hello massage จังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ๑.๑) กระบวนการเรียนรู้ของโครงการ Hello Massage จังหวัดบุรีรัมย์เกิดจากการเรียนรู้สภาพบริบททาง สังคมการเรียนรู้การนวดฝ่าเท้าจาก สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้การนวดทัวจาก จากคลินิกภูมิคุ้มกันสุขภาพ แพทย์ แผนไทย จังหวัดนครราชสีมา การเรียนรู้การตอกเส้น จากวัดป่าสุขสมบุญ จังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้ การนวดตัว จากโอฬารนวดแผนไทยเบญจศาสตร์จังหวัดบุรีรัมย์การเรียนรู้จากพี่ สอนน้องและการ เรียนรู้โครงสร้างหน้าที่ และการดำเนินโครงการ ๑.๒) กระบวนการดำเนินกิจกรรม พบว่า กิจกรรม แกนนำฝึกทักษะการนวดฝ่าเท้าให้รุ่นน้อง กิจกรรมลงพื้นที่ให้บริการกลุ่มเป้าหมาย และการลง พื้นที่ ทำกิจกรรมจิตอาสา ร่วมกับหน่วยงานราชการ ๑.๓) กระบวนการสนับสนุน พบว่า การสนับสนุนที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนโครงการ คือ ด้านทักษะความรู้และด้านงบประมาณ ๑.๔) กระบวนการเสริมแรง พบว่า รางวัล ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการดำเนินกิจกรรมจิตอาสา และพัฒนาต่อยอดโครงการ ๒) ปัจจัยแห่ง ความสำเร็จของโครงการ Hello massage จังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ๒.๑) เครือข่ายมีความสำคัญในการดำเนิน โครงการในการส่งเสริมและสนับสนุนโครงการ ๒.๒) จิตอาสาการสร้าง

“ อายดา เจียพลอย, “โครงการสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”, วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๔๑.

จิตสำนึกให้เด็กเยาวชนเกิดความตระหนักในเรื่องการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มุ่งเน้นให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรมของการเป็น “ผู้ให้” ๒.๓) ผลลัพธ์การดำเนินงานที่ส่งต่อเด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมจิตอาสา เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคมเกิดสำนึกรักชุมชนท้องถิ่นของตนเอง

๕.๒.๓ ผลการศึกษาจากพัฒนาเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา นั้น ประกอบด้วย (๑) การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมจิตอาสา เป็นการส่งเสริมและพัฒนาจิตสำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการสร้างความร่วมมือและการสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชน และองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชุมชน (๒) การถ่ายทอดกลไกด้วยกิจกรรมการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม ถือว่าเป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคลคนให้ผสานเป็นหนึ่งเดียว และ (๓) การถ่ายทอดกลไกด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นการสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นโครงการวิจัย หรือชุมชน การเผยแพร่องค์ความรู้ เป็นจุดประสานให้กลุ่มคนได้เรียนรู้ ได้รับรู้เกี่ยวกับข้อมูลของพื้นที่ที่ทำกิจกรรม ผลจากศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อติพล เอื้อจริยพัฒน์ และธณัฐนิชา กรกิงมาลา^๕ ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์และเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น ได้แก่ กลยุทธ์เกี่ยวกับผู้ส่งสาร กลยุทธ์เกี่ยวกับสาร และกลยุทธ์เกี่ยวกับ การช่องทางการสื่อสาร โดยลักษณะเครือข่ายของสมาชิกกลุ่มแกนนำ ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เป็นเครือข่ายการสื่อสาร ในการกระจายข้อมูลแบบวงล้อ กับเครือข่ายการสื่อสารแบบรูปดาวที่มี ศูนย์กลางในการกระจายข้อมูล คือกลุ่มแกนนำชุมชนส่งสารไปยังสมาชิก ในชุมชนและเครือข่ายที่เป็นพันธมิตร ส่วนรูปแบบการสื่อสารที่ใช้คือการ สื่อสารที่ไม่เป็นทางการภายในเครือข่ายโดยเน้นใช้สื่อบุคคลเป็นผู้ส่งสาร

ด้านข้อค้นพบขององค์ความรู้ในข้อนี้ คือ องค์ประกอบของการสร้างเครือข่ายสังคม ประกอบด้วย ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน หน่วยงานการศึกษา องค์กรศาสนา โรงเรียน องค์กรไม่แสวงผลกำไร เป็นต้น มีการดำเนินกิจกรรมเป็นองคาพยพ สามารถทำให้เกิดเครือข่ายในลักษณะต่างๆ ในชุมชนได้ ทั้งเครือข่ายออนไลน์ เครือข่ายกิจกรรม เครือข่ายเชิงพื้นที่ เครือข่าย

^๕ อติพล เอื้อจริยพัฒน์ และธณัฐนิชา กรกิงมาลา, “กลยุทธ์และเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร”, วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๒๒๑.

ทรัพยากร ที่มีการมารวมกันเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกันเพื่อขับเคลื่อนพัฒนาชุมชนในทิศทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการนิยามการจำแนกประเภทของเครือข่ายทางสังคมของ นฤมล นิราทร^๖ ได้จำแนกประเภทของเครือข่ายทางสังคม ตามมิติ ๔ มิติ ดังนี้

๑) จำแนกตามพื้นที่ดำเนินการ เช่น เครือข่ายระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัดภาค และประเทศ

๒) จำแนกตามกิจกรรมหรือประเด็นปัญหา เช่น เครือข่ายที่ทำงานด้านเด็ก สตรี สาธารณสุข เศรษฐกิจ พัฒนาชุมชน สิทธิมนุษยชน สิ่งแวดล้อม

๓) จำแนกตามอาชีพหรือสถานภาพทางสังคม เช่น เครือข่ายด้านแรงงาน เครือข่ายกลุ่มพระสงฆ์ เครือข่ายครูพิทักษ์สิทธิเด็ก เครือข่ายสารวัตรนักเรียน

๔) จำแนกตามรูปแบบโครงสร้างหรือความสัมพันธ์ ทำให้เกิดเครือข่ายใน ๒ ลักษณะคือ เครือข่ายตามแนวดิ่ง คือ ๑) เครือข่ายที่มีโครงสร้างเป็นช่วงชั้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายไม่เท่ากัน และ ๒) เครือข่ายตามแนวนอน เป็นเครือข่ายที่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรภายในเครือข่ายเท่าเทียมกัน

สะท้อนให้เห็นว่าการสร้างเครือข่ายเป็นการเปิดให้เยาวชน คนทุกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน ทำให้เรียนรู้วิถีชีวิต วิถีวัฒนธรรมชุมชน ได้รับการบอกเล่าประสบการณ์จากผู้ใหญ่ โดยได้รับการเกื้อกูล โดยมีได้มีการแบ่งแยกชนชั้นวรรณะ หรือสถานภาพต่างๆ และยังทำให้เกิดการส่งเสริม สืบสาน วัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทยส่งผ่านรุ่นต่อรุ่น

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) การสร้างความร่วมมือภาคเอกชน และสถาบันการศึกษามีส่วนร่วมเข้าไปพัฒนาระดับชุมชน และปลูกจิตสำนึกการรักษวัฒนธรรมชุมชนผ่านเยาวชน และภาคสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจในการให้บริการวิชาการแก่สังคม ควรทำโครงการสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานราชการในพื้นที่ที่มีจุดมุ่งหมายร่วมสร้างความรับผิดชอบทางสังคมร่วมกัน และร่วมสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนที่ด้อยโอกาส ทั้งด้านงบประมาณ อุปกรณ์การทำงานเพื่อผลิตสื่อประชาสัมพันธ์มรดกทางวัฒนธรรมที่ดีของชุมชนในพื้นที่ให้แพร่หลายออกไป

^๖ นฤมล นิราทร, การสร้างเครือข่ายการทำงาน : ข้อควรพิจารณาบางประการ, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘ - ๒๑.

๒) หน่วยงานภาครัฐ ควรสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดี โดยเฉพาะเริ่มจากกลุ่มเยาวชน

๓) องค์การบริหารส่วนตำบล อบต. ผู้บริหาร ผู้นำชุมชน มีแผนพัฒนาตำบลมีกลไกขับเคลื่อนการส่งเสริมความเข้มแข็งแก่ครอบครัว โดยเฉพาะการส่งเสริมในขั้นพื้นฐานคือ เยาวชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนในพื้นที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๔) ชุมชนควรจะมีการสานต่อการทำกิจกรรมโครงการที่เน้นการส่งเสริม การปลูกจิตสำนึกด้านจิตใจของเยาวชนและครอบครัว ควรจะมีการติดตามผล และปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง ไม่เพียงเพราะรอการสนับสนุนการหน่วยงานต่างๆ เท่านั้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้

๑) จากผลการวิจัยพบว่า การนำผลการวิจัยกลไกการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทยไปเผยแพร่และนำไปปฏิบัติในพื้นที่ นำไปสู่การสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของครอบครัว นำไปสู่การสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ปราศจากปัญหาสังคมในอนาคตได้

๒) การสร้างเครือข่ายผ่านกิจกรรมเยาวชน ในรูปแบบกิจกรรมปลูกจิตสำนึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อเชื่อมโยงเครือข่ายในชุมชนและเครือข่ายภายนอกชุมชน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) วิจัยประเด็นการติดตามหรือประเมินการปลูกจิตสำนึกของเยาวชน โดยมีการประเมินพฤติกรรมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ในการใช้ชีวิตปกติของชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๒) การวิจัยปฏิบัติการเชิงพื้นที่เกี่ยวกับการปลูกจิตสำนึกเยาวชนในเรื่องการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. วิสัชนาธรรมศาสตร์ ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, หน้า ๑๐๑.

_____. วิสัชนาธรรมศาสตร์ ภาค ๓ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, หน้า ๑๐๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ก๊อ สวัสดิ์พาณิชย์. ความสัมพันธ์ในครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๑๙.

กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต RQ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหงปีการศึกษา. การมีส่วนร่วมในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

เฉลียว บุรีภักดี และคณะ. ชุดวิชาการวิจัยชุมชน, กระบวนการศึกษาธิการ, ชุดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง, กรุงเทพมหานคร: สำนักมาตรฐานการศึกษาสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๕๕.

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

นฤมล นิราทร. การสร้างเครือข่ายการทำงาน : ข้อควรพิจารณาบางประการ. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์. แนวคิดแนวทางการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๐.

ประชุม สุวดีดี. การตลาดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์. ๒๕๕๑.

_____. คู่มือกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. **คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข.**

นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล.** พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒.

_____. **ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน.** กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓.

พระเทพวิสุทธิกวี. **จิตวิทยาในพระอภิธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พัชรินทร์ นันทจันทร์. **ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘.

พัชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ. **คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต.** โครงการพัฒนาศักยภาพประชากร ไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: จุดทอง, ๒๕๕๒.

ภาณุ วังโส. **เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ.** กรุงเทพมหานคร: มายแบงก์ค็อก, ๒๕๕๙.

เมตต์ เมตต์การุญจิต. **การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพมหานคร: บิ๊ก พอยท์, ๒๕๕๓.

ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์. **คู่มือสติบำบัด Mindfulness-based therapy & counseling (MBTC) Manual.** กรุงเทพมหานคร: อินทรา ปัทมินทร, ๒๕๕๙.

วิริยธ วิเชียรโชติ และนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ. **จิตวิทยาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ใน การศึกษาตามแนวพุทธ เล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร: สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.

วิศิน อินทสระ. **ชีวิตกับครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์, ๒๕๕๗.

สุรพล พะยอมแย้ม. **จิตวิทยาในงานชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: บางกอก คอมเทคอินเตอร์เทรดจำกัด, ๒๕๕๖.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ณฐณัช แก้วผลึก. “การปรึกษาทางโทรศาสตรตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์”. **ดุษฎีนิพนธ์ พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา.** บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

- ตันติมา ดวงโยธา. “การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล”. **วิทยานิพนธ์การศึกษาศุภบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.**
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. “การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่”. **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.**
- พนมวรรณ กายาน. “ความเข้มแข็งในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒.**
- วรพร เอรารวรรณ์. “การพัฒนาแบบวัดภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต โดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และการวิเคราะห์พหุลักษณะ-พหุวิธี ๒ ระดับ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**
- ศิริพร ศิริรัตน์. “การประเมินโครงการเบญจวิถีทางสร้างสรรค์ครอบครัวต้นแบบสายใยรักของ ศูนย์การเรียนรู้โครงการสายใยรักแห่งครอบครัวจังหวัดราชบุรี”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๗.**
- สรายุทธ เพ็ชรซีก. “ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ศึกษากรณีโรงเรียนประสาทวิทยฯ เขตมินบุรี กรุงเทพมหานคร”. **ภาคินพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตศึกษา: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๓.**
- สิริพร เสือรอด. “ความสารถในการฟื้นฟูพลังกับการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจของคนพิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”. **วิทยานิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘.**
- สุภาวดี ดิสโร. “ผลของกลุ่มนจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการ ฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิต วิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**
- อรจิรา วงษาพาน. “พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.**

(๓) รายงานการวิจัย:

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ. “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร และคณะ. “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”. **รายงานวิจัย**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ๒๕๕๖.

เพ็ญภา กุลนาคและคณะ. “การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัยสูงอายุโดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม”. **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์**, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘.

โสรัช โพธิ์แก้วน. “การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตรักษา”. **รายงานการวิจัย**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มปป, ๒๕๕๘.

(๓) วารสาร/บทความ:

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒).

ทิพย์ ชันแก้ว และคณะ. “กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทเจ้าในพระสูตร”. **วารสารธาตุ-พนมปริทรรศน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑).

นฤดี ไสรัตน์, อาชญญา รัตนอุบล, ปาน กิมปี. “ความเข้มแข็งของครอบครัวในบริบทสังคมไทย: ลักษณะความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยและวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว”. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น**. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๔๒๗.

เพ็ญประภา ปริญาพล. “ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทานกับการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย”. **วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์**. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๐).

ฟ้าลั่น กระสังข์. “ทุนชุมชนกับกระบวนการมีส่วนร่วมสู่การเป็นชุมชนพึ่งตนเอง: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชุมชนรางหวาย และหนองสาหร่าย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี”. **วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๒): ๖๑-๗๓.

มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และอำนาจ บัวศิริ.

“โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา”. **วารสาร มจร อุบล**
ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (๒๐๒๑) (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔).

ราเชนทร์ นพณัฐวงศ์และคณะ. “กระบวนการประชาสังคม “บวร” หลักในการพัฒนาชุมชนให้
ยั่งยืน”. **บทความวิชาการ**. การประชุมวิชาการระดับชาติสหวิทยาการเอเชียอาคเนย์
๒๕๕๙ ครั้งที่ ๓, (๒๕๕๙).

ศุภรัตน์ เอกอัศวินและเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. “ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ”. **วารสาร**
สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓, (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๑).

สุชาดา จักรพิสุทธิ์. “การศึกษาทางเลือกของชุมชน”. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น**.
ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๔, (มิถุนายน-สิงหาคม ๒๕๔๗).

อดิพล เอื้อจรัสพันธ์ และธณัฐนิชา กรกิจมาลา. “กลยุทธ์และเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างชุมชน
เข้มแข็ง กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร”. **วารสารนิเทศ**
ศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๒๒๑.

อัจฉรา สุขารมณ์. “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤติ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๔ ฉบับ
ที่ ๑ (พิเศษ), (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙).

อายดา เจียพลอย. “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน
บ้าน วัด โรงเรียน”. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓
(กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓): ๔๑.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์:

สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ, ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐ (ฉบับย่อ).

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พงษ์มาศ ทองเจือ. **ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<https://wellness.chula.ac.th/?q=node/208> [๐๒ สิงหาคม ๒๕๖๓].

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒].

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **จิตวิทยาแนวพุทธ (ตอน ๑)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp> [๑๖ กันยายน ๒๕๕๙].

วชิรวัชร งามละม่อม และนักวิชาการและนักวิจัย สถาบัน TDRM. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: file.siam2web.com>trdm>journal [๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

สุชุม เฉลยทรัพย์. **ครอบครัวไทยในยุคโควิด-๑๙**. สยามรัฐออนไลน์ วันเสาร์ที่ ๑๕ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://kuza.me/TblfK> [๕ กันยายน ๒๕๖๕].

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Books:

Anthony, E. J. **Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child**. In: Anthony EJ, Koupernik C. editors. **The child in his family: Children at Psychiatric Risk**. 3rd ed., New York: Wiley, 1974.

Berlo, D.K. **The Process of Communication : Introduction to Theory and Practice**. SanFrancisco: Rinehart Press, 1960.

Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. **Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation**. New York: the Rural Development Committee Center for international studies, Cornell University, 1977.

Duvall, E. M. **Marriage and Family Relationships**. 5th ed. Philadelphia: Lippincott, 1977.

Emmy E Werner. What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies?. **Handbook of resilience in children**. ed. By Sam Goldstein and Robert B. Brooks. New York: Springer Science+Business Media Inc, 2005.

Grotberg, E.H. **A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit, (Early childhood development: Practice and Reflection No. 8)**. The Netherlands: The Hgen, the Bernard van leer Foundation, 1995.

Joseph, J. M. **The Resilient Child: Preparing Today's youth for Tomorrow's World**. New York: Plenum Press, 1994.

Karen Reivich and Andrew Shatté. **The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles**. New York : Random House Digital, Inc., 2003.

Lester, Barry M, Masten, Ann S, McEwen, Bruce. **Resilience in Children**. Massachusetts: Blackwell Publishing, 2006.

McCubbin, Hamilton. **The dynamics of Resilient Families**. 1998.

Merriam-Webster. **Dictionary of the English Language**. 4th ed. (Boston: Houghton Mifflin, 2002.

Steven J Wolin and Sybil Wolin. **The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity**. New York: Random House Digital, Inc., 2010.

United Nations. **Yearbook of International Trade Statistics**. United Nations: UN Press, 1981.

Werner, E. E., & Smith, R. S. **Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth**. New York: McGraw-Hill, 1982.

(II) Articles:

Bauman, Sheri.; Adam, J. Harrison.; & Waldo, Michael. “Resilience in the Oldest-Old”. **Counseling and Human Development**. Vol. 2 No. 34 (October 2001).

Earvolino-Ramirez, M. “Resilience: A Concept Analysis”. **Nursing Forum**. Vol. 42 No. 2 (2007).

Janyce G. Dyer and Teena McGuinness, “Resilience: Analysis of the concept”. **Archives of Psychiatric Nursing**. Vol. 10 No. 5 (November 1996).

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. **Comprehensive textbook of psychiatry**. 6th ed. Baltimore: Williams & Willkins, 1995.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. “The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work”. **Child Development**. Vol. 71 No. 3 (2000).

Levy, Judith M. “AAMR Promoting Family Health and Resilience: AAMR Promotes Progressive Policies, Sound Research, Effective Practices, and Universal Human Rights for People with Intellectual Disabilities”. **The Exceptional Parent**. Vol. 2 No. 33 (February 2003).

- Masten, Ann S. and Coatsworth, J.D. "The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children". **American Psychologist**. Vol. 53, (1998).
- Norman Garnezy, "Resilience in Childres's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments", **Pediatric Annals**. Vol. 20 No. (September, 1991).
- Garnezy, N. Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), "Aspects of current child psychiatry research". **Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement No. 4** . Oxford: Pergamon, 1985.
- Gunnestad, Arve. "Resilience is A Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures". **Journal of Intercultural Communication**. (2006).
- Helen Herrman et al. "What Is Resilience?". **Canadian journal of psychiatry**. Vol. 56 No. 5 (2002).
- Mejia, Ximena E. "Gender Matters: Working with Adult Male Survivors of Trauma". **Journal of Counseling and Development**. Vol. 83 No. 1 (2005).
- Rutter, M. "Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder". **British Journal of Psychiatry**. Vol. 147 (1985).
- Rutter. "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms". **American Journal of Orthopsychiatry**. Vol. 57 (1987).
- Tusaie, Kathleen, Puskar, Kathrym, Sereika, Susan M. "A Predictive and Moderating Model of Psychosocial Resilience in Adolescents". **Journal of Nursing Scholarship**. Vol. 39 No. 1 (2007).
- Wagnhild, G, and Young, H. M. "Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale". **Journal of Nursing Measurement**. Vol. 1 (1993).

(III) Electronics:

American Psychological Association [APA]. **The road to resilience**. [Online]. source: <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php> [1 September 2020].

Davis, Nancy J. Resilience. **Status of the Research and Research-Based Programs**. [Online]. source: <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/5-28resilience.asp>, 1999. [10 December 2022].

Grotberg, E. H. **Resilience for Tomorrow**. Retrieved February 19, 2014 from http://resilient.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf [4 March 2022].

Edith H. Grotberg. **The International Resilience Project**. [Online]. Source: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html> [13 September 2022].

Polk, Laura V. **“Toward a Middle-Range Theory of Resilience”**. Advances in Nursing Science, Vol. 3 No. 19 (March, 1997) [Online]. source: <http://www.infotraccollege.thompsonlearning.com/itw/infomark> [1 August 2022].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย
“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่ : กลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย”
สำหรับเยาวชน (10,11 มีย.2566)

“คำถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโครงการวิจัย กรุณาตอบตามข้อเท็จจริง”

ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาแปลผลการวิจัยในภาพรวม โดยจะไม่เปิดเผยรายละเอียดใดๆ
 ของผู้ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะงานวิจัยนี้เท่านั้น

โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ส่วนที่ 1 ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่นๆ
2. อายุ ปี
3. การศึกษา ☐ ประถม 6 ☐ มัธยม 1-3
4. ชื่อโรงเรียน.....
5. อาศัยกับครอบครัว ☐ พ่อ/แม่ ☐ ปู่/ย่า ☐ ตา/ยาย
☐ ลุง/ป้า ☐ น้า/อา ☐ อื่นๆ.....
6. อาชีพ ☐ รับราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ เกษตรกรสวน/ทำไร่/
☐ นักศึกษา ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว
☐ แม่บ้าน ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาสธรรม 4

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความทีละข้อความต่อไปนี้ เป็นจริงสำหรับนักเรียนเพียงใด และทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ด้านขวามือช่อง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียง ตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับนักเรียนมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่เป็นจริงตรงกับนักเรียนมากที่สุด

จริงที่สุด	= 4 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	= 3 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
ไม่จริง	= 2 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
ไม่จริงเลย	= 1 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยมาก

นิยามเชิงปฏิบัติการ

การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาสธรรม 4 หมายถึง

ความซื่อสัตย์ หมายถึง การใช้ชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของคุณงามความดีโดยมีธรรมะเป็นฐาน ไม่ทำผิดศีล เช่น เล่นการพนัน ลักขโมย มีจิตสำนึก รู้ตัว รู้ผิดชอบชั่วดี ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างมีมนุษยธรรม ไม่เอาเปรียบเพื่อน และเคารพในสิทธิของผู้อื่น

การฝึกตน หมายถึง การมีความคิด มีทัศนคติ มีความเชื่อ หรือความเข้าใจที่ถูกต้อง ที่นำพาชีวิตไปสู่ความดีงาม การยอมรับในการกระทำ และผลแห่งการกระทำของตน ทำให้มีความสำนึก มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองตามพื้นฐานแห่งธรรมอันดีงาม เห็นตามความเป็นจริงว่า ทำดีย่อมได้ผลดี ทำชั่วย่อมได้ผลชั่ว เห็นตรงว่าสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดผิด ไม่หลงคิดเห็นผิดเป็นชอบ ทำให้เชื่อมั่นในการทำความดี งดเว้นความชั่ว

การอดทน หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น สามารถที่จะสร้างสมดุลระหว่างเสรีภาพและความรับผิดชอบ เห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม มีชีวิตที่เบิกบานและมีความสุขในแบบของตนเอง

การบริจาค/การเสียสละ หมายถึง การกระทำของวัยรุ่นที่ก่อให้เกิดเป็นประโยชน์แก่ทั้งตนและผู้อื่น ไม่ทำในสิ่งที่ได้ประโยชน์แก่ตน แต่สร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่ครอบครัวและผู้อื่น มีจิตอาสาที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม ช่วยดูแลรักษาสีงของสาธารณะ มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมตามความสามารถที่มี

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
	ความซื่อสัตย์				
1.	เมื่อได้รับมอบหมายงานจากพ่อแม่ ฉันจะตั้งใจทำงานนั้นให้ดีที่สุด				
2.	ฉันพูดคุยกับคนในครอบครัวด้วยความจริงใจ				
3.	ฉันไม่โกหกพ่อแม่ เพราะจะทำให้ท่านไม่ไว้วางใจฉัน				
	การฝึกตน				
4.	ฉันกระตือรือร้นที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้เป็นคนดี				
5.	ฉันมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเอง				
6.	ฉันกล้าที่จะพูดและแสดงความรู้สึกของตนให้ครอบครัวเข้าใจ				
	การอดทน				
7.	ฉันออมเงินเพื่อซื้อสิ่งของที่อยากได้ ด้วยตนเอง				
8.	ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะพยายามทำให้สำเร็จ				
9.	ฉันรับฟังความคิดเห็นของทุกคนในครอบครัว				
	การบริจาค/การเสียสละ				
10.	ฉันช่วยทำงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระในครอบครัว				
11.	ฉันมีความสุข ที่ได้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่				
12.	ฉันมีเวลาว่างทำกิจกรรมกับพ่อแม่ เช่น ดูทีวี ทานข้าว ปลูกต้นไม้ ร่วมกัน				

ส่วนที่ 3 แบบประเมินด้านพลังใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความที่ละข้อความต่อไปนี้เป็นจริงสำหรับนักเรียนเพียงใด และทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ด้านขวามือช่อง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียง ตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับนักเรียนมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่เป็นจริงตรงกับนักเรียนมากที่สุด

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พลังใจ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่มีพลัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นศรัทธาใน มีความมุ่งมั่นเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองโลกตามความเป็นจริง เลือกที่จะให้ความสำคัญกับด้านบวก เข้าใจและรับรู้ด้านลบตามความเป็นจริง แต่ไม่นำมายึดติดจนเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เลือกรับ และตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ครอบครัว เพื่อน การเรียน หรือ ความรัก ในด้านที่ดี ในระดับที่เหมาะสม

มีความเชื่อมั่นในตัวเอง หมายถึง มีความมั่นใจในความสามารถของตน ที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ ให้สำเร็จได้ สามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้ มีความเคารพตนเอง ไม่ดูถูกตัวเองว่าไม่มีความสามารถ ไม่ทำตนให้เป็นภาระหรือเป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม กล้าปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้

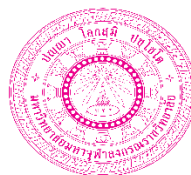
มีความเพียรพยายาม หมายถึง มีความอดทน ไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ไม่ละทิ้งความฝันของตัวเอง พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือหาทางเลือกที่จะทำให้ไปถึงจุดหมาย ลงมือทำเพื่อให้เกิดผล

กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา หมายถึง มีความกล้าหาญเมื่อเผชิญปัญหาหรือวิกฤติ สามารถเอาชนะความกลัว และคิดในแง่บวกต่อปัญหา เมื่อเจอปัญหา จะหาทางแก้ไขแทนที่จะหนีปัญหา กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง สามารถเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญกับปัญหาและวิกฤติได้

สามารถควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง มีสติในการแสดงพฤติกรรม หรือการกระทำ ใช้เหตุผลเป็นตัวนำอารมณ์ในการลงมือทำบางสิ่ง ไม่แสดง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยขาดการยั้งคิด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
	การมองโลกในแง่ดี				
13.	การเผชิญปัญหาทำให้ฉันเก่งขึ้น				
14.	ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีๆอยู่ข้างหน้า				
15.	มีคนที่แย่กว่าฉันอีกมากมาย				
	มีความเชื่อมั่นในตัวเอง				
16.	ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง				
17.	ฉันมีความสามารถ				
18.	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็น				
19.	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
	มีความเพียรพยายาม				
20.	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายนั้น				
21.	ฉันลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ				
22.	ฉันยอมลำบาก เพื่ออนาคตที่ดี				
	สามารถจัดการกับปัญหา				
23.	ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง				
24.	ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้				
25.	ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ				
26.	ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้				
	สามารถควบคุมอารมณ์				
27.	ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม				
28.	เวลาที่มีเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
29.	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดี มากระทบใจ				
30.	ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา				



แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย

“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย”

ฉบับผู้ปกครอง (10,11 มิย.2566)

“คำถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโครงการวิจัย กรุณาตอบตามข้อเท็จจริง”

ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาแปลผลการวิจัยในภาพรวม โดยจะไม่เปิดเผยรายละเอียดใดๆ
ของผู้ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะงานวิจัยนี้เท่านั้น

โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ข้อมูลทั่วไป(ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ✓ โปรดทำเครื่องหมาย)
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ ชายหญิงข้ามเพศ/
3. อายุ ปี
4. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่าร้าง ☐ แยกกันอยู่
☐ อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน
5. การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก ☐ อื่นๆ(ระบุ)
6. อาชีพ ☐ รับราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ เกษตรกรสวน/ทำไร่/
☐ นักศึกษา ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว
☐ แม่บ้าน ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ อื่นๆระบุ.....
7. จำนวนบุตร คน
8. อาศัยอยู่กับบุตร ☐ ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ☐ อยู่บ้านเดียวกัน
9. ระยะเวลาทำกิจกรรมร่วมกับบุตร (จำนวนชั่วโมง/วัน) ชั่วโมง

โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องเพียงช่องเดียว คำตอบของท่านจะใช้เฉพาะการวิจัยเท่านั้น
จะไม่นำไปเปิดเผยหรือทำให้เกิดผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

ส่วนที่ ๒ แบบประเมิน ๒ด้านการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกด้วยหลักธรรมขรวาธรรม ๔

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความที่ละข้อความต่อไปนี้เป็นจริงสำหรับท่านเพียงใด และทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ด้านขวามือช่อง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับท่านมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด ให้ท่านเลือกคำตอบที่เป็นจริงตรงกับท่านมากที่สุด

จริงที่สุด	= 4 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
จริง	= 3 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
ไม่จริง	= 2 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย
ไม่จริงเลย	= 1 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยมาก

นิยามคำศัพท์ สัมพันธภาพระหว่างสามีหรือภรรยาตามหลักขรวาธรรม หมายถึง ปริมาณการรับรู้และการแสดงออกที่สามีหรือภรรยา มีต่อกันในด้านต่างๆ ตามหลัก ขรวาธรรม ๔ ได้แก่

- ๑ สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อสามีหรือภรรยาของตน และไม่ประพฤตินอกใจสามีหรือภรรยาของตน ทำตนให้เป็นที่น่าไว้วางใจต่อสามีหรือภรรยา
- ๒ ทมะ หมายถึง การข่มใจ ปรับตัว ฝึกฝนตน ให้รู้จักบังคับและควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือภรรยา ได้ รู้จักให้อภัยกัน และปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญาได้
- ๓ ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้น อดทนต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้น อดทนในการประกอบอาชีพการงาน โดยมุ่งอดทนทางร่างกายเป็นหลัก รวมถึงใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา และเป็นกำลังใจให้สามีหรือภรรยา ในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้
- ๔ จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของ และการมีน้ำใจต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
	สัจจะ				
1	สามีหรือภรรยาของท่านแสดงให้ท่านรู้สึกถึง ถึงความซื่อสัตย์และจริงใจที่มีต่อท่าน				
2	สามีหรือภรรยาของท่านให้เกียรติและยก ย่องท่านทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น				
3	สามีหรือภรรยาของท่านมักมีพฤติกรรมที่ ทำให้ท่านไม่ไว้วางใจ				
4	ท่านไม่มีความลับกับสามีหรือภรรยา ของ ท่าน สามีหรือภรรยาของท่านสามารถรู้ เรื่องของท่านได้ทุกอย่าง				
5	สามีหรือภรรยาของท่านมักถือสิทธิ บางอย่างที่ไม่เคารพในตัวท่าน เช่น เช็ก โทรศัพท์ เช็กกระเป๋าสตางค์เป็นต้น (ความ ไว้วางใจ)				
	ทมะ				
6	สามีหรือภรรยาของท่านสามารถควบคุม อารมณ์ตนเองได้ดี เมื่อท่านทำให้ไม่พึง พอใจ				
7	สามีหรือภรรยาของท่านมักแสดงออกถึง พฤติกรรมที่ก้าวร้าวทุกครั้งที่จะทะเลาะกับ ท่าน				
8	เมื่อทะเลาะกับสามีหรือภรรยา ท่านมัก เจ็บ และรอให้อารมณ์เย็นก่อนจึงค่อยคุ้ย กันด้วยเหตุผล				
9	ท่านยอมรับในข้อบกพร่องของสามีหรือ ภรรยาได้				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
10	สามีหรือภรรยา ของท่านให้อภัยท่านอย่าง เต็มใจ เมื่อท่านทำสิ่งที่ผิดพลาด				
	ชนิด				
11	ท่านไม่เคยแสดงความท้อแท้ เมื่อมีปัญหา ในการทำงานให้สามีหรือภรรยาของท่าน รับรู้เพราะไม่อยากให้เค้าเครียดไปด้วย				
12	เมื่อมีปัญหาท่านและสามีหรือภรรยาจะ ปรึกษาหารือและแก้ปัญหาร่วมกัน				
13	ท่านให้กำลังใจสามีหรือภรรยาของท่านทุก ครั้ง เมื่อสามีหรือภรรยา ของท่านประสบ ปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต				
14	สามีหรือภรรยาของท่านมักแสดงอาการ ท้อแท้ หรือยอมแพ้เมื่อประสบปัญหาใน ชีวิต (เชิงลบ)				
15	ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหน ท่านและสามี/ ภรรยา จะอดทน ฝ่าฝืนอุปสรรคร่วมกัน เพื่ออนาคตที่ดี				
	จากะ				
16	เมื่อท่านไม่สบายหรือติดธุระ สามีหรือ ภรรยาของท่านพยายามช่วยเหลือหรือ รับผิดชอบสิ่งต่างๆที่จำเป็นแทน				
17	สามีหรือภรรยาของท่านจะคอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ เมื่อเกิดวิกฤติแก่ท่านอย่างเต็ม กำลังความสามารถ				
18	สามีหรือภรรยา ของท่านมักมีของขวัญของ กำนัลให้ท่านในโอกาสพิเศษต่างๆ				
19	ท่านยอมเสียสละความสุขส่วนตน เพื่อให้				

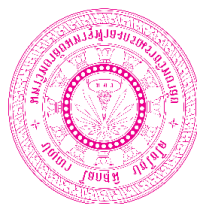
ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
	สามีหรือภรรยาของท่านมีความสุขได้				
20	เมื่อท่านเดินทางไปต่างจังหวัด ท่านมักจะ นึกถึง และซื้อของมาฝากสามีหรือภรรยา ของท่าน				

ส่วนที่ 2 แบบประเมินด้านพลังใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความทีละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความรู้สึกและ
ความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
	ด้านสติ สัทธา -				
๑	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับ ความยากลำบากในชีวิต				
๒	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ฉันไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา				
๓	ฉันใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา				
๔	ฉันมักมองปัญหาว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้				
๕	ฉันเชื่อมั่นว่าการกระทำดี จะฝ่าฟันอุปสรรคได้				
	ด้านความมั่นคงทางจิตใจ- สมารถความเพียร/				
๖	ฉันมุ่งมั่นที่จะหาวิธีการที่แก้ปัญหา ถ้าไม่ได้ผล ฉันจะหาวิธีอื่น				
๗	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ จะไม่ยอมแพ้				
๘	ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และ ประสบความสำเร็จได้				
๙	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมายได้				

ลำดับ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
	ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง- สติ ปัญญา /				
๑๐	ฉันสามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้				
๑๑	ฉันมองการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือร้ายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก				
๑๒	ฉันเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง				
๑๓	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้				
๑๔	ฉันสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้				
	ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น				
๑๕	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรควิกฤติในชีวิตไปได้				
๑๖	ฉันมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาครอบครัวเสมอ				
๑๗	เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค ฉันจะมองหาสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
๑๘	ฉันมองอนาคตในทางที่ดีเสมอ				
๑๙	ฉันมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เป็นที่ปรึกษา				
๒๐	ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนที่มีความทุกข์				



แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย
“พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่กลไกการสร้างคามเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย :”
สำหรับเยาวชน (ประเมินวันที่ 7 ,15 กย.2566)

“คำถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโครงการวิจัย กรุณาตอบตามข้อเท็จจริง”

ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาแปลผลการวิจัยในภาพรวม โดยจะไม่เปิดเผยรายละเอียดใดๆ
 ของผู้ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะงานวิจัยนี้เท่านั้น

โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวนักเรียน

1. นักเรียนชื่อ-สกุล.....ชั้น ม...../.....
 โรงเรียน.....
2. ปัจจุบันพักอยู่กับ ☐ บิดา-มารดา ☐ บิดา ☐ มารดา ☐ ผู้อื่น (ระบุ).....
3. ลักษณะที่อยู่ ☐ บ้านส่วนตัว ☐ บ้านเช่า ☐ หอพัก ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
4. นักเรียนมาโรงเรียนโดย ☐ รถส่วนตัว ☐ รถประจำทาง ☐ เดิน ☐ อื่นๆ
 (ระบุ).....
5. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายวันละ.....บาท จาก.....
 สัปดาห์ละ.....บาท
 จาก.....เดือนละ.....บาท
 จาก.....
6. ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อบิดา

7. ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อมารดา

.....

.....

8. นักเรียนมีพี่.....คน น้อง.....คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่

.....

.....

9. บุคคลที่นักเรียนไว้วางใจอยากปรึกษาปัญหาต่าง ๆ มากที่สุด ชื่อ-สกุล

.....

.....

อายุ.....ปี เกี่ยวข้องเป็น.....

10. ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับพี่-น้อง

☐ รักใคร่กันดี

☐ ขัดแย้งทะเลาะกันบางครั้ง

☐ ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยครั้ง

☐ ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบางครั้ง

☐ ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบ่อยครั้ง

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

11. เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด ชื่อ-สกุล.....เป็นนักเรียนชั้น
ม...../.....

12. เพื่อนในโรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียนชื่อ-สกุล

.....เป็นนักเรียนชั้น ม...../.....

13. สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเอง

.....

.....

14. สิ่งที่นักเรียนอยากปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

15. สิ่งที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ

.....

.....

16. เหตุการณ์ที่นักเรียนประทับใจมากที่สุดคือ

.....

.....

.....

.....

17. ขณะนี้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจในเรื่อง

.....

.....

.....

18. กิจกรรมเวลาว่างนักเรียนชอบทำอะไร

.....

.....

.....

19. ขณะนี้นักเรียนคิดว่าตนเองมีปัญหาด้าน

.....

.....

.....

เพราะ.....

๒๐. ความสามารถพิเศษ.....

.....

.....

.....

๒๑. ความฝันของนักเรียน.....

.....

.....

.....

๒๒. ในอนาคตนักเรียนต้องการมีอาชีพ

๑. เพราะ.....

๒. เพราะ.....

๓. เพราะ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินด้านพลังใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความที่ละข้อความต่อไปนี้เป็นจริงสำหรับนักเรียนเพียงใด และทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ด้านขวามือช่อง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับนักเรียนมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่เป็นจริงตรงกับนักเรียนมากที่สุด

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พลังใจ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่มีพลัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นศรัทธาใน มีความมุ่งมั่นเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองโลกตามความเป็นจริง เลือกที่จะให้ความสำคัญกับด้านบวก เข้าใจและรับรู้ด้านลบตามความเป็นจริง แต่ไม่นำมายึดติดจนเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เลือกคิดและตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ครอบครัว เพื่อน การเรียน หรือความรัก ในด้านที่ดี ในระดับที่เหมาะสม

มีความเชื่อมั่นในตัวเอง หมายถึง มีความมั่นใจในความสามารถของตน ที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จได้ สามารถพึ่งพาและดูแลตนเองได้ มีความเคารพตนเอง ไม่ดูถูกตัวเองว่าไม่มีความสามารถ ไม่ทำตนให้เป็นภาระหรือเป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม กล้าปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้

มีความเพียรพยายาม หมายถึง มีความอดทน ไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ไม่ละทิ้งความฝันของตัวเอง พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือหาทางเลือกที่จะทำให้ไปถึงจุดหมาย ลงมือทำเพื่อให้เกิดผล

กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา หมายถึง มีความกล้าหาญเมื่อเผชิญปัญหาหรือวิกฤติ สามารถเอาชนะความกลัว และคิดในแง่บวกต่อปัญหา เมื่อเจอปัญหา จะหาทางแก้ไขแทนที่จะหนีปัญหา กล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง สามารถเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญกับปัญหาและวิกฤติได้

สามารถควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง มีสติในการแสดงพฤติกรรม หรือการกระทำ ใช้เหตุผลเป็นตัวนำอารมณ์ในการลงมือทำบางสิ่ง ไม่แสดง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยขาดการยั้งคิด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
	การมองโลกในแง่ดี				
31.	การเผชิญปัญหาทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น				
32.	ฉันหวังว่าจะมีสิ่งดีๆ อยู่ข้างหน้า				
33.	มีคนที่ยิ้มแย้มกว่าฉันอีกมากมาย				
	มีความเชื่อมั่นในตัวเอง				
34.	ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง				
35.	ฉันมีความสามารถ				
36.	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็น				
37.	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
	มีความเพียรพยายาม				
38.	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย				
39.	ฉันลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ				
40.	ฉันยอมลำบาก เพื่ออนาคตที่ดี				
	สามารถจัดการกับปัญหา				
41.	ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง				
42.	ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้				
43.	ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ				
44.	ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้				
	สามารถควบคุมอารมณ์				
45.	ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม				
46.	เวลาที่มีเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด (4)	จริง (3)	ไม่จริง (2)	ไม่จริง เลย (1)
47.	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ ดีมากระทบใจ				
48.	ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา				
49.	ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง				
	มีความเพียรพยายาม				
50.	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดหมาย				
51.	ฉันลงมือทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ				
52.	ฉันยอมลำบาก เพื่ออนาคตที่ดี				
	สามารถจัดการกับปัญหา				
53.	ฉันกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง				
54.	ฉันสามารถเรียนรู้และเผชิญกับปัญหาต่างๆได้				
55.	ฉันลงมือแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเสมอ				
56.	ฉันสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากได้				
	สามารถควบคุมอารมณ์				
57.	ฉันไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม				
58.	เวลาที่มีเรื่องกังวลใจ ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เสมอ				
59.	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่ ดีมากระทบใจ				
60.	ฉันไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา				

ส่วนที่ ๓

เรื่องที่ฉันอยากเล่า เกี่ยวกับตัวฉันเอง ครอบครัวของฉัน และปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆของฉันและครอบครัว

.....

.....

.....

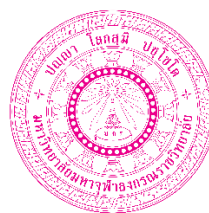
.....

ฉันมีความใฝ่ฝัน คือ

.....

.....

.....



แบบประเมิน “โครงการเสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว”

คำอธิบาย ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ	☐ ชาย	☐ หญิง
๒. อายุ		
๓. สถานภาพ	☐ โสด	☐ สมรส
	☐ หย่าร้าง	☐ แยกกันอยู่
	☐ อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน	
๔. การศึกษา	☐ ประถมศึกษา	☐ มัธยมศึกษา
	☐ ปริญญาตรี	☐ ปริญญาโท
	☐ ปริญญาเอก	☐ อื่นๆ (ระบุ).....
๕. อาชีพ	☐ รับราชการ	☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
	☐ เกษตรกร/ทำไร่/สวน	☐ นักศึกษา
	☐ พนักงานบริษัท	☐ ธุรกิจส่วนตัว
	☐ แม่บ้าน	☐ รับจ้างทั่วไป
	☐ อื่นๆระบุ.....	

ตอนที่ ๒ โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงความพึงพอใจท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียว

ที่	รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ได้รับความรู้และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อไปปรับใช้ได้ในครอบครัว					
๒	หัวข้อในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับครอบครัว					
๓	ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม					
๔	เนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
๕	สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม					
๖	ปริมาณความเหมาะสมของอาหาร					
๗	เจ้าหน้าที่สามารถให้ข้อมูลหรือตอบข้อซักถามได้เป็นอย่างดี					
๘	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเนื้อหากิจกรรม					
๙	เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก ความเป็นมิตร และเป็นกันเอง					
๑๐	ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม/โครงการครั้งนี้					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (หรือความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าโครงการนี้)

.....

.....

.....

.....

.....

สมุดบันทึกความดี

คำชี้แจง:

- แบบฟอร์มนี้ เป็นแบบบันทึกเชิง Diary ที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้บันทึกความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดระยะเวลาระหว่างฝึกอบรมทั้ง ๒ วัน
- กรุณาส่งแบบบันทึกนี้ในวันสิ้นสุดการฝึกอบรม เพื่อจะนำไปวิเคราะห์เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

วันที่ ๑:

ชื่อกิจกรรม:

๑. กิจกรรมสอนให้ฉันเรียนรู้ว่า

.....

.....

๒. สิ่งที่คุณรู้สึกชอบที่สุดจากกิจกรรมนี้คือ

.....

เพราะ.....

๓. คำพูด หรือ คำสำคัญ ที่สะตุดใจฉันที่สุดในกิจกรรมนี้คือ (กรุณาระบุ “คำ” และเหตุผล)

.....

.....

๔. ข้อคิดหรือหลักธรรมที่ฉันตั้งใจจะนำพัฒนาตนเองให้มีความสุข

.....

.....

๕. จากกิจกรรมนี้ เกิดคำถามในใจของฉัน ๓ ข้อ

๑)

๒)

๓)

วันที่ ๒:

ชื่อกิจกรรม:

๑. กิจกรรมสอนให้ฉันเรียนรู้ว่า

.....

๒. สิ่งที่คุณรู้สึกชอบที่สุดจากกิจกรรมนี้คือ

.....

เพราะ.....

๓. คำพูด หรือ คำสำคัญ ที่สะตุดใจฉันที่สุดในกิจกรรมนี้คือ (กรุณาระบุ “คำ” และเหตุผล)

.....

๔. ข้อคิดหรือหลักธรรมที่ฉันตั้งใจจะนำพัฒนาตนเองให้มีความสุข

.....

๕. จากกิจกรรมนี้ เกิดคำถามในใจของฉัน ๓ ข้อ

๑)

๒)

๓)

บทสรุปเพื่อปิดโครงการอบรม

– บันทึกของฉัน –

สรุปความรู้สึกโดยย่อๆ ของนักเรียนในการเรียน ๒ วัน

วันที่ ๑.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่ ๒.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกความดี (เร้าพลังใจ)

[illegible]

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม/ร่วมสนทนากลุ่ม/

แบบสำรวจข้อมูลรอบครัว

แบบสำรวจข้อมูลครอบครัว

1.ผู้ปกครอง

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่สถานที่ทำงาน	ครอบครัวประกอบด้วย	จำนวนสมาชิก	ที่อยู่	โทร.
1	ทิพนภา ห่อทอง	หญิง	43	พุทธ	ม.ต้น			พ่อ ย่า พี่/ป้า/น้า/อา	10	ม.10 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	0923130571
2	ศุภศรี วรวิวัฒน์	หญิง	28	พุทธ	ม.6	รับจ้าง ทั่วไป	71 ม.5 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	พ่อ แม่ บุตร(2 คน)	6	28/1 ม.5 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0641861134
3	สมพล จรวิเศษ	ชาย	79	พุทธ	ป.4	รับจ้าง ทั่วไป		ตา ยาย พี่/ป้า/น้า/อา บุตร(2 คน)	8	43/7 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0788272034
4	กัญญารัตน์ เกิดกระโทก	หญิง	43	พุทธ	ม.6	รับจ้าง ทั่วไป	บ้าน	พ่อ แม่ บุตร(1 คน)	3	5/12 ม.5 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา	0969728708

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่สถานที่ทำงาน	ครอบครัวประกอบด้วย	จำนวนสมาชิก	ที่อยู่	โทร.
										จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	
5	วาสนา จันสุคนธ์	หญิง	31	พุทธ	ม.3	แม่บ้าน		พ่อ แม่ บุตร(2 คน)	8	15/3 ม.5 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0643268272
6	พรรณพร ชันธกร	หญิง	46	พุทธ	ป.6	ค้าขาย	ตลาดนัด	แม่ บุตร(3 คน)	5	14 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	0870571554
7	หมู คงล้อม	หญิง	69	พุทธ	ป.4			พี่/ป้า/น้า/อา บุตร(3 คน)	3	38/7 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0962127908
8	ขมภู่ จาดคล้าย	หญิง	40	พุทธ	ม.6	ค้าขาย	บ้าน	พ่อ แม่ บุตร(6 คน)	6	41/1 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา	0960895095

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่สถานที่ทำงาน	ครอบครัวประกอบด้วย	จำนวนสมาชิก	ที่อยู่	โทร.
										จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	
9	สมใจ มะโนดูลย์	หญิง	59	พุทธ	ป7	ค้าขาย	บ้าน	ปู่ ย่า	3	24/5 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	0801910698
10	สมมูลย์ ปั่นเทพ	หญิง	60	พุทธ	มศ.5			พี่/ป้า/น้า/อา บุตร	13	27 ม.2 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	0998089974
11	ศิริพร สดับพจน์	หญิง	28	พุทธ	ม.3			พี่/ป้า/น้า/อา บุตร	13	27 ม.2 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	0904259547
12	ธาริณี ดวงประสาท	หญิง	30	พุทธ		ค้าขาย		แม่ ตา ยาย บุตร	7	82/9 ม.8 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา	0926667742

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่สถานที่ทำงาน	ครอบครัวประกอบด้วย	จำนวนสมาชิก	ที่อยู่	โทร.
										จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	
13	สงกรานต์ นนฤทธิ์	ชาย	38	คริสต์		รับจ้าง ทั่วไป		ย่า พี่/ป้า/น้า/อา	8	3 ม.10 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	
14	สุชีรา ภาคสาร	หญิง		พุทธ		รับจ้าง		ปู่ ย่า พี่/ป้า/น้า/อา	5	43/3 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000	
15	นัฐวดี สอนอาจ	หญิง	35	พุทธ	ม.3	ค้าขาย	บ้าน	พ่อ แม่ ตา ยาย พี่/ป้า/ น้า/อา บุตร		8 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา 13000	0809477976
16	รัชดาพร จันทร์สว่าง	หญิง		พุทธ	ม.3	รับจ้าง ทั่วไป		พ่อ แม่ พี่/ป้า/น้า/อา บุตร	6	8 ม.4 ต.สำเภาล่ม อ. พระนครศรีอยุธยา จ.	0816710553

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่สถานที่ทำงาน	ครอบครัวประกอบด้วย	จำนวนสมาชิก	ที่อยู่	โทร.
										พระนครศรีอยุธยา 13000	

2. เยาวชน

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	โรงเรียน	อาชีพในฝัน
1	ศิวพร ห่อทอง	หญิง	13	พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	
2	ภัทรศยา วรวิวัฒน์	หญิง	12	พุทธ	ม.1	วัดพุทไธศวรรย์	
3	กมล เลี่ยมจ้วย	ชาย	11	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	ทหาร
4	พชรพล โภคทรัพย์	ชาย	13	พุทธ	ม.1	วัดพุทไธศวรรย์	ครู
5	วีรวัฒน์ ปานดี	ชาย	12	พุทธ	ม.1	ชุมชนป้อมเพชร	
6	อรรถพร คงล้อม	ชาย	11	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	นักฟุตบอลทีมชาติ
7	กานต์พิชชา คงล้อม	หญิง	11	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	เกมเมอร์
8	อิงรดา ภูลา	หญิง	12	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	หมอ
9	กิตติกานต์ สว่างหล้า	ชาย	12	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	นักกีฬา
10	กฤษฎดา ปั่นเทพ	ชาย	12	พุทธ	ป.6	พรพินิตพิทยาคาร	

ที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	การศึกษา	โรงเรียน	อาชีพในฝัน
11	ภูธเนตร ปั่นเทพ	ชาย		พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	
12	อาทิตย์ยา ทวยขุนทด	หญิง	12	พุทธ	ม.1	วัดพุทไธศวรรย์	
13	ศิวรักษ์ ห่อทอง	หญิง	13	พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	ครู
14	แสงอรุณ มาประเสริฐ	หญิง	13	พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	เปิดร้านเบเกอรี่
15	พงศกร สอนอาจ	ชาย	13	พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	ค้าขาย
16	ณัฐนิสา เจริญสุขสวัสดิ์	หญิง	13	พุทธ	ม.2	วัดพุทไธศวรรย์	ค้าขาย

ข้อเสนอแนะ

1. ทานข้างด้วยกัน แบ่งหน้าที่การงานในบ้านช่วยกันทำงานในวันหยุด พาครอบครัวไปพักผ่อนด้วยกัน ตายายดูแลหลาน
- 2.ฉลองวันปีใหม่ด้วยกัน
3. ช่วยทำกับข้าว กินข้าวพร้อมกัน ช่วยตากผ้า ไปเที่ยว

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

๑) ท่านคิดว่ากลไกการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒) ท่านคิดว่าปัจจัยใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนและส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว

.....

.....

.....

๓) ท่านคิดว่ากระบวนการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและวัฒนธรรมไทยมีขั้นตอนอย่างไร

.....

.....

.....

๔) แนวทางการสร้างกิจกรรมและเครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัว

.....

.....

.....

๕) แนวทางการสร้างเครือข่ายเชิงพื้นที่ในการถ่ายทอดกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๖) ปัญหา อุปสรรคในการขับเคลื่อนกลไกการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

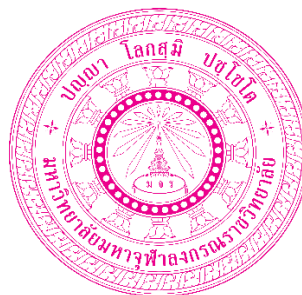
- ๗) ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัวและชุมชน มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
แผนการดำเนินงานกิจกรรม



“โครงการเสริมสร้างพลัง ความเข้มแข็งทางใจสำหรับครอบครัว”

วันเสาร์ที่ 10 มิถุนายน 2566

เวลา	กิจกรรม
8.30 – 9.00 น.	ลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
9.00 – 9.20 น.	ประธานกล่าวเปิดงาน
9.20 – 10.00 น.	กิจกรรม จับคู่สร้างสัมพันธ์ (รวมกลุ่มเยาวชนและครอบครัว)
10.00 – 11.00 น.	กิจกรรม ฟังเสียงข้างใน เข้าใจวัยลูก (กลุ่มครอบครัว)
11.00 – 12.00 น.	กิจกรรม workshop สานพลังใจ ให้ครอบครัวเข้มแข็ง (กลุ่มครอบครัว)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
13.00 – 14.00 น.	กิจกรรม workshop แคร็กไม่ได้หรอก ต้องบอกให้เป็น (กลุ่มครอบครัว)
14.00 – 15.30 น.	กิจกรรม ฉันจะเป็นพลัง ให้ฝันเธอเป็นจริง (รวมกลุ่มเยาวชนและครอบครัว)

วันอาทิตย์ที่ 11 มิถุนายน 2566

เวลา	กิจกรรม
8.30 – 9.00 น.	ลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
9.00 – 9.20 น.	กิจกรรม เชื้อคอนพลังงาน “รู้สึกอะไรอยู่ตอนนี้”
9.20 – 09.45 น.	กิจกรรม แบ่งกลุ่มครอบครัวสร้างพลังทีม 5 กลุ่ม (กลุ่มละ 3 ครอบครัว)
09.45 – 10.30 น.	กิจกรรม workshop Home ทุกสิ่งที่มีความหมาย (กลุ่มครอบครัว)
10.30 – 10.45 น.	พักเบรก ดนตรีในสวน
10.45 – 12.00 น.	กิจกรรม workshop ฉันทิคือใคร เพราะเรามีลมหายใจเดียวกัน (กลุ่มครอบครัว)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง ฟังดนตรีในสวน
13.00 – 14.00 น.	กิจกรรม workshop คนรู้ใจ “สังเกต รู้สึก สื่อสาร” (กลุ่มครอบครัว)
14.00 – 15.00 น.	กิจกรรม workshop จัดสวนสร้างฝันร่วมกันในครอบครัว (ครอบครัว)
15.00 – 15.30 น.	ปิดกิจกรรม มอบของขวัญแทนใจ “การ์ดพลังคำพูดสร้างพลังบวก” (ครอบครัว)

แผนการดำเนินกิจกรรมในโครงการ “เสริมสร้างพลัง ความเข้มแข็งทางใจ สำหรับครอบครัว”

ระยะที่ 1 วันที่ 10 มิถุนายน 2566 (ศุกร์)

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
กิจกรรมที่ 1 จับคู่สร้างสัมพันธ์ 9.20-10.00	สร้างสัมพันธ์ภาพและ ละลายพฤติกรรม	เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสัมพันธ์ภาพของ ผู้เข้าร่วมอบรม	ขั้นแนะนำ ขั้นสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย การ ทักทาย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึก เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม ระยะเวลา 5 นาที ขั้นกิจกรรม วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ และทำตามคำสั่ง โดยต้องมีการเปลี่ยนคู่ ทุกครั้งที่เปลี่ยนคำสั่ง ผู้ที่ได้เข้าสุด ให้ออกจากเกม ทำไปจนกระทั่งเหลือ คู่ สุดท้ายที่ชนะ คำสั่งที่ใช้คือ การจับคู่ อวัยวะต่างๆ เช่น แขนกับหลัง เป็นการ สร้างความสนุกสนานและละลาย พฤติกรรม สร้างบรรยากาศด้านบวก ขั้นสรุป วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ ได้รับจากกิจกรรม	การสังเกตการ แสดงออก การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม การตอบ คำถามและ ความ กระตือรือร้น	สไลด์ เสียงดนตรี ของรางวัล 4 ชิ้น	1.สร้างบรรยากาศ สนุกสนาน 2.กระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์ 3.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
กิจกรรมที่ 2 ฟังเสียงข้างใน เข้าใจวัยลูก 10.00-11.00	จิตวิทยาวัยรุ่น โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร Self-Esteem	เพื่อให้เข้าใจความ ต้องการพื้นฐาน และ พฤติกรรมของลูกที่เป็น วัยรุ่น เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ถึงผลที่เกิดจากการ กระทำของครอบครัว ต่อลูก	- ขั้นนำ ขั้นสร้าง บรรยากาศการเรียนรู้ การทักทาย ให้รายละเอียด กำหนดการ ทำกิจกรรม 5 นาที - จากนั้น นำสู่กิจกรรม ด้วยการให้ผู้เข้า อบรมแนะนำตัว พร้อมให้ข้อมูลจำนวน บุตร และอายุของบุตร ขั้นกิจกรรม เข้าสู่เนื้อหา ชมสไลด์ และ คลิปวิดีโอ วัยรุ่น วัยปัญหา?/ ลูกไม่ฟัง / ความรักของแม่ และ เรื่องของแม่ที่ ต้องพูด ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนคิดสิ่งที่ รู้สึก และระดมความคิดเห็น ว่าอะไรที่ เป็นเหตุให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ใน ครอบครัว อะไรคือสิ่งที่ลูกต้องการ ความสำคัญของครอบครัวส่งผลต่อ อนาคตลูกอย่างไร จะมีวิธีการแก้ไข ปรับเปลี่ยนอย่างไร	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การ ตอบคำถาม และความ กระตือรือร้น	สไลด์ คลิปวิดีโอ กระดาษ ปากกา	1. ดูกлипสร้างแรงบันดาลใจ บันดาลใจ 2.สะท้อนความคิด ร่วมกัน3.ระดม ความคิดเห็น 4.อภิปรายกลุ่ม 5.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
			ขั้นสรุป วิทยากรชวน สรุปร่วมกันและ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ และเขียน “ 1 สิ่งที่ฉันจะทำ” ที่จะนำไปใช้ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับ ครอบครัว				
กิจกรรมที่ 3 workshop สานพลัง ใจ ให้ครอบครัว เข้มแข็ง 11.00-12.00	การเรียนรู้ผ่านการ กระบวนการระดม ความคิด การสื่อสาร โยนิโสมนสิการ Resilience	เพื่อฝึกวิธีคิดและ วิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเรียนรู้การสร้างพลัง ใจให้ลูก และการสร้าง ความเข้มแข็งให้ ครอบครัว	ขั้นนำ วิทยากรทบทวน สิ่งที่ได้เรียนรู้ ตั้งคำถามกระตุ้นแรงบันดาลใจ เปิดคลิปเสียงทำนองดนตรีเบาๆ หลับตาตามรู้ลมหายใจสัก 3 นาที เพื่อ เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ ขั้นกิจกรรม เข้าสู่เนื้อหา ชมสไลด์ คุณ เป็นพ่อแม่แบบไหน ทำอย่างไรลูกจึงมี ความเข้มแข็งทางใจ จากนั้นแบ่งกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกัน ระดมความคิด “พ่อแม่แบบไหน ที่ วัยรุ่นต้องการ” และ การสร้างความ เข้มแข็งทางใจให้ครอบครัว “ โดยให้แต่	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การ ตอบคำถาม และความ กระตือรือร้น การนำเสนอ แผนงาน	สไลด์ คลิปวิดีโอ กระดาษ ปากกา ของรางวัล 5 ชิ้น	1.กิจกรรมดูคลิป สร้างแรงบันดาลใจ 2.ระดมความ คิดเห็น 3.กระบวนการ กลุ่ม 4.อภิปรายกลุ่ม 5.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยาการ รับผิดชอบ
			ละกลุ่ม นำเสนอแผนงาน กลุ่มละ 3 - 5 นาที ขั้นสรุป วิทยาการชวนสรุปและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การเรียนรู้ “พ่อแม่แบบ ไหน ที่วัยรุ่นต้องการ” และ “เทคนิค การบริหารวัยรุ่น” เพื่อสร้างความ เข้มแข็งให้ครอบครัว				
กิจกรรมที่ 4 workshop แคร็กไม่ได้ ห rokok ต้องบอกให้เป็น 13.00-14.00	การเรียนรู้ผ่านการลง มือทำ เปลี่ยนความคิดให้เป็น สิ่ง ข อ ง (Change Thought to Things) อิทธิบาท 4	เพื่อฝึกการแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ ผ่านกิจกรรม	ขั้นนำ วิทยาการตั้งคำถามกระตุ้นแรงบันดาลใจ สะท้อนความรักที่มีต่อลูก เชื่อมโยงไปสู่การแสดงความรักแบบ ส่งเสริม สนับสนุน นำชมคลิป แล้วรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้ อะไร ขั้นกิจกรรม ชมสไลด์ ภาษารัก ภาษากาย เปลี่ยนความคิดให้เป็นสิ่งของ (Change Thought to Things) บอกรักลูกด้วยสิ่งนี้ จากนั้นให้ ผู้เข้า	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การถามและ ความ กระตือรือร้น ในการนำไป ปฏิบัติ	สไลด์ คลิปวิดีโอ ปากกาเมจิก กระดานการ์ด เชือก ดินสอสี กรรไกร เทป กาว สติ๊กเกอร์	1.กิจกรรมดูคลิป 2.ระดมความ คิดเห็น 3.การลงมือทำ 4.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
			อบรม เลือก อุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ นำมาทำเป็นเหรียญภาษารักลูก ให้แต่ ท่านนำเสนอ ขั้นสรุป วิทยากรชวนสรุปและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เรียนรู้ หาตัวแทน 2 ท่าน เพื่อทำการนำเสนอ การสร้างพลังใจให้ ลูก ในกิจกรรมต่อไป		ที่เจาะรู กระดาษ		
กิจกรรมที่ 5 ฉันจะเป็นพลัง ให้ฝันเธอเป็นจริง 14.00-15.00	สานพลังความสัมพันธ์ กัลยาณมิตร พลังครอบครัว	เพื่อผสานความสัมพันธ์ ใหม่ของครอบครัว เพื่อ สร้างความเข้มแข็งทาง ใจให้ครอบครัว	ขั้นนำ การทักทายกลุ่มรวม สร้าง บรรยากาศการตื่นเต้น กับกิจกรรม นำเสนอ เปิดคลิป สร้างบรรยากาศ ครอบครัวเข้มแข็ง ขั้นกิจกรรม แจกกติกาการนำเสนอของ ตัวแทนแต่ละท่าน ท่านละไม่เกิน 5 นาที โดยให้เวลา ผู้เข้าร่วมอบรม ได้ ถามคำถามหรือ แสดงความคิดเห็น การนำเสนอของแต่ละท่าน วิทยากร ชวนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การถาม คำถามและ ความ กระตือรือร้น	สไลด์ คลิปวิดีโอ	1.การพูดเชิงบวก 2. อภิปรายกลุ่ม 3.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
			ขั้นสรุป วิทยากรชวนสะท้อนคิด ความ เข้มแข็งทางใจของครอบครัว ให้คุณ พ่อคุณแม่ จับคู่กับลูกของตน และบอก ความในใจ พร้อมกอดและบอกรักกัน เปิดเพลงร้องร่วมกัน และถ่ายรูปหมู่				

ตารางกิจกรรม

วันที่ 7 กันยายน 2566

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์/ รูปแบบกิจกรรม	อุปกรณ์ หมายเหตุ /
08.30	ลงทะเบียนเตรียมความพร้อม		เอกสารลงทะเบียน
.0900	พิธีเปิด-	กล่าวเปิดงานโดยประธานในพิธี	คำกล่าวรายงาน
.0930	เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน	กิจกรรมสานสัมพันธ์ทักษะการ/ สื่อสาร/ทักษะทางสังคมและการปรับตัว	แยกกลุ่มย่อยปฏิบัติ กระดาษ A๔ ป้ายชื่อ ปากกาเมจิก /
10.30	นิสัยไฟสำเร็จ	-กิจกรรมสำรวจจนถึงนิสัยที่ควรปลูกฝัง และที่ควรปรับปรุง	กระดาษ A๔ ปากกา
12.00	พักทานข้าว	-	
13.00	ภาพฝันวันสำเร็จ Set goal	กิจกรรมเสริมพลังใจและกำหนดเป้าหมายชีวิต	กระดาษ a4 / สีเทียน
๑๐๐.4	สรุปธรรมนำชีวิต	กิจกรรมสรุปบทเรียน ทำงานเป็นทีม// ทักษะทางสังคม/การสื่อสาร	กระดาษปรู๊ฟ สีเทียนปากกาเมจิก/
15.30	พิธีปิด	ประธานกล่าวปิดทำแบบประเมิน/	แบบประเมิน ปากกา
16.00	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ		

หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนเวลาตามความเหมาะสม

แผนการดำเนินกิจกรรมในโครงการ “เสริมสร้างพลัง ความเข้มแข็งทางใจ สำหรับครอบครัว”

ระยะที่ 1 วันที่ 7 กันยายน 2566 (ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี)

กิจกรรม	แนวคิด สาระสำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
กิจกรรมที่ 1 เมื่อฉันและเธอมาเจอกัน 9.20-10.00	สร้างสัมพันธภาพและ ละลายพฤติกรรม	เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสัมพันธภาพของ ผู้เข้าร่วมอบรม	ขั้นแนะนำ ขั้นสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย การ ทักทาย แนะนำตัว สอบถามความรู้สึก เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม ระยะเวลา 5 นาที ขั้นกิจกรรม วิทยากรปรับนักเรียนให้นั่ง เป็นวงกลม เล่นเกมส์บัวบานบัวหุบ เพื่อละลายพฤติกรรม ให้เกิดความ ตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้ง สอดแทรกแง่คิดเตือนใจด้วย จากนั้นให้ นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมใส่ฉายา หรือสิ่งที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ส่วนตัว ขั้นสรุป วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ ได้รับจากกิจกรรม	การสังเกตการ แสดงออก การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม การตอบ คำถามและ ความ กระตือรือร้น	เกมส์บัวบาน บัวหุบ	1.สร้างบรรยากาศ สนุกสนาน 2.กระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์ 3.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
กิจกรรมที่ 2 นิสยไฟสำเร็จ 10.00-11.00	วิเคราะห์ตนเพื่อพัฒนา ด้านอัตตัญญา คือการ รู้จักตน	เพื่อให้นักเรียนฝึก ทักษะการวิเคราะห์ ตนเอง ให้เห็นจุดที่ควร ปรับปรุงและพัฒนา	ชั้นนำ แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ตามจำนวนของพีเลียง ชั้นกิจกรรม วิทยากรแจกกระดาษ A4 และ สีเทียน จากนั้นชี้แจงให้นักเรียนเขียน รูปหัวใจใส่ในกระดาษให้ใหญ่ที่สุด แล้ว แบ่งพื้นที่ออกเป็น ๒ ส่วน โดยส่วนแรก เป็นนิสยตนเองที่อยากจะปรับปรุง คือ นิสยที่ไม่ดี ที่อยากแก้ไข และส่วนที่สอง เป็นนิสยดีที่อยากพัฒนา ชั้นสรุป วิทยากรชวน สรุปพร้อมกันแล้วเขียน ลงในกระดาษปรีฟ นำเสนอนิสยที่จะทำ ให้นักเรียนประสบความสำเร็จ	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การ ตอบคำถาม และการตั้งใจ สร้างชิ้นงาน	กระดาษ ปากกา สีเทียน	1. วิเคราะห์ตน 2.สะท้อนความคิด ร่วมกัน 3.ระดมความ คิดเห็น 4.อภิปรายกลุ่ม 5.สรุป	
กิจกรรมที่ 3 ภาพฝันวันสำเร็จ 11.00-12.00	การกำหนดเป้าหมาย ชีวิตถึงอาชีพที่อยากจะ ทำในอนาคต เพื่อให้ เห็น คุณ ค่า ข อง การศึกษาและการ ฝึกฝนตนเอง	เพื่อฝึกการคิดกำหนด เป้าหมายชีวิต และ แนวทางไปสู่เป้าหมาย นั้น	ชั้นนำ วิทยากรนำนักเรียนให้เกิดความตื่นตัว ในการเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรมท่อง กลอนพร้อมท่าประกอบ เกิดเป็นคน ค้นให้ทั่ว ปากไม่ล้น ก้นไม่รั่ว ขั้วไม่เอา เมาไม่มี นี่แหละคน	การสังเกตการ มีส่วนร่วมใน กิจกรรม การ ตอบคำถาม และความ กระตือรือร้น	กระดาษ สีเทียน	1.กิจกรรมสำรวจ ฝันของตนเอง 2.สะท้อนความคิด ปันฝันให้เพื่อนฟัง 3.กระบวนการ กลุ่ม	

กิจกรรม	แนวคิด สำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
			ขั้นกิจกรรม วิทยากรช่วยให้นักเรียนคิดถึงภาพฝันวันสำเร็จของตนเองที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ว่าตนเองอยากจะประกอบอาชีพอะไร หรืออยากจะประสบความสำเร็จด้านใด จากนั้นวาดลงในกระดาษ แล้วก็เล่าความฝันให้เพื่อนๆ ฟัง	การนำเสนอ แผนงาน		4.ให้กำลังใจกัน และกัน 5.สรุป	
			ขั้นสรุป วิทยากรสรุปกิจกรรมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย ให้นักเรียนมีความฝัน พร้อมทั้งมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อที่จะก้าวไปถึงฝันนั้น				
กิจกรรมที่ 4 สรุปธรรมนำชีวิต 13.00-14.00	ทบทวนแนวทางเพื่อใช้ ในการดำเนินชีวิตหรือนำไปสู่เส้นทางที่จะประสบความสำเร็จ	เพื่อฝึกการคิดทบทวน ธรรมะหรือสร้าง แนวทางเชิงบวกในการดำเนินชีวิต	ขั้นนำ วิทยากรตั้งคำถามต่อยอดจากกิจกรรมวาดฝันวันสำเร็จว่า มีแนวทางหรือวิธีการใดบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จได้ตั้งฝัน ขั้นกิจกรรม นักเรียนล้อมวงช่วยกันสรุปจากการเสนอของแต่ละคนลงใน	การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การถามและความกระตือรือร้น	กระดาษปรีฟ สีเขียน	1.การคิดวิเคราะห์ 2.ระดมความคิดเห็น 3.การลงมือทำ 4.สรุป	

กิจกรรม	แนวคิด สำคัญ และเนื้อหา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล	สื่อ/อุปกรณ์	เทคนิคที่นำมาใช้	วิทยากร รับผิดชอบ
			กระดาษาปฐพี จากนั้นนำเสนอให้เพื่อน ฟังทีละกลุ่ม ขั้นสรุป วิทยากรชวนสรุปประเด็นอีกครั้ง พร้อมทั้งให้กำลังใจว่านักเรียนสามารถ ที่จะวาดฝันและมีแนวทางไปสู่ฝันนั้น แล้วขอให้มีความตั้งใจที่ดีเพื่อไปสู่ฝันนั้น	ในการนำไป ปฏิบัติ			

ภาคผนวก ง
ภาพกิจกรรมการวิจัย



โครงการ เสริมสร้างพลังความเข้มแข็งทางใจ สำหรับครอบครัว

10-11 มิถุนายน 2566
ณ อโยธยาร วัลเลจ



ประธานในพิธี
พระครูสุภัททิย์กิตฺต, รศ.ดร.
(กฤษฎา กิตฺติโสภณ, ป.ร.บ., รศ.ดร.)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดท่ากระดาน
ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
ผู้อำนวยการสำนักพุทธศาสนศึกษา
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทางศาสนา
อาจารย์ประจำ คณะสังคมศาสตร์



รศ.ดร. นมสาศ กุวชนาธิพงศ์
หัวหน้าโครงการ



กิจกรรมสานพลังใจ
เชื่อมสายใยสัมพันธ์ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
สำหรับเยาวชนและครอบครัว
เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ



ณ อโยธยาร วัลเลจ
56 หมู่ 6 ตำบลบ้านเกาะ อำเภอ พระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



โครงการ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข

“พลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข”



พระมหานันทวิทย์ ธีรภักโก, ดร.
ปลุก “พลังใจดี” ในครอบครัว
ด้วยการสื่อสารเชิงบวก



23 กรกฎาคม ๒๕๖๖
ณ ศูนย์การเรียนรู้
โรงเรียนวัดพุทธโสธร



รศ.ดร. นมสาศ กุวชนาธิพงศ์
หัวหน้าโครงการ



พี่อ๋อ มณีนันท์
“สื่อสารด้วยหัวใจ
เชื่อมสายใยครอบครัว”



พี่อ๋อ พัดัง พัดัง
นักดนตรีจิตอาสา
บันเทิงท้าว



พี่อ๋อ โอบุศ
พี่ต้นหลิว หนึ่งธิดา
“วิถีแห่งความสงบนิ่ง สู่การ
สืบสาน วัฒนธรรมย้อน
ประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต
ของชุมชน”



พี่ปู คาเฟ่ เอ็มโม
กาแฟ โกโก้
น้ำหวาน ขนบ



พี่เจ๊อบ พี่อภัย
พี่ก้อง ธีรพร
ผู้ช่วยวิจัย



กิจกรรมรณรงค์รณรงค์รณรงค์ มรดกแห่งวิถีชีวิตวิถีชีวิตวิถีชีวิต

มรดกแห่งวิถีชีวิตวิถีชีวิตวิถีชีวิต



รศ.ดร. นมสาศ กุวชนาธิพงศ์
หัวหน้าโครงการ



รศ.ดร. นมสาศ กุวชนาธิพงศ์
หัวหน้าโครงการ



พี่อ๋อ พัดัง พัดัง
นักดนตรีจิตอาสา
บันเทิงท้าว



พี่อ๋อ โอบุศ
พี่ต้นหลิว หนึ่งธิดา
“วิถีแห่งความสงบนิ่ง สู่การ
สืบสาน วัฒนธรรมย้อน
ประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต
ของชุมชน”



พี่เจ๊อบ พี่อภัย
พี่ก้อง ธีรพร
ผู้ช่วยวิจัย

โครงการ สื่อสารเชิงบวก เสริมพลังใจดี ครอบครัวเป็นสุข

ณ ศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัดพุทธโสธรชัย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

23 กรกฎาคม 2566
7 กันยายน 2566
15 กันยายน 2566

พระเทพมุนีภิกขุ ชัยกฤโก, อ.ส.
หลักสูตร "พลังใจดี" ในครอบครัว
ด้วยการสื่อสารเชิงบวก

พี่วัน นิลนันทน์ ปะภัสสรพิทยา
"สื่อสารด้วยหัวใจ
เชื่อมสายใยครอบครัว"

พี่อ้น โทษะ
พี่ต้น เภสัชกร
"วิถีแห่งความสุขของน้อง สื่อสารสัมผัสสาม
วัฒนธรรมเชื่อมประวัติศาสตร์
วิถีชีวิตของชุมชน"

พี่ตุ๊ก ดร.พรทิพย์ เกตุตะทะกุล
"U Me Dee"
บอด้วงพลังใจไป
เป้าหมายแค่ปากซอย

ผศ.ดร.จักรพันธ์ ธรรมศรีพงษ์
ผู้อำนวยการ

รศ.ดร. ณฐนภ ชื่นนันทน์
หัวหน้าโครงการ

พี่อ้น พี่กิ่ง พี่ต่าง
นักดนตรีลูกหลาน
ปิ่นทิพย์ชวน

พี่ปู ภาณุ เจริญใจ
ภาณุ ไก่
น้ำหวาน ขนบ

พี่เจ๊เจ๊ พี่นันทน์
พี่กิ่ง ธิษณพ
จิตอาสาเพื่อชุมชน

ประวัติผู้วิจัย

๑. หัวหน้าโครงการวิจัย

(๑) ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) รองศาสตราจารย์ ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
(ภาษาอังกฤษ) Assoc.Prof Dr.Kamalas Phoowachathipong

(๒) หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๘๔๑๓ ๐๐๐๓๙ ๐๒๔

(๓) ประวัติการศึกษา นศ.บ. (ประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ ๒
วท.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ)
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

(๔) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๕) ที่อยู่ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐ มือถือ
๐๙๕-๕๙๖-๘๘๖๔ E-mail: kamalas๒๐๑๓@gmail.com

(๖) ประสบการณ์ในการสอน

ระดับปริญญาตรี

๑. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย
๒. จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ระดับปริญญาโท

๑. การวัดและการประเมินทางพุทธจิตวิทยาการปรึกษา
๒. ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
๓. พุทธจิตวิทยาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์
๔. จิตวิทยาผู้คิดและการเรียนรู้
๕. สถิติเพื่อการวิจัยทางจิตวิทยา
๖. กระบวนการและทักษะการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา

ระดับปริญญาเอก

๑. จิตวิทยาการเรียนรู้
๒. การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา

๓. พุทธจิตวิทยาเพื่อการปรึกษา
๔. จิตวิทยาการปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ
๕. การฝึกปฏิบัติการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา
๖. สถิติเพื่อการวิจัยขั้นสูงทางพุทธจิตวิทยา

(๓) ความเชี่ยวชาญพิเศษ

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ (ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตย ตามแนวพุทธในหัวข้อ : พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ
- โครงการอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้ พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และธรรมศึกษาชั้นตรี

(๔) ผลงานวิชาการ

(๔.๑) รายงานวิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. กมลาค ภูวนาธิพงค์. “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๕๘).

๒. กมลาค ภูวนาธิพงค์. “ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๐).

๓. กมลาค ภูวนาธิพงค์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ. “กระบวนการเรียนรู้เพื่อการจัดการเครือข่ายพระสงฆ์พิทักษ์วัฒนธรรม”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑).

๔. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ. “รูปแบบและกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑)

๕. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ. “โครงการสุขชีวีวิถีพุทธ : ในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้านวัด โรงเรียน”. **รายงานการวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑).

๖. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน” “โครงการวิจัยรับใช้สังคมท้อปเทรนด์สู่ท้อปมายด์ ปี ๒๕๖๑ (วินัย ใฝ่ดี มีจิตอาสาเพื่อสังคม)”. **รายงานการวิจัย**. ทูสนับสนุนบริษัทท้อปเทรนด์เมนูเพอริง จำกัด และสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑). (ปิดโครงการ ๒๕๖๓)

๗. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. “โครงการนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย”. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รหัสโครงการ ๖๒-๐๐๐๕๓. (๒๕๖๒). **รายงานวิจัย**. หัวหน้าโครงการวิจัยย่อย ภายใต้โครงการการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของหน่วยงานอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต) ในสังคมไทย โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร.

๘. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. “การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุขตามหลักคำสอนทางศาสนาในพื้นที่ภาคกลางและภาคใต้”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๙. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ “รูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเจริญสติของผู้สูงอายุในจังหวัดฉะเชิงเทรา”. **รายงานวิจัย**. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ (ปิดโครงการ ๒๕๖๓)

ผู้ร่วมวิจัย

๑. พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร ดร., กมลาค ภูวนาธิพงศ์. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๘).

๒. พระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท, กมลาค ภูวนาธิพงศ์, ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์. “การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๙).

๓. พระเทพพรเมธี, รศ.ดร. (ประสิทธิ์ พรหมรังสี อินทรกรุงเกา), กมลาค ภูวนาธิ พงศ์, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, ญาศุภินท อินทรกรุงเกา. “การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการ พระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุข”. **รายงานการวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๔. พระมหาบุญเลิศ ช่วยธานี, ผศ.ดร. ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง, กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ. “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ BIO FEEDBACK”. โครงการย่อยที่ ๒ การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิตรตามแนวทางการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวม. **รายงานการวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๕. พระมหาสุติศักดิ์ อภินนโท, กมลาค ภูวนาธิพงศ์, ญาณินทร์ รักวงศ์วาน และ พุทธชาติ แผนสมบุญ. “อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว: ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการท่องเที่ยว เชิง วัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว”. **รายงานการ วิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๐).

๖. พุทธชาติ แผนสมบุญ และกมลาค ภูวนาธิพงศ์. “การติดตามการปฏิบัติ ศาสนกิจของพระธรรมทูตสายต่างประเทศของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **รายงาน การวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๗. พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และพุทธชาติ แผนสมบุญ. “การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ระยะที่ ๒”. **รายงานการวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๘. พุทธชาติ แผนสมบุญ และกมลาค ภูวนาธิพงศ์. “การพัฒนารูปแบบการ เสริมสร้างพละดีหลังสำหรับผู้สูงอายุ”. **รายงานการวิจัย.** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๙. อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และกมลาค ภูวนาธิพงศ์. “รูปแบบความสัมพันธ์เชิง สาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัว ในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร”. **รายงานการวิจัย.** คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑).

๑๐. นวลวรรณ พูนสุพลฉัตร, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ และ กมลาค ภูวนาธิพงศ์. “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา”. **รายงานการวิจัย.** คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๖๑)

(๘.๒) การเผยแพร่ผลงานวิจัย/การตีพิมพ์/การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

บทความทางวิชาการ

๑. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน”. **วารสารบัณฑิตปริทรรศน์**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๘).

๒. กมลาค ภูวนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระปลัดสมชาย ปโยโค, อรจิรา วงษาพาน, เอื้ออารีย์ วยวัฒน์, อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณิณี ภูวัฒน์ . “ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐).

๓. Kamalas Phoowachanathipong. “The Effect of Changes of Value and Behavior Model of Consuming in online social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices”. **Journal of International Buddhist Studies JIBS**. Vol. ๘ No. ๑ (June ๒๐๑๗): ๑๑๒-๑๒๖.

๔. พุทธชาติ แผนสมบุญ, กมลาค ภูวนาธิพงศ์, อยู่ษกร งามชาติ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, สุวัฒน์ รักขันโท, โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์ และธนวรรณ สารรัมย์. “กระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังในผู้สูงอายุ”. **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑): ๒๗๑.

๕. กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และอัครนันท์ อริยศรีพงษ์. “การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๓๔๗-๑๓๖๑.

๖. จรรย์จาริ ธรรมมา, กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และพระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยัน แสนโบราณ). “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อสร้างสมรรถนะนักการตลาดในศตวรรษที่ ๒๑ ตามแนวพุทธจิตวิทยา”. **วารสาร มจร. สังคมปริทรรศน์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๓๓๕ -๓๕๑.

๗. พุทธชาติ แผนสมบุญ และกมลาค ภูวนาธิพงศ์ . “ผลการพัฒนากระบวนการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสามเณร”. **วารสารท้องถิ่น**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑): ๔๐-๕๖.

๘. อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และกมลาค ภูวนาธิพงศ์. “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร”. **วารสาร มหาจุฬานาครทรรศน์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๑).

๙. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ และ ผศ.ดร.โกวิท พานแก้ว . “รูปแบบและกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๖๓-๗๓.

๑๐. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. “การเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน”. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒): ๗๕-๙๐.

๑๑. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ, พระครูสังฆรักษ์ จักรกฤษณ์ ฐริปญโญ, อำนาจ บัวศิริ และอัคนันท์ อริยศรีพงษ์. “ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิติพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธาวาสาราม”. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๖๓).

๑๒. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ. “สุขชีวิติพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓): ๔๐๕-๔๑๙.

บทความวิจัยตีพิมพ์ระดับนานาชาติ

๑. Kamalas Phoowachanathipong, Phrakhrupatum Bhavana Charn Vi. (Weeranon Weeranundho), Amnaj Buasiri, Akaranun Ariyasripong, Phatthida Raengthon. “Effects of Vipassana Meditation Practice on Happiness of Adult life”. International Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-๒๐๒๐), ๓๐th - ๓๑st July ๒๐๒๐.

๒. Phrakhrusangharak ChakkitBhuripakho, Pairatchimhad, Akkaradecha Brahmakappa Noppadol Deethaisong, Kamalas Phoowachanathipong. “Key Stakeholders Network Management Process in the Area of the World Heritage Sites in Ayutthaya”. International Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-๒๐๒๐), ๓๐th - ๓๑st July ๒๐๒๐.

๓. PhraTheppavaramethi, Kamalas Phoowachanathipong, Yasumin Inkrungkao, Lampong Klomkul. “A Movement Model of Buddhists Reform for Peaceful Society Development”. International Conference on Multidisciplinary and Current Educational Research (ICMCER-๒๐๒๐), ๓๐th - ๓๑st July ๒๐๒๐.

(๙) ผลงานที่ได้รับรางวัล

๑. รางวัลนักวิจัยระดับดี ประจำปี ๒๕๖๑ ในการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ ๑๐ และการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ น่าน: นครพระพุทธศาสนา มรดกธรรมสู่มรดกโลก ณ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ. THE ๑๐TH INTERNATIONAL CONFERENCE AND THE ๓RD NATIONAL CONFERENCE ๒๐๑๙ NAN: THE CITY OF BUDDHISM TOWARD DHAMMA AND WORLD HERITAGE.

๒. รางวัลผลงานวิจัยระดับดีมาก ประจำปี ๒๕๖๒. รายงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ BIO FEEDBACK ระยะที่ ๒”. เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓. ผู้ร่วมวิจัย โดยมี พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, รศ.ดร. เป็นหัวหน้าโครงการ.

๓. รางวัลผลงานวิจัยระดับดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓. รายงานวิจัยเรื่อง “โครงการสุข ชีววิถีพุทธ ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน”.

๔. รางวัลนักวิจัยระดับดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๒. “สังคมไทยหลัง NEW NORMAL: การเรียนรู้ การวิจัย และการสร้างสรรค์”. จัดโดยสถาบันวิจัย พุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาควิชาการ.

๒ ผู้ร่วมวิจัย

- (๑) ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) พระมหานันทวิทย์ อีรภโท,ดร. (แก้วบุตรดี)
(ภาษาอังกฤษ) Phramaha Nuntawit Dhirabhaddo, Dr.

(๒) หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน

(๓) ประวัติการศึกษา น.ธ.เอก, เปรียญธรรม ๖ ประโยค

ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ) สาขาการสอนสังคมศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาปรัชญา มหา
วิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔) ตำแหน่ง นักวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๕) ที่อยู่ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ หลักกิโลเมตรที่ ๕๕ ตำบลลำไทร
อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐

E-mail: sakorn_๔๙@hotmail.com

(๖) ประสบการณ์ด้านงานวิจัย

(๘.๑) รายงานวิจัย

พ.ศ. ๒๕๕๒ การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของ
พระพุทธศาสนา (ผู้ร่วม)

พ.ศ. ๒๕๕๖ การสังเคราะห์งานวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๕๗ สวัสดิการสังคมเชิงพุทธ : รูปแบบและการสร้างพลังชุมชน (หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๕๘ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของชุมชนตามแนวทางพระพุทธศาสนา (หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๕๙ รูปแบบการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง(หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๕๙ การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร (หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๖๐ การจัดการศึกษาเพื่อความเท่าเทียมของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทยและลาว (หัวหน้า)

พ.ศ. ๒๕๖๑ การบริหารจัดการผ้าทอพื้นเมืองเพื่ออัตลักษณ์ที่โดดเด่นในอาเซียน (ผู้ร่วม)

พ.ศ. ๒๕๖๑ การพัฒนาตัวชี้วัดคุณพลังวิทย์พุดของผู้นำสูงอายุกุ่มผู้เกษียณราชการ (ผู้ร่วม)

พ.ศ. ๒๕๖๓ การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสันติสุข (พุทธ คริสต์ อิสลาม) ตามหลักคำสอนของศาสนา (ผู้ร่วม)

พ.ศ. ๒๕๖๔ แท้ก็ชื่นชมธรรม : การสร้างเครือข่ายในพัฒนาคุณภาพผู้ขับรถแท็กซี่ในเขตกรุงเทพมหานครในด้านการมีจิตให้บริการที่ดี (ผู้ร่วม)

พ.ศ. ๒๕๖๕ วิถีเมืองแห่งความสุขต้นแบบ: การถอดบทเรียนเพื่อพัฒนาเมืองพหุวัฒนธรรมแห่งความสุข (หัวหน้า)

(๖.๒) การเผยแพร่ผลงานวิจัย/การตีพิมพ์/การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

บทความทางวิชาการ

การเผยแพร่ผลงานบทความวิจัย

๑.รูปแบบการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ TCI ๑ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (๒๐๑๘): (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๑)

๒.สวัสดิการสังคมเชิงพุทธ : รูปแบบและการสร้างพลังชุมชน วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ TCI ๑ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (๒๐๑๘): (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑)

๓. รูปแบบการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา TCI ๑ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๖ (๒๐๒๐): มิถุนายน ๒๕๖๓

ประวัติผู้วิจัย

๓. ผู้ร่วมวิจัย

(๑) ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) พระภวนาวชิรวิเทศ วิ. (มงคล เกื้อกุล)
 (ภาษาอังกฤษ) Phra Bhavanawachirawidesa V.
 (Mongkol Kuakool)

(๒) หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน

(๓) ประวัติการศึกษา

ป.วค., พธ.บ., ปริญญาตรี คณะพุทธศาสตร์ วิชาเอกศาสนา
 ปรัชญา เกียรตินิยมอันดับสอง จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย

M.A. ปริญญาโท คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษาศาสตร์ เกียรตินิยม
 อันดับหนึ่ง มหาวิทยาลัยนาคปूर ประเทศอินเดีย

กำลังศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔) ตำแหน่ง

หัวหน้าสงฆ์วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ นครบอสตัน
 เมืองเคมบริดจ์-เรย์แฮม มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศ
 สหรัฐอเมริกา

Email mongkolkuakool@yahoo.com

(๕) ที่อยู่

วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ นครบอสตันเมืองเคม
 บริดจ์-เรย์แฮม มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

(๖) ความเชี่ยวชาญพิเศษ

เป็นผู้ชำนาญในด้านนวัตรกรรม การสอนวิปัสสนากรรมฐาน
 และแสดงพระธรรมเทศนาภาคภาษาไทยและ
 ภาษาอังกฤษได้

ประวัติผู้วิจัย

๔. ผู้ร่วมวิจัย

- (๑) ชื่อ – นามสกุล: (ภาษาไทย) นางสาวมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา
(ภาษาอังกฤษ) Miss Manasanan Prapassornpitaya
- (๒) ประวัติการศึกษา - บัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- (๓) ที่อยู่ ๕/๔๗ หมู่ ๓ ถ.นเรศวร ตำบลหอรด้นไชย
อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
- เบอร์โทร ๐๙๓ ๙๔๕๙๑๕๖
- Email pmanasanan456@gmail.com
- (๔) งานวิจัย โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา
- (๕) การเผยแพร่ผลงานบทความวิจัย
โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา
วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์

ประวัติผู้วิจัย

๕ ผู้ร่วมวิจัย

- (๑) ชื่อ – นามสกุล: (ภาษาไทย) : นางสาวหนึ่งธิดา สารีศรี
(ภาษาอังกฤษ) : Miss Nuengthida Sarisee
- (๒) ประวัติการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ สาขาสื่อสารมวลชน
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- (๓) ที่อยู่ ๔๖/๑๐๔ ซอย ศรีสมาน๔ ตำบล บ้านใหม่
อำเภอปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี ๑๑๑๒๐
- เบอร์โทร ๐๙๔ ๑๖๔๒๓๖๙
- Email taleiw1717@gmail.com
- (๔) งานวิจัย ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของ
เยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร
- (๕) การเผยแพร่ผลงานบทความวิจัย
ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของ
เยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร วรสาร พุทธจิตวิทยา