การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

DEVELOPMENT OF A SELF- CONTROL MODEL FOLLOWING BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR NURSING STUDENTS AT KUAKARUN FACULTY OF NURSING, NAVAMINDRADHIRAJ UNIVERSITY.

นางสาระ มุขดี

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

นางสาระ มุขดี

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Development of a self - control model following Buddhist Psychology for nursing students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University.

Mrs.Sara Mukdee

This Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2016

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ผู้วิจัย : นางสาระ มุขดี

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

: ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

: ผศ.ดร.วรรณา คงสุริยะนาวิน ค.บ. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช ขั้นสูง), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), M.A, Ed.D (Population Education) กศ.ด. (ประชากรศึกษา),

วันสำเร็จการศึกษา : ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) ทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ๓) เสนอรูปแบบสมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ดำเนินการวิจัยตามแบบแผนวิจัย Two Group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๓๘ คน กลุ่มควบคุม ๑๙ คน และกลุ่มทดลอง ๑๙ คน การทดลองใช้กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ ๑) แบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากทฤษฎีการควบคุมตนเองของลีเวนทาลและจอห์นสันร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ๓ ด้านคือด้านสติสัมปชัญญะด้านหิริโอตตัปปะและด้านขันติโสรัจจะ ค่าดัชนีความสอดคล้อง ๐.๙๔ ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๘๙ และ ๒) ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติ Paired-t-test และค่าสหสัมพันธ์โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ระดับ ๙๕

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริ โอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรมนอกจากนี้ในการศึกษาพบว่าหลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

Thesis Title : Development of a self-control model following Buddhist Psychology for nursing students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University.

Researcher : Mrs. Sara Mukdee

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Thesis Supervisory Committee

: Asst. Prof. Dr. Siriwat Srikhruedong,
B.A. B.A. (Educational Admn.), M.A., Ph.D. (Psychology)

: Asst. Prof. Dr. wanna Kongsuriyanawin,
B.A. (Mental Health and Advanced Psychiatric Nursing),
M.A., Ed.D. (Population Education)

Date of Graduation : 9 June 2016

Abstract

The present study aimed at 1) developing a self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology, 2) experimenting the developed self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology with nursing students at the Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, and 3) presenting the complete self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology.This research and development employed a two-group pretest-posttest mixed-method experimental research design.The study sample consisted of 38 first-year undergraduate nursing students, with 19 in the control group and 19 in the experimental group.The group counseling based on the concept of Buddhist psychology was used. The data collection instrument was the Buddhist psychology self-regulation assessment scale developed by the researcher based on the self-regulation theory of Leventhal and Johnson together with three Buddhist principles of sati-sampajanna (mindfulness and clear comprehension), hiri-ottappa (moral shame and moral fear), and khanti-sorracca (forbearance and gentleness). The IOC index was equal to 0.94 and the reliability of the instrument was 0.89. The research instrument was the Buddhist psychology self-regulation program. Data were analyzed by means of frequency distribution, percentage, mean ($\bar{X}$), standard deviation, paired t-test, and correlation coefficient, with the significance level set at 0.95.

The study findings revealed that the posttest mean score of self-regulation of 19 nursing students in the experimental group who received the

Buddhist psychology self-regulation program increased with statistical significance at the 0.01 level in terms of sati-sampajanna, hiri-ottappa, and khanti-sorracca. At the two-month follow-up after the end of the experiment, it was found that the mean score of overall self-regulation of the nursing students in the experimental group remained constant, hence reflecting the effectiveness and the sustainability of the self-regulation program. Furthermore, the findings indicated that the three Buddhist principles were positively related with self-regulation with statistical significance at the 0.01 level. Based on such findings, it could be concluded that the self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology constructed by the researcher could be implemented to promote self-regulation of nursing students.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยการสนับสนุนจากบุคคลผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อให้กำลังใจ ให้เวลาในการสนทนาเพื่อให้ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับเรื่องที่ยากๆ ได้กระจ่างชัดทั้งที่เป็นความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมและความรู้ความเข้าใจในสถิติยุคใหม่ หากไม่มีท่านเหล่านี้ยากยิ่งนักที่การศึกษาฉบับนี้จะสำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.วรรณา คงสุริยะนาวิน อาจารย์ที่ปรึกษาที่อุทิศเวลาให้แบบไม่มีขอบเขตจำกัดให้กำลังใจติดตามงานและช่วยให้ได้พบผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านหลายท่าน ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง อาจารย์ผู้สนับสนุนให้เข้ามาศึกษาและเอื้อเฟื้อดูแลอย่างสม่ำเสมอ รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ อ.ดร.อัครเดช เกตุฉ่ำ อ.ดร.สุขุม มูลเมือง อาจารย์ผู้ให้การช่วยเหลือแนะนำในเรื่องเครื่องมือและสถิติ อันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการศึกษา

ขอขอบคุณ อาจารย์นงลักษณ์ นฤวัตร ผศ.ดร. แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล อาจารย์ พิสมัย พิทักษาวรากร อาจารย์สิริรัก สินอุดมผล ผศ.นันทวรรณ เภาจีน กัลยาณมิตรที่สละเวลาและอยู่เคียงข้างให้การช่วยเหลือในกิจกรรมกลุ่มและการค้นคว้าข้อมูลสำคัญด้วยความยินดีและเต็มใจยิ่ง

ขอขอบคุณ รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ ผศ.ดร.พวงเพชร เกสรสมุทร ผศ.ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ ดร.วัชราภรณ์ เชี่ยววัฒนา อาจารย์อุบล สาธิตะกร อาจารย์สถาพร สูตะบุตร อาจารย์พลพจน์ เชาว์วิวัฒน์ ที่กรุณาตรวจเครื่องมือวิจัยและให้ข้อคิดเห็นในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อให้มีความสมบูรณ์ ขอบคุณอาจารย์ ดร.ขจี พงศธรวิบูลย์ คุณวรศักดิ์ โมกขสุทธิวงค์ และคุณสมมี โอฬารธนากร ที่ช่วยเหลือดูแลในเรื่องเนื้อหา สถิติและการจัดรูปเล่มช่วยให้การวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระครูสังฆรักเอกภัทร อภิฉนโท, ผศ.ดร.พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.ผู้ให้ความเมตตาดูแลเครื่องมือวิจัย พระอาจารย์ปณต คุณวัฒโฒ (อิสรสกุล) พระพงศ์พิสุทธิ์ ฐิตญาโณ ที่เมตตาสละเวลามาช่วยนำกิจกรรมทำวัตรสวดมนต์ บรรยายธรรมและนำกิจกรรมชาภาวนาให้กับนักศึกษา

ขอขอบใจนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ทุกคนที่มีส่วนร่วมในการศึกษาและขอขอบใจเป็นอย่างยิ่งกับลูกศิษย์ทั้ง ๑๙ คน ที่มีส่วนสำคัญยิ่งกับการศึกษา ยินดีและพร้อมใจร่วมการเดินทางเพื่อการพัฒนาชีวิตไปกับผู้วิจัย ทุกๆท่านล้วนมีส่วนในการได้เติมเต็มในชีวิตการศึกษา

ผู้ที่เป็นปัจจัยสำคัญและอยู่เบื้องหลังในชีวิตเป็นบุคคลผู้เป็นที่รักยิ่งช่วยให้งานทุกงานสำเร็จได้เสมอคือคุณแม่ สามี น้องและลูกชาย ผู้ที่ให้เวลาในการศึกษาได้อย่างอิสระให้ความช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมาช่วยให้การศึกษาสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์

นางสาระ มุขดี

๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีการควบคุมตนเอง	๙
ความหมายการควบคุมตนเอง	๙
ความสำคัญของทักษะในการควบคุมตนเอง	๑๒
ทฤษฎีการควบคุมตนเอง	๑๓
ขั้นตอนการควบคุมตนเอง	๑๕
๒.๒ การควบคุมตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๘
พฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๘
มนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๙
ประโยชน์ของมนุษย์ที่สมบูรณ์	๒๐
ความหมายและลักษณะของศีล	๒๑
๒.๓ หลักธรรมในการควบคุมตนเอง	๒๓
ธรรมมีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะ	๒๓
ธรรมคุ้มครองโลกคือหิริโอตตัปปะ	๓๑
ธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะ	๓๕
๒.๔ แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	๔๐

๒.๕ กรอบแนวคิดในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ๕๒

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑ การออกแบบการวิจัย ๕๓

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ๕๔

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๕๕

๓.๔ การดำเนินการวิจัย ๖๖

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๖๖

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย ๖๙

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ๗๑

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการควบคุมตนเอง ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๙๑

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์การติดตามผลภายหลัง ๒ เดือน ๑๐๘

บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๑๐

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๑๑๙

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๒๗

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ผนวก ง หนังสือเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ผนวก จ ค่าความสอดคล้องของแบบวัดและผลดัชนีวัดความสอดคล้อง

ผนวก ฉ คู่มือกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผนวก ช ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

ประวัติผู้วิจัย

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

ตารางที่		หน้า
๓-๑	ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO)	๕๘
๓-๒	ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง	๕๙
๓-๓	การออกแบบกิจกรรมการควบคมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	๖๒
๓-๔	กระบวนการดำเนินกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	๖๓
๓-๕	กระบวนการดำเนินกิจกรรมสัญญาใจในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	๖๖
๓-๖	แสดงคะแนนในแต่ละระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	๖๘
๔.๑	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยภาพรวม	๗๓
๔.๒	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านสติ สัมปชัญญะ	๗๔
๔.๓	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตัปปะ	๗๕
๔.๔	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ	๗๖
๔.๕	ตารางแสดงสรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยภาพรวม	๗๗
๔.๖	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ด้านสติ สัมปชัญญะ	๗๘
๔.๗	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของควบคุม หลังการทดลอง ด้านหิริโอตัปปะ	๗๙
๔.๘	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ	๘๐
๔.๙	ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม โดยภาพรวม	๘๑
๔.๑๐	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวม	๘๑
๔.๑๑	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ด้านสติ สัมปชัญญะ	๘๒
๔.๑๒	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตัปปะ	๘๓

ตารางที่ **หน้า**

๔.๑๓	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ด้าน ขันติ โสรัจจะ	๘๔
๔.๑๔	ตารางแสดงสรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวม	๘๕
๔.๑๕	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ	๘๖
๔.๑๖	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองหลังการทลอง ด้านหิริโอตัปปะ	๘๗
๔.๑๗	แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ	๘๘
๔.๑๘	ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทลอง โดยภาพรวม	๘๘
๔.๑๙	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	๙๐
๔.๒๐	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	๙๑
๔.๒๑	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	๙๒
๔.๒๒	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	๙๒
๔.๒๓	สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังเข้าร่วมการทดลองและติดตามผลระยะ ๒ เดือน	๑๑๐
๔.๒๔	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปะชัญญะ หิริโอตัปปะ และขันติโสรัจจะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชหลังการทดลอง	๑๑๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎกบาลีที่อ้างอิงในดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาเตปิฎกํ ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา และฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฏีกา มีคำย่อดังนี้

พระสุตตันตปิฎก

ขุ.ชา.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	ปาฏิกวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ม.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ปัญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ติกนิบาตชาดกอรรถกถา		(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี	อัฏฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อ พระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา ในดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ เป็นต้น

บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่สังคมให้คุณค่าว่าเป็นวิชาชีพของผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สังคมมีความคาดหวังสูงต่อคุณภาพการบริการด้านพฤติกรรมและจริยธรรมของพยาบาล พยาบาลในทัศนะของผู้ป่วยและผู้รับบริการควรเป็นผู้ที่มีพลังของความเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ให้ความสนใจ เอาใจใส่ เอื้ออาทร สุภาพอ่อนโยนต่อผู้มารับบริการ ความคาดหวังที่สังคมมีต่อวิชาชีพกับสภาพการปฏิบัติงานจริงโดยทั่วไปก็ยังพบได้ว่าสังคมมิได้ยกย่องและให้เกียรติในวิชาชีพการพยาบาลเท่าที่ควร ปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือเรื่องของความไม่พึงพอใจในบริการที่ได้รับที่ไม่เป็นตามความคาดหวังของผู้รับบริการ แม้พยาบาลจะเป็นบุคลากรสำคัญที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยและญาติตลอดระยะเวลาของการเข้ามารักษาพยาบาลกล่าวได้ว่าพยาบาลเป็นผู้ให้การช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยตลอด ๒๔ ชั่วโมง ซึ่งมากกว่าสหสาขาวิชาชีพอื่นใดที่อยู่ในทีมสุขภาพ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลการปฏิบัติงานของพยาบาลต้องอาศัยการบูรณาการองค์ความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ด้วยกันไม่ว่าจะเป็นวิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ควบคู่ไปกับการตระหนักต่อคุณค่าทางจริยธรรมความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย [๑]

ศาสตร์ในสาขาทางการพยาบาลจะมุ่งเน้นเรื่องศีลธรรมและจริยธรรมค่อนข้างสูง เนื่องจากการปฏิบัติงานของพยาบาลเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน มีลักษณะงานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา การดูแลช่วยชีวิตผู้ป่วยและประคับประคองจิตใจให้ผู้ป่วยสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ สภาพการทำงานในวิชาชีพการพยาบาลจึงเป็นภาวะที่ผู้ปฏิบัติงานต้องเผชิญกับวิถีความเครียดอย่างต่อเนื่องจากลักษณะงานและสภาพจิตใจอารมณ์ของผู้ป่วยและญาติ กรอบมาตรฐานวิชาชีพจึงกำหนดหลักเกณฑ์เชิงจริยธรรมไว้เพื่อควบคุมให้บุคลากรพยาบาลมีการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดเพื่อรักษาระดับคุณภาพการบริการในวิชาชีพ ผู้ปฏิบัติหน้าที่พยาบาลจึงนับได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมในขอบข่ายความรับผิดชอบของวิชาชีพ กระบวนการควบคุมตนเองด้วยหลักเกณฑ์เชิงจริยธรรมดังกล่าวสภาการพยาบาลได้ทำการศึกษาติดตามพบว่าปัญหาในวิชาชีพที่โยงไปสู่การฟ้องร้องมักเป็นปัญหาทางพฤติกรรมการบริการเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับกิริยาวาจา มารยาท ท่าทีที่แสดงต่อผู้ใช้บริการ การให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้รับบริการที่ไม่ชัดเจนและล่าช้า[๒] ความต้องการของผู้ป่วยและ

---

[๑] มณี อาภานันทิกุลและคณะ, “จริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลไทยตามการรับรู้ของผู้บริหารทางการพยาบาล”, **วารสารสภาการพยาบาล** , ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๗), หน้า ๕-๒๐.

[๒] ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์และคณะ, “ปัจจัยคัดสรรคุณลักษณะที่สอดคล้องกับหลักอิทธิบาทสี่ กับพฤติกรรมบริการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลเอกชน”, **วารสารสภาการพยาบาล,** ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๔), หน้า ๕๕-๖๗.

ผู้รับบริการจึงไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ผู้รับบริการและประชาชนในสังคมทุกคนคาดหวังในการที่จะได้รับการช่วยเหลือดูแลจากพยาบาลด้วยความรวดเร็วทันใจทันต่อระดับความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยในระดับรุนแรงมากหรือน้อยก็ตามผู้รับบริการมักมองเห็นการเจ็บป่วยของตนว่ามีอาการรุนแรงกว่าผู้อื่นอยู่เสมอ ด้วยภาวะของจิตใจที่ประกอบด้วยความกลัว ความเจ็บปวด ความกลัวที่รุนแรงจนผู้ป่วยแสดงออกเป็นพฤติกรรมเรียกร้องก้าวร้าวซึ่งเป็นความกลัวต่อการสูญเสียเสียชีวิต ในขณะที่พยาบาลผู้ปฏิบัติงานก็อยู่ในความยากลำบากของงานในวิชาชีพที่ต้องเผชิญอยู่กับความเครียด ความวิตกกังวล พลาดพลั้งไม่ได้เพราะหมายถึงชีวิตของผู้ป่วย ความรีบเร่งแต่ต้องรอบคอบทุกขณะของการปฏิบัติหน้าที่จึงเป็นผลต่อวิถีในการดำเนินชีวิตการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่เสี่ยงต่อการถูกฟ้องร้อง ร้องเรียนจากผู้ป่วยและผู้รับบริการเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่ได้คาดหวังไว้[๓]

ความเหนื่อยยากในการทำงานเป็นผลทำให้วิชาชีพการพยาบาลขาดแคลนบุคลากรตลอดมาทุกยุคทุกสมัย แม้ว่าสถาบันการศึกษาพยาบาลจะได้เพิ่มการผลิตพยาบาลให้มากขึ้นแล้วก็ตามแต่ก็ยังไม่สามารถชดเชยกับจำนวนพยาบาลที่ออกจากวิชาชีพ ทั้งที่ออกตามวาระการทำงาน และก่อนหมดวาระเนื่องจากสาเหตุต่างๆ พยาบาลจำนวนมากในประเทศไทยไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ ออกจากงานก่อนเวลาที่สมควร และหยุดการทำงานด้วยปัญหาด้านสุขภาวะความเครียด การมีความเป็นอิสระน้อย การไม่ได้รับการยอมรับนับถือ และปัญหาสุขภาพ[๔]

สถาบันการศึกษาพยาบาลทุกสถาบันมีการคัดเลือกนักศึกษาเพื่อมาศึกษาในสาขาพยาบาลอย่างเป็นระบบ ทั้งเกณฑ์ผลการศึกษา บุคลิกภาพ ทัศนคติความรักในวิชาชีพการพยาบาล แต่เมื่อเข้ามาศึกษาแล้วพบว่ามีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญคือการเรียนและการทำงานที่หนัก การมีช่วงระยะเวลาในการฝึกภาคปฏิบัติที่เคร่งครัดและเข้มงวดสูงทั้งการศึกษาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นผลให้ผู้เรียนต้องใช้ความอดทนสูงกว่าการศึกษาในสาขาอื่นๆ นอกจากนี้กระแสสภาพการเปลี่ยนแปลงของโลกที่ทำให้นักศึกษาได้รับการตอบสนองทางกายภาพที่รวดเร็ว ทั้งสื่อเทคโนโลยีและพัฒนาการทางวิทยาศาสตร์เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของเยาวชนในปัจจุบันที่ได้รับการเรียนรู้ชีวิตจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นและชักจูงระบบการคิดของเด็กและเยาวชนให้เป็นไปตามสภาพของโลกยุคพัฒนาการสูง การรู้จักพินิจใคร่ครวญด้วยความจริงของโลกภายในตนจึงเกิดได้ยาก เด็กจึงมีความอดทนและการยับยั้งชั่งใจในตนเองได้น้อย ในขณะที่วิชาชีพต้องการผู้เรียนที่มีความสามารถในการควบคุมดูแลตนเองและมีแนวทางในการดำเนินใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นความต้องการที่สวน

---

[๓] Gelseman,T.I.,Margot van der Doef ., Maes ,S.,Janssen,M., Akaboom, S.& Verhoeven, C.A., "Longitudinal Study of Job Stress in the Nursing profession : Causes and Consequences". **Journal of Nursing management** . (2006 : 414) pp.289 – 299.

[๔] กฤษดา แสวงดี, **ตารางชีพการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทย**, เอกสารประกอบการเสนอผลงานในการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ๒๕๕๑, หน้า ๓.

กระแสระหว่างความต้องการของเด็กกับวิชาชีพที่ต้องอาศัยความอดทนต่อผู้ป่วยและญาติ ทั้งพฤติกรรมและคำพูด[๕]

การสอนและการอบรมให้นักศึกษาที่มุ่งมั่นมาเรียนในวิชาชีพพยาบาลสามารถใช้ชีวิตอยู่กับการเรียนและการทำงานได้อย่างมีความสุขจึงเป็นประเด็นท้าทาย การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพที่จะธำรงรักษาผู้ที่อยู่ในวิชาชีพให้มีความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน[๖] การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการฝึกฝนตนเองให้อดทนต่อสภาวการณ์ที่ไม่พึงพอใจ การควบคุมยับยั้งตนเองในการไม่แสดงออกตามอำเภอใจเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในเด็กยุคปัจจุบันและในวิชาชีพการพยาบาล

การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางอย่าง หรือความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้แม้เมื่อเขาต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาขัดแย้งในตนเอง การควบคุมตนเองทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสาเหตุภายในตนเองและสาเหตุภายนอกตนเพื่อให้ตนมีพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยมีการกระทำอย่างบ่อยๆ ในปริมาณที่เหมาะสมและเกิดจากตนเองเป็นผู้กำหนด ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับจากผู้อื่นในสถานการณ์ที่จำยอมหรือจำเป็น ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดสภาพแวดล้อมให้ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับทุกคนทุกในสังคมในการอยู่ร่วมกัน

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีคุณลักษณะเฉพาะทางหลายประการที่มีความจำเป็นในการคัดสรรบุคคลที่มีความพิเศษเฉพาะในการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาลและความสามารถในการให้บริการพยาบาลเป็นอย่างดี เพราะพยาบาลต้องทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ผู้รับบริการซึ่งมีความเจ็บป่วยทางกาย และควบคู่กับการที่จิตใจจะเจ็บป่วยด้วย ผู้ที่จะก้าวเข้ามาสู่วิชาชีพพยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมตามคุณสมบัติในการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพอนามัย ลักษณะงานที่ต้องอยู่กับความทุกข์ความไม่น่ารื่นรมย์ดังกล่าว พยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีพื้นฐานของความอดทน เสียสละ และมีความเมตตาต่อผู้ป่วยและผู้รับบริการและรู้จักควบคุมตนเองเพื่อให้การพยาบาลผู้ป่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นหรือมีคุณภาพชีวิตที่สมควรกับเหตุและปัจจัยในผู้ป่วยแต่ละคน

การศึกษาพยาบาลเป็นการบ่มเพราะสร้างพยาบาลที่มีคุณสมบัติในการควบคุมตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่สบายกายและใจ การศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลมีระยะเวลาในการศึกษาไม่น้อยกว่า ๔ ปี คุณสมบัติของผู้ที่จะมาศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลต้องจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีอายุอยู่ระหว่าง

---

[๕] อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ, วิภาพร วรหาญ และ วิพร เสนารักษ์, “ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น”,**วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๔). หน้า : ๗๐- ๗๙.

[๖] อรุณรัตน์ คันธา. “ผลกระทบและทางออกของการขาดแคลนกำลังคนทางการพยาบาลในประเทศไทย”, **วารสารพยาบาลศาสตร์** ,ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๗). หน้า : ๘๑-๙๐.

๑๗ - ๑๘ ปี ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กช่วงวัยรุ่น อันเป็นช่วงรอยต่อที่จะไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าช่วงวัยดังกล่าวเป็นวัยที่มีปัญหาสูง มักมีอุปสรรคเรื่องพฤติกรรม การแสดงออก การไม่อยู่ในกฎระเบียบ มีความอดทนน้อย ขาดความยับยั้งชั่งใจในการใช้ชีวิต ต้องการการยอมรับสูง การมาศึกษาในวิชาชีพพยาบาลจึงขัดแย้งกับลักษณะของช่วงวัย นอกจากนี้ในวิถีชีวิตส่วนตัวของเด็กวัยนี้ยังเป็นวัยที่รักความสนุกเพลินเพลิน เมื่อต้องมาปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบสูง ทำให้เด็กที่มีปัญหาเรื่องของการกระทำและความคิดมีอุปสรรคในการปรับตัว การแสดงออกขาดการควบคุมตนเอง ใจร้อน ผู้ที่เข้ามาศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลจึงควรต้องได้รับการขัดเกลาปรับพฤติกรรมและช่วยเหลือเพื่อให้เขาสามารถเป็นพยาบาลที่มีคุณสมบัติพร้อมต่อการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย

การศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา เจตคติ และทักษะ โดยผู้สอนจะเป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน เพื่อที่จะส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน สามารถคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น มีทักษะของการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับอาชีพ ตลอดทั้งฝึกฝน อบรมให้มีลักษณะความเป็นผู้นำ มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมดูแลให้ตนเอง ประกอบความดีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นแบบอย่างที่ดีในฐานะเป็นพยาบาลวิชาชีพและพลเมืองที่ดีของประเทศ[๗]

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการควบคุมตนเองจะมีความสำคัญต่อนักศึกษาพยาบาลอย่างมาก แต่ยังไม่มีการศึกษาใดที่นำหลักธรรมมาศึกษาและพัฒนาการควบคุมตนเองในนักศึกษาพยาบาล ด้วยความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่ทำหน้าที่เป็นผู้สอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลจึงสนใจที่จะนำกระบวนการเพาะบ่มการควบคุมตนเองตามกระบวนการทางพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในนักศึกษาพยาบาล เพื่อการเสริมสร้างการควบคุมตนเองให้นักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษามีพัฒนาการได้ตามวุฒิภาวะ และสำเร็จการศึกษาออกไปเป็นบุคลากรคุณภาพของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศ

๑.๒ วัตถุประสงค์

๑.๒.๑ เพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๒.๒ เพื่อทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบสมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาล

---

[๗] พรพรรณ ศรีโสภา, ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์, กิ่งดาว การะเกด "การเรียนรู้อย่างมีความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตพยาบาล", **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,** ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๕๖), หน้า๑๖-๒๙.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ กระบวนการกลุ่มทางพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไรในการแก้ไขปัญหาการควบคุมตนเอง

๑.๓.๒ รูปแบบกิจกรรมด้วยกระบวนการกลุ่มทางพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถใช้ในการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้อย่างไร

๑.๓.๓ รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ใช้ในนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิผลในการควบคุมตนเองได้หรือไม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีการควบคุมตนเองจากแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกที่ได้มีการเรียบเรียงไว้เป็นองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา และศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยจะเน้นการศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ อรรถกถาและฎีกาที่แปลเป็นภาษาไทยรวมทั้งข้อมูลหนังสือและบทความงานเขียนทางวิชาการอันเป็นกระบวนการทางพุทธวิธี เพื่อประยุกต์ใช้เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองโดยจะนำมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาตามรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยจัดให้มีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องต่อไปนี้

๑.๔.๑.๑ โครงสร้างหลักการของทฤษฎีการควบคุมตนเองตามแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตก ได้แก่ ทฤษฎีการควบคุมตนเองของลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal and Johnson) ทฤษฎีการควบคุมตนเองของกอร์ทเฟสซันและเฮอร์ชิ (Gottfredson and Hirschi) โดยการประยุกต์แนวคิดทั้งสองทฤษฎีให้สัมพันธ์กับบริบทของเด็กไทย

๑.๔.๑.๒ ศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาบูรณาการในการพัฒนาและควบคุมจิต ซึ่งจะประกอบด้วยองค์ธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะ เป็นหลักธรรมในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการยับยั้งชั่งใจในการควบคุมตนเอง ให้สามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีความสุขดังนี้

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ สติ คือความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ไม่เผลอสติ ไม่ประมาท ใส่ใจการตระหนักรู้ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะปัจจุบัน

หิริและโอตตัปปะ หิริ หมายถึง ความละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เปรียบเหมือนหญิงสาวผู้มีสกุลไม่อาจแตะต้องของสกปรกโสโครก น่าจะถือเอาความว่าสยะแสยงต่อเหตุคือบาปทุจริต ในอรรถกถาเปรียบด้วยคนขลาดไม่กล้าเข้าใกล้อสรพิษ ส่วนโอตตัปปะ หมายถึง ความ

เกรงกลัวความผิดและความชั่ว[๙] หิริและโอตตัปปะเป็นโสภณสาธารณเจตสิกอันเป็นเจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง

ขันติโสรัจจะ ขันติเป็นความอดทน อดได้ ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ สนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ โสรัจจะเป็นความสงบเสงี่ยม หมายถึงความสงบเสงี่ยมทางกาย วาจา และใจ เมื่ออดทนได้แล้วจะไม่แสดงกิริยากายวาจา ให้ผิดปกติดังคนที่ถูกดูหมิ่นให้ได้รับความเจ็บใจก็ไม่แสดงอาการโต้ตอบเพราะอดทนได้ โสรัจจะ ธรรมะข้อนี้ย่อมสนับสนุนขันติ ความเสงี่ยม เป็นอัธยาศัยอันดีงาม รักความปราณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางอย่างหรือความสามารถแสดงพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งสำหรับนักศึกษาปีที่ ๑ นับได้ว่าเป็นนักศึกษาที่มีสิ่งเร้ามากกว่าทุกชั้นปี นักศึกษาต้องปรับตัวจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนชีวิตจากวัยรุ่นมาสู่วัยผู้ใหญ่มีความจำเป็นที่ต้องควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในกรอบของสถาบันการศึกษาที่ไม่คุ้นเคย เพื่อการศึกษาเล่าเรียนประสบความสำเร็จดังที่มุ่งหวังตั้งใจ ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาการควบคุมตนเองในประชากรนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา ๒๕๕๘ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕๐ และอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองการวิจัย จำนวน ๓๘ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา ปีการศึกษา ๒๕๕๘

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๕.๒ รูปแบบการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้

๑.๕.๓ รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ใช้ในนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิผลใช้ในการควบคุมตนเองได้

---

[๙] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕๕.

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การพัฒนา หมายถึง ทำให้เจริญขึ้น ซึ่งมีความหมายตรงกับคำว่า ภาวนา ในภาษาบาลี ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า เจริญ หรือทำให้เจริญ

๑.๖.๒ รูปแบบ หมายถึง วิธีการดำเนินงานที่เป็นต้นแบบหรือแบบอย่างจำลองเพื่อใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เป็นความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลที่ใช้เป็นเครื่องมือทางความคิดในการค้นหาคำตอบและการศึกษาค้นคว้า

๑.๖.๓ การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองโดยใช้หลักธรรม สติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะ ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ การควบคุมตนเองด้านต่างๆ ในที่นี้ประกอบด้วย

๑.๖.๓.๑ ด้านสติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลตระหนักระลึกรู้ตนเองในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การคิด วิเคราะห์ ยับยั้งไม่กระทำสิ่งที่กระทบกระเทือนต่อตนเองและผู้อื่น

๑.๖.๓.๒ ด้านหิริโอตตัปปะ หมายถึง การที่บุคคลมีความละอายและเกรงกลัวต่อการทำงานที่เป็นทุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ สามารถกล้าคิดกล้าทำ มีความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องดีงาม

๑.๖.๓.๓ ขันติโสรัจจะ หมายถึง บุคคลที่มีจิตใจที่เข้มแข็งอดทน สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อถูกบีบคั้นกดดัน มีความหนักเอาเบาสู้ มีอัธยาศัยที่ดีงาม รักความประณีต หมดจด มีความสงบเสงี่ยมเรียบร้อยในตนเอง

๑.๖.๔ พุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นฐานคิดในการบูรณาการเพื่อจัดกิจกรรมให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้และพัฒนาตนให้มีความสุขในสภาวะที่ตนเองและสังคมยอมรับ

๑.๖.๕ นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่เข้ามาศึกษาในปีการศึกษา ๒๕๕๘

๑.๖.๖ แนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการนำหลักธรรมที่มีอุปการะมาก คือ สติสัมปชัญะ หลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลก คือ หิริโอตตัปปะ และหลักธรรมทำให้งาม คือ ขันติโสรรัจจะ มาประยุกต์ใช้เป็นแกนหลักในการพัฒนาการควบคุมตนเองในนักศึกษาพยาบาล

๑.๖.๗ รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กิจกรรมการควบคุมตนเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากการบูรณาการแนวความคิดตามทฤษฎีตะวันตกและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องสติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะ ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเรียบเรียงและจัดทำขึ้นมาโดยนำกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยามาประยุกต์เพื่อการนำไปใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาล

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทราบถึงปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๑.๗.๒ ได้รูปแบบการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๑.๗.๓ ได้รูปแบบสมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

บทที่ ๒
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเองตามหลักจิตวิทยาตะวันตกและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักธรรมสำคัญในการควบคุมตนเองให้เหมาะสมกับบริบทของเด็กไทย โดยการนำเนื้อหาที่บูรณาการสู่การปฏิบัติโดยผ่านกิจกรรมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยมีลำดับเนื้อหาดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

๒.๒ การควบคุมตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

๒.๓ หลักธรรมในการควบคุมตนเองได้แก่ ธรรมที่มีอุปการะมาก คือ สติสัมปชัญญะ ธรรมคุ้มครองโลก คือ หิริโอตตัปปะ และธรรมทำให้งาม คือ ขันติโสรัจจะ

๒.๔ แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๕ กรอบแนวคิดในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยการจัดการควบคุมตัวแปรทั้งภายในตนและภายนอกของตนที่จะมีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้[๑] และช่วยให้พฤติกรรมใหม่ที่ได้รับการแก้ไขคงอยู่ (Maintenance) และมีการแผ่ขยาย (Generalize) ของพฤติกรรมได้

ความหมายการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self-regulation) เนื่องจากการที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้นั้น จะต้องมีการเรียนรู้การดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ หากบุคคลไม่สามารถบังคับหรือกำกับตนเองได้แล้ว ก็จะไม่สามารถจัดการควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองจึงต้องเกิดจากจิตใจที่พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวิถีของตนเอง นอกจากนี้การควบคุมตนเองที่เกิดจากสภาพการณ์ที่ถูกบังคับจะไม่มีความมั่นคงยั่งยืน

การควบคุมตนเอง มีนิยามที่จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันหลายคำ เช่น การยับยั้งชั่งใจ การข่มใจ การอดใจ การระงับใจ การหักห้ามใจ การคิดรอบคอบก่อนทำ การมีวินัยในตนเอง

---

[๑] วัลยา ธรรมพานิชวัฒน์, "ทฤษฎีการควบคุมตนเอง: แนวคิดและการประยุกต์ใช้ในการพยาบาลเด็กและครอบครัว", **วารสารสภาการพยาบาล,** ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓) ; หน้า ๒๓-๓๓.

ในความหมายของคำเหล่านี้โดยอรรถและพยัญชนะเป็นการกล่าวถึงความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นกระบวนการจัดการภายในจิตใจมนุษย์เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง การบริหารจัดการเพื่อควบคุมตนเองนั้นต้องมีปัจจัยพื้นฐานในกระบวนการจัดการตนเอง (Self Management)

การปรับตนเอง (Self Modification) การกำกับตนเอง (Self Regulation) และการบริหารจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง (Self administered) การควบคุมตนเองบุคคลจะดำเนินการปรับทัศนะมุมมองของตนตามแนวปฏิบัติที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ดังนั้นการควบคุมตน (Self-control) จึงเป็นวิธีการพัฒนาตนเพื่อกระบวนการควบคุมโลกภายในตนเอง[๒]

ลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal and Johnson) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าเป็นกระบวนการของบุคคลในการปรับตัวจากการที่เฝ้าสังเกตตนเอง (self–monitoring) โดยอาศัยข้อมูลจากการรับรู้ (perceptual assprisal) หรือใช้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง[๓]

คอมิเยร์และคอมิเยร์ (Cormier and Cormier) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ได้รับผลตามที่ตนต้องการ และเป็นการให้โอกาสแก่บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นให้มีความคงทนถาวร และช่วยทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น[๔]

กาซดิน (Kazdin) หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำโดยไตร่ตรองไว้แล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลกรรมตามที่ตนเองต้องการ โดยที่บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายและดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังหมายรวมถึงสถานการณ์ที่บุคคลใช้วิธีการหรือขั้นตอนใดๆ ที่เฉพาะเจาะจงในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง[๕]

ดิกส์แมน (Digman) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้ตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา โดยผ่านกระบวนการคิด พิจารณา ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง การควบคุมตนเองจึงเป็นกระบวนการที่บุคคลเลือกใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใด หรือหลายวิธี

---

[๒] Benhabib, Jess, and Alberto Bisin, **Self control and Consumption-saving Decisions : Cognitive Perspectives**, (New York University : 2002), p.24.

[๓]Leventhal H and Johnson JE., **Laboratory and field experimentation: Development of a theory of self-regulation, Behavioral science and nursing theory**, (St. Louis: CV Mosby; 1983), pp. 189-262.

[๔] Cormier and Cormier, **Interviewing Strategies for Helpers: fundamental skills and cognitive behavioral interventions**, (Palo Alto, CA, 1998) , p. 476.

[๕] Kazdin Alan E , **Behavior Modification in Appied Settings**. Revised Edition. (Illinois:The Dorsey Press : 1980), pp. 248-249.

รวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง[๖]

ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำ และคณะ ให้ความหมายการมีวินัยในตนเองว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสถานศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ได้รับการยอมรับจากสังคม วินัยที่ดีนำไปสู่ความปลอดภัยของตนเอง ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข สามารถใช้ชีวิตที่เหมาะสมในสังคมร่วมกับผู้อื่น มีสมาธิในการทำงาน การมีวินัยในตนเองจึงนับเป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง[๗]

ดวงเดือน พันธุมนาวิน กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่าหมายถึง การบังคับตนเอง การปรับปรุงตนเองหรือการจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเองเพื่อเป้าหมาย ให้มีพฤติกรรมใหม่ที่น่าปรารถนา เพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้นๆ และอนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ ตลอดจนการลดหรือขจัดพฤติกรรมเดิมที่ไม่น่าปรารถนาให้หมดไปจากบุคคล โดยการจัดการของตนเองและไม่ต้องพึ่งการควบคุมบังคับจากผู้อื่น ซึ่งการที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้จะต้องมีจุดประสงค์บางอย่างในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นก่อนเสมอ[๘]

ไพศาล ไกรสิทธิ์ ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง หรือการควบคุมตนคือกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้[๙]

กล่าวโดยสรุป การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถใช้กระบวนการปรับหรือจัดการกับอารมณ์ของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยการใช้ความสามารถของตนในการควบคุม ตลอดทั้งใช้ความอดทนหรือการเสียสละที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอในการนำไปสู่ผลคือการควบคุมตนเองได้ในอนาคต

---

[๖] Digman, J.M., "Personality structure: the emergence of the five factors model", **Annual Review of Psychology**, 41, pp 417- 440 .

[๗] ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำ, บุญเรือง ขจรศิลป์ และสำเนาว์ ขจรศิลป์. "การพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ (เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๙ – ๑๘๕.

[๘] ดวงเดือน พันธุมนาวิน, หัวหน้าจะพัฒนาจิตลักษณะ ด้านมุ่งอนาคตและควบคุมตน แก่ลูกน้องได้อย่างไร, เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง ผลิตผลการวิจัยระบบพฤติกรรมไทย เร่งไขปัญหา ร่วมพัฒนาเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติ เพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย, ๒๕๔๗), หน้า ๗-๑๓.

[๙] ไพศาล ไกรสิทธิ์, **การพัฒนาตน,** (ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑-๒๒.

ความสำคัญของทักษะในการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นทักษะหนึ่งที่เด็กควรต้องจัดการกับสาเหตุภายในจิตใจตนเองและสาเหตุภายนอก เพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยการกระทำอย่างสม่ำเสมอในปริมาณที่เหมาะสมและต้องเกิดจากตนเองเป็นผู้กำหนด การควบคุมตนเองจึงเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดสภาพแวดล้อมให้กับตนเองเพื่อให้สามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ตนตั้งใจไว้ได้ กิจกรรมการฝึกอบรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อส่งเสริมเจตคติในเด็กจึงเป็นทักษะที่ทำได้ [๑๐]

แคสติน (Kazdin) กล่าวว่า บุคคลที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าจากภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ในระดับต่ำสิ่งเร้าจากภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นได้สูงมาก ดังนั้นการฝึกและเสริมสร้างให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันควรต้องได้รับการอบรมฝึกฝนแต่เด็ก และควรมีความต่อเนื่องเพื่อให้เกิดเป็นความเคยชินมีทัศนคติที่ดีต่อการควบคุมตนเอง เด็กคนใดมีการควบคุมตนเองได้ดีก็จะเป็นผู้มีวินัยในตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๑๑]

การควบคุมตนเองจึงเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกระบวนการพัฒนาการควบคุมตนเองมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑. มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง โดยเริ่มต้นจากบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ชัดเจน

๒. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นระยะๆ ด้วยตนเองและมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง

๓. มีการวางข้อกำหนดในเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษ ซึ่งจัดเป็นกระบวนการที่บุคคลกำหนดไว้ในการที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษหลังจากที่ทำพฤติกรรมเป้าหมายใดในการกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรงหรือการลงโทษควรกระทำด้วยตนเองและมีความสอดคล้องกับความต้องการที่จะไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิผล

๔. เลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเองนี้จะช่วยให้การควบคุมพฤติกรรมเป็นไปได้อย่างเหมาะสมตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้

๕. การประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขและข้อกำหนดหรือไม่

๖. การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง หลังจากประเมินผลลัพธ์พฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การที่บุคคลจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นพิจารณาที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย

---

[๑๐] สาวิตรี ประไพเมือง, สมบัติ ท้ายเรือคำ และบังอร กุมพล., “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อส่งเสริมเจตคติทางลบต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖”,**วารสารมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,** ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๕ (กันยายน–ตุลาคม ๒๕๕๘) หน้า ๑๖๒–๑๖๙.

[๑๑] Kazdin, A. E,**Behavioral modification in apply setting**,4th ed pacific grove, (CA,: Brooks/cole, 1989), p.76.

ว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก็ได้รับรางวัลเป็นเสริมแรง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรต้องมีการลงโทษเพื่อให้เกิดการเรียนรู้[๑๒]

อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีจะไม่มีโอกาสได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกนั้นจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดของการควบคุมตนเองจึงสามารถมองได้ในแง่มุมของระดับของความเข้มข้นของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรม กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง

ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

ทฤษฎีนี้ เป็นทฤษฎีในเชิงบูรณาการที่เป็นการผสมผสานทฤษฎีทางด้าน Biology, Psychology และ Sociology เข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างไปจากทฤษฎีอื่นๆ โดยมีการนำทฤษฎีนี้ไปบูรณาการร่วมกับทฤษฎีอื่นๆ ในลักษณะของการใช้ทฤษฎีนี้เป็นแกนกลางในการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานในเรื่องของบุคลิกภาพหรือปัญหาด้านพฤติกรรม การประสบกับความสำเร็จและการไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น นักวิชาการศึกษาและนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าการควบคุมตนเองของคนเรานั้นพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ช่วงอายุต้นๆ ของชีวิต โดยแนวความคิดของก็อตเฟรดสันและเฮอร์ชิ (Gottfredson และ Hirschi) ที่ศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบของการควบคุมตนเองในเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนก็เป็นการศึกษาที่เป็นการบูรณาการกับปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ด้วยลักษณะเฉพาะดังกล่าวจึงได้มีการใช้ปัจจัยทางด้านการควบคุมตนเองเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การศึกษาในปัจจัยอื่นๆ เช่น บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำก็มักจะหันเข้าหากลุ่มเพื่อนที่กระทำผิดได้ง่ายและซึมซับเอาค่านิยมของเพื่อนในกลุ่มดังกล่าวไปเป็นตัวแบบหรือแบบอย่างของตนซึ่งจะนำไปสู่การกระทำผิดหรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด

ทฤษฎีและแนวคิดการควบคุมตนเองในโลกทางตะวันตกนั้นมีนักจิตวิทยา นักวิชาการศึกษาได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเป็นจำนวนมาก เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อสังคมโลกอย่างมหาศาล มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตและมีอิทธิพลต่อการทำให้โลกพัฒนาหรือเกิดความเสื่อมได้ด้วยน้ำมือมนุษย์ การศึกษาเพื่อการค้นคว้าของนักจิตวิทยาและนักวิชาการศึกษาก็เพื่อการรักษาและผดุงไว้เพื่อความร่มเย็นความเป็นปกติสุขของมวลมนุษย์โลก หากแต่มนุษย์มีองค์ประกอบที่เป็นกายและจิต พลังของจิตที่เป็นแรงขับอยู่ภายในตนเอง เป็นองค์ประกอบของจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอหากขาดการควบคุมยับยั้ง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยเพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้ในระดับสังคมทั่วไปเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มนุษย์เรามีพลังของชีวิตในการที่จะผลักดันพลังจากภายในให้ปรากฏเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ จากปัจจัยต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ

---

[๑๒] อำไพ สุจริตกุล และคณะฯ, **การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย: การฝึกฝนกาย วาจา ใจ,** (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖-๕๙.

แนวคิดของลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal & John-son) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการควบคุมตนเอง (self–control theory) ไว้ว่า เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ตึงเครียดได้ โดยกระบวนการทำงานของบุคคลจะคล้ายคลึงกับโปรแกรมการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะมีการประมวลข้อมูล (information processing theory) เข้ามาในระบบความคิด กระบวนการของความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้นจะทำงาน ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตเขาจะประมวลข้อมูลเหล่านั้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนทำการผสมผสานข้อมูลเหล่านั้นเข้ากับข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำ (memory) กลายเป็นโครงสร้างแบบแผนความคิดความเข้าใจ (cognitive structure) ของตน และเขาจะใช้แบบแผนความคิดความเข้าใจนี้ไปใช้ในการควบคุมและตอบสนองพฤติกรรมตนเอง

วอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์ (Walter C. Reckless) เสนอทฤษฎีในการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

๑) การควบคุมจากภายใน ได้แก่ ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ ความสำนึกที่ดีงาม ความเคารพตนเอง มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี ความอดกลั้นต่อความ คับข้องใจ ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย การให้เหตุผลในการถ่ายโยงความเครียด

๒) การควบคุมจากภายนอก ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบัน ความรับผิดชอบตามที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม[๑๓]

การที่บุคคลจะพัฒนาการควบคุมตนเองนั้นเขาจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองโดยผ่านกระบวนการที่หลากหลาย ได้แก่ การเรียนรู้โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเองจากการวางระเบียบวินัย การเรียนรู้จากต้นแบบ การศึกษาผลจากพฤติกรรมการเผชิญหน้าปัญหาและการควบคุมตนเองต่อการปรับตัวของเด็กที่สูญเสียญาติของลอเรนซ์และการ์บิลล์แบร์ (Lawrence and Gabrielle Blair) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหา การควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายใน ความเครียดในชีวิตประจำวันและการปรับตัวในเด็กที่สูญเสียญาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ ๘ - ๑๓ ปี จำนวน ๖๘ คน พบว่าผู้ที่มีการควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายในได้ดีจะมีภาวะซึมเศร้าน้อย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยและเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากกว่าเด็กที่ได้รับแรงกระตุ้นที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตน[๑๔]

การศึกษาของพระครูโกศลสุตากรในเรื่องการวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ(ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการนำกุศโลบายที่ใช้ในการการข่มใจในพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ในการแก้ปัญหาให้กับคนทุกระดับในสังคมไทย เพราะจะส่งส่งผลโดยตรงกับการพัฒนาพลังชีวิตของมนุษย์ให้มีพลังเพียงพอที่ใช้ในการข่มใจจากอกุศลกรรม ใช้หลักของศีลเพื่อข่มใจจากความโกรธ ข่มใจให้รู้จักอภัย ข่มใจให้รู้จักยอมรับความจริงใช้หลักปัญญาเพื่อขจัดความหลง ผลการวิจัย

---

[๑๓] Reckless, Walter C., **The Crime Problem** , (Los Angeles, CA:Roxbury. 1950), pp. 142-147.

[๑๔] Lawrence, G. B. (1996). “The impact of coping and perceived control on adjustment in children who have lost a parent” **Journal of Clinical Psychology**, 48(4), 510-516.

พบว่าการข่มใจเป็นการใช้สติช่วยให้ระลึกนึกถึงความดีของตนเอง นึกถึงคุณธรรมต่างๆที่ได้ประพฤติมาแล้วนำความดีเหล่านั้นมาเป็นพลังในการเหนี่ยวรั้งจิตใจมิให้กระทำสิ่งที่ไม่ควรและสามารถรักษาสติอันดีงามนี้ไว้ให้คงทนถาวรที่สุด[๑๕]

พระพรหมคุณาภรณ์(ปอ.ปยุตโต)ได้ให้ความหมายทมะ ว่าเป็นการฝึกฝนการปรับปรุงตน การรู้จักข่มจิตข่มใจ การบังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดไม่ทำเพียงตามที่อยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาดีงามสมควรเป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจและแก้ไขปรับปรุงตนด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งอกงามดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ[๑๖]

สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองเป็น ความสำคัญในการดำเนินชีวิตในระดับบุคคลและมีความสำคัญต่อสังคม ความสงบร่มเย็นจะเกิดได้บุคคลต้องรู้จักพัฒนาความเข้าใจในตนเองและต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในหลักของศีลมีความเพียรในการประพฤติดี

สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลด้วยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการเพื่อการพัฒนาการควบคุมตนเองซึ่งยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ศึกษา เนื่องจากงานพยาบาลมีความจำเป็นต้องมีพื้นฐานของความอดทน เสียสละ และมีความเมตตาต่อผู้ป่วยและผู้รับบริการ การควบคุมตนเองในการศึกษานี้จึงหมายรวมความถึง การควบคุมให้ตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะควรแก่การปฏิบัติงานในวิชาชีพที่มีความทุกข์ทางกายของผู้รับบริการเป็นฐาน โดยรูปแบบการบูรณาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติจริงในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามกระบวนการและขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้นักศึกษาสามารถพัฒนาการเรียนรู้การควบคุมตนเองจากต้นแบบ การเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมโดยการผสมผสานกับกระบวนการเคลื่อนและเลื่อนไหลในกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการควบคุมตนเอง

๑. แนวทางการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นภาวะของบุคคล โดยทั่วไปมนุษย์จะมีพลังขับที่อยู่ภายในตนเอง มีคุณลักษณะของจิตไร้สำนึก สามารถที่จะแสดงออกตามความต้องการของตนเองออกมาเสมอหากขาดการควบคุมยับยั้ง ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยจากขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมประเพณี จากการอบรมเลี้ยงดู เพื่อให้มนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ในระดับทั่วไป และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข หากมีพฤติกรรมที่ไม่สามารถอยู่ร่วมในสังคมปกติ ทำผิดจากบรรทัดฐานของสังคมก็จะต้องได้รับการควบคุมในระดับบ้านเมืองกฎหมาย

การควบคุมตนเองเป็นเรื่องภายในของจิตใจซึ่งมีความไม่คงที่ ดังนั้นในการควบคุมตนให้บรรลุเป้าหมายและเกิดประสิทธิผลการดำเนินการเพื่อการติดตามจึงควรที่จะต้องปฏิบัติดังนี้

---

[๑๕] พระครูโกศลสุตากร. “การวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ(ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา” **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗)

[๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๓.

๑. กำหนดเป้าหมาย (Set a goal) การควบคุมตนจะสำเร็จได้ด้วยดี จะต้องเริ่มด้วยการกำหนดเป้าหมายสำหรับตน เป้าหมายปกติจะกำหนดเป็นพฤติกรรมเป้า (target behavior)

๒. ระบุพฤติกรรมเป้าหมาย (Defining your target behavior) การควบคุมตนมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องกำหนดพฤติกรรมในรูปของเป้าหมายเชิงพฤติกรรม เช่น "เลิกบุหรี่" ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายควรมีลักษณะเป็นบวก ถ้าต้องการจะลดน้ำหนักลงการเขียนระบุว่า "เพื่อไม่ให้อ้วน" จะมีลักษณะเป็นลบ จึงควรเขียนว่า "เพื่อให้ผอมลง" ในการเขียนระบุลักษณะนี้จะเป็นบวก คือให้เน้นสิ่งที่ต้องการจะเป็น ไม่ใช่สิ่งที่กำลังเป็นอยู่

๓. เลือกเป้าหมายที่บรรลุได้ (Selecting and attainable goal) พฤติกรรมเป้าหมายจะต้องบรรลุได้ ความผิดพลาดของการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นก็คือการเลือกเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้หรือสูงเกินไป

๔. บันทึกพฤติกรรม (Recording your behavior) ครั้งแรกที่กำหนดเป้าหมายจำเป็นจะต้องสังเกตพฤติกรรมในปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นฐานในการประเมินความก้าวหน้าและเพื่อการเปรียบเทียบต่อไป วิธีการบันทึกให้ใช้วิธีการที่ปฏิบัติได้ไม่ยากและสามารถบันทึกได้ทุกที่ (Portable) ปกติควรบันทึกอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง แต่ไม่ควรนานกว่า ๓-๔ สัปดาห์ ต่อครั้ง

๕. การทำสัญญากับตน (Marking a self-contract) เพื่อให้ได้ข้อตกลงกับตัวเองที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำให้เสร็จ วิธีที่ดีที่สุดคือการทำสัญญากับตนเอง สัญญาดังกล่าวจะต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน ยุติธรรม และมีข้อความในเชิงบวก

๖. การเสริมแรงตน (Self-reinforcing) ในอุดมคติการเสริมแรงที่ดีที่สุดก็คือ การเสริมแรงทันทีที่มีพฤติกรรมตามเป้าหมาย

๒. กระบวนการการควบคุมตนเอง

ธอเรเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney) กล่าวถึงกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมตนเอง มี ๒ ประการ คือ

๑) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยมีการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

๒) การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ[๑๗]

แนวคิดเรื่องการควบคุมตนเองตามที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองแม้เป็นเรื่องภายในจิตใจแต่ก็มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมภายนอกของบุคคล จากการศึกษาของนักจิตวิทยาในยุคต้นๆ จะพบว่าสกินเนอร์นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมในช่วงปี คศ. ๑๙๕๓ เป็นผู้ที่ให้ความสนใจอย่างยิ่งในนำเสนอกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จะนำมาตอบกระบวนการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

---

[๑๗] Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. **Behavioral self-control** (New York: Holt, Rinehart & Winston,1974), pp. 105-138.

โดยพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ได้ทำการศึกษาพบว่ามนุษย์สามารถใช้วิธีการต่างๆ เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

(๑) ใช้ในการยับยั้งทางร่างกาย (Physical restraint) เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อหยุดกลั้นการหัวเราะ การหลับตาลงเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้มองเห็นสิ่งที่ไม่ต้องการที่จะเห็น การกระทำในลักษณะเช่นนี้เป็นผลช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจได้

(๒) การเปลี่ยนการเรียนรู้สิ่งเร้าบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (changing the stimulus conditioning) เช่น การเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ตนเองห่างจากสภาพการณ์การทำงาน การทำเครื่องหมายลงบนปฏิทินเพื่อเตือนความทรงจำเพื่อจะใช้เป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา ทั้งการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือการใช้สัญลักษณ์บางอย่างช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนสิ่งเร้าก็จะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มากขึ้น

(๓) การยับยั้งหรือการงดเว้นการกระทำเพื่อเป้าหมายบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อให้อาหารเย็นในโอกาสพิเศษทวีความอร่อยมากขึ้น หรือการงดอาหารก่อนการเล่นกีฬา

(๔) การเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional reactions) เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อกลั้นหัวเราะในโอกาสที่ไม่สมควร หรือการเปลี่ยนความคิดโดยไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ เพื่อระงับความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ

(๕) การใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (aversion events) เช่น การใช้ยาหรือสารเคมี (Drugs) เพื่อควบคุมพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ หรือการดื่มกาแฟเพื่อไม่ให้ง่วงนอน

(๖) การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง (self-reinforcement and self-punishment) เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการทีวีที่ตนชอบเป็นการให้แรงเสริม หรือถ้าทำงานไม่เสร็จจะไม่ได้ดูทีวี เป็นต้น

(๗) การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น (doing something else) เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเนื้อหาการเมืองที่กำลังมีความมีความรุนแรงและมีความขัดแย้งทางความคิดไปสู่เรื่องดินฟ้าอากาศเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของคู่สนทนา[๑๘]

นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมตนเองยังประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ เช่น การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบัน

กระบวนการควบคุมตนเอง บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ด้วยการสังเกต การเพิ่มความรับผิดชอบและการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระ กระบวนการฝึกฝนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถ ในการพัฒนาตน ทั้งสามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเอง มีการปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเองเป็นการพัฒนาปัญญาให้เพิ่มพูนขึ้นตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในการทำให้บุคคลสามารถกำกับและควบคุมตนเอง

---

[๑๘] LaGrange, T.C. and Silverman, R.A., " Low self-control and Opportunity: Testing the General Theory of Crime as an Explanation for Gender Differences in Delinquency". **Criminology** 1999, vol.37, pp 41-72.

๓. การพัฒนาความสามารถในควบคุมตนเอง

การที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น เมื่อเขาอดทนรอคอยได้สำเร็จรางวัลที่ได้รับคือความพอใจ ความภาคภูมิใจในตน และถ้าไม่สำเร็จผลคือความไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ สำเร็จเป็นรางวัลไม่สำเร็จเป็นการลงโทษ ลักษณะความอดได้รอได้จึงเป็นการควบคุมตนเอง เป็นความเชื่อในผลแห่งความพยายามของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเองนั้นก็จะปรากฏในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจากการพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสม จากผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ตนเองเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้โรงเรียนสถานศึกษาก็สามารถช่วยในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

๒.๒ การควบคุมตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา คือ ศาสนาแห่งการฝึกฝนบังคับตนเอง มิใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนร้องขอผู้มีอำนาจบารมี มิได้เป็นเป็นศาสนาแห่งการแลกเปลี่ยนในลักษณะการพาณิชย์ เพราะความที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการบังคับตัวเองโดยมีเหตุผลเพียงพอแก่ตนเองจึงได้ชื่อว่าเป็น "ศาสนาแห่งเหตุผล"

พระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลประพฤติตนภายในกรอบของศีลธรรมพื้นฐาน ซึ่งครอบคลุมถึงความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด เพื่อควบคุมกาย วาจา และใจ ความประพฤติเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความเรียบร้อยแห่งบุคคลอันจะนำพาสังคมให้เกิดสันติภาพได้ ดังนั้นการศึกษาเล่าเรียนตามปริยัติมิได้เน้นที่สิกขาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เน้นด้วยการกระทำจริงตามหลักที่เป็นการบังคับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนาที่จะส่งผลให้สังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข มนุษย์ในสังคมที่มีความปกติสุขจะเริ่มต้นได้จากการไม่เบียดเบียน การไม่ล่วงละเมิด และการเคารพสิทธิเสรีภาพซึ่งกันและกัน ตามลักษณะแห่งความหมายนี้บุคคลจะยังสันติสุขให้เกิดขึ้นได้ต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ ตามหลักพระพุทธศาสนาบุคคลควรได้ทำความเข้าใจกับลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์เพื่อนำไปสู่กระบวนการศึกษาและพัฒนาได้ตามควรแก่เหตุและปัจจัย

พฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า จริต หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต พื้นนิสัย โดยมีแบบหรือจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ ของพฤติกรรมคน[๑๙] ประกอบด้วย

จริต ๖ พื้นเพจิตของมนุษย์ได้แก่ ราคะจริต โทสจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ซึ่งเป็นลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกเป็นปกติวิสัยของบุคคลสามารถ

---

[๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๐.

สังเกตเห็นได้และประเมินได้ เพราะจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การดู การฟัง การแต่งกาย หน้าที่การงาน บุคลิกลักษณะ โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีผลมาจากพื้นเพของจิตใจเป็นองค์ประกอบได้แก่ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม สติปัญญา

สำหรับพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาโดยไม่มีที่มาที่ไป มนุษย์เกิดมามีชีวิตอยู่และมีพฤติกรรมต่างกันนี้ เกิดเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่ได้ทำไว้แล้วในอดีตคือในอดีตชาติเคยได้ทำกุศลไว้ เมื่อตายจากภพนั้นไปด้วยอำนาจแห่งกุศลที่สะสมมาจึงทำให้มาเกิดในอัตภาพใหม่ และได้รับเอาพื้นนิสัยแห่งจิตใจและศักยภาพต่างๆ ให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยความประพฤติและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในปัจจุบันจึงมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันกับวิบากที่สะสมมาในอดีตชาติ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญและเป็นตัวกำหนดนิสัยวิถีในการดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน[๒๐]

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เนื่องจากสถานะของจิตการรับรู้ในกุศลจิต และอกุศลจิตเป็นตัวคอยกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ชีวิตคือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ขันธ์ ๕ รวมตัวกันเป็นชีวิตโดยอาศัยกฎแห่งกรรม หรือเป็นไปตามกฎแห่งวัฏฏะ ซึ่งประกอบไปด้วยหลัก ๓ ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก หมายความว่ามนุษย์เราเกิดมาเพราะยังมีกิเลศ ก็ทำกรรมทั้งดีและชั่ว เมื่อทำกรรมย่อมมีผลแห่งกรรมซึ่งเรียกว่าวิบาก หากตัดกิเลสไม่ได้ก็จะวนเวียนไปตามกฎแห่งวัฏฏะ[๒๑]

มนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ในแต่ระดับจนถึงขั้นสูงสุดนั้นจะต้องฝึกฝน ส่งเสริม และพัฒนาขึ้นไปตามลำดับและต้องรู้จักหลักการปฏิบัติเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในระดับต้นก่อน คือ การที่มนุษย์ทำความเจริญทำกุศลที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองโดยอยู่บนหลักของการพัฒนาตนทางด้านศีลธรรมจิตใจและปัญญาให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุดแก่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

การสร้างกุศลเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตมนุษย์จะต้องฝึกตนให้มีศักยภาพ สามารถอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข การเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตในความหมายนี้เป็นการเพิ่มคุณสมบัติภายในตนที่ต้องดึงออกมาเพื่อเพิ่มคุณค่าแก่ชีวิตให้มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า มนุษย์ที่เต็มไปด้วยความเป็นมนุษย์นั้นดูไม่จำเป็นที่ใครจะต้องบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ ในความเป็นมนุษย์ที่เต็มนั้น มีความดีความงามความถูกต้องครบถ้วนอยู่ทุกอย่างเป็นเหตุเป็นปัจจัยอันบริบูรณ์ที่จะได้รับประโยชน์สุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

การเป็นมนุษย์สมบูรณ์ได้จะต้องรู้จักอบรมใจของตนเองในการกระทำอันสำเร็จแล้วด้วยใจให้ได้เสียก่อน ดังพระบาลีว่า

---

[๒๐] พระมหาประพันธ์ รักเรียน, “จริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

[๒๑] พระชัชวาลย์ ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ : ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๙.

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา,
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา,
ตโต น ทุกฺขมเนฺวติ จกฺก ว วหโต ปทนฺติ.[๒๒]

ความว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่วก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้นทุกข์ย่อมติดตามไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น

ด้วยความหมายดังว่านี้ ธรรมทั้งหลายนั้นจึงได้ชื่อว่ามีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นนาย เมื่อใจไม่เกิดขึ้นธรรมเหล่านั้นย่อมไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ฝ่ายเจตสิกธรรมอันเป็นธรรมที่ประกอบกับจิตบางเหล่า แม้ไม่เกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้นได้ ใจจึงได้ชื่อว่าเป็นใหญ่ของธรรมทั้งหลายนั่น ด้วยอำนาจที่เป็นใหญ่นั้นจึงชื่อว่าสำเร็จแล้วด้วยใจเพราะเสร็จมาแต่ใจ

ถ้าบุคคลผู้ใดมีอกุศลจิตย่อมเกิดทุกข์ติดตามผู้นั้นเหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าของโคที่ถูกเทียมด้วยแอก มันลากแอกนั้นไปกี่วันก็ตามย่อมไม่อาจทำให้ล้อหมุนกลับได้ ไม่อาจจะละจากล้อไปได้ เมื่อมันก้าวไปข้างหน้าแอกก็เบียดคอ เมื่อมันถอยหลังล้อก็จักขูดเนื้อที่ขาถูกล้อเบียดเบียน ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้ การหมุนตามรอยเท้าของมันไปฉันใด ทุกข์ทั้งที่เป็นไปทางกายและทั้งที่เป็นไปทางใจอันมีทุจริตเป็นมูลย่อมติดตามบุคคลผู้มีใจร้ายแล้วทำทุจริต ๓ ประการ คือ มโนทุจริต วจีทุจริต กายทุจริต ซึ่งจักให้ผลเต็มที่ติดตามเขาไปแล้วในที่นั้นๆ มีนรกเป็นต้น การได้เกิดเป็นมนุษย์จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาและฝึกฝนตนเองเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ประโยชน์ของมนุษย์ที่สมบูรณ์

การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เอื้อประโยชน์ในวิถีการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ช่วยให้มนุษย์รู้จักยอมรับถึงความเป็นจริงในสิ่งที่ตนประพฤติปฏิบัติ ในสิ่งที่ตนเองได้แสดงออกมาปรากฏให้ผู้อื่นเห็น เป็นกระบวนการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวกับความประพฤติดีงามและการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลในสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขตลอดถึงการพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเผยแพร่คำสั่งสอนออกไปอย่างกว้างขวางก็เพื่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงแก่บุคคลและสังคม การวางหลักเรื่องของศีลให้มนุษย์จึงเป็นบาทฐานที่วางไว้ให้บุคคลได้ปฏิบัติ ศีลจึงเป็นหลักกลางเป็นความหมายของสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะที่เป็นองค์ของมรรค อันได้แก่ การพูด การกระทำ และการประกอบอาชีพ โดยประกอบด้วยเจตนาที่ปราศจากความทุจริตหรือความคิดเบียดเบียน ศีลจะอำนวยประโยชน์เกื้อกูลพอให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ในสังคม

---

[๒๒] ขุ.ธ. ๒๕/ ๑ / ๒๓ .

ความหมายและลักษณะของศีล

ศีลที่เป็นหลักพื้นฐานที่สำคัญในการควบคุมตนเองในพระพุทธศาสนาคือปาริสุทธิศีล เป็นความบริสุทธิ์ของศีลซึ่งต้องเป็นไปด้วยสติเพราะหากไม่มีสติ ศีลจะถึงความบริสุทธิ์ไม่ได้ ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีลมี ๔ อย่างคือ[๒๓]

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ การเว้นจากข้อห้ามทั้งหลาย การทำตามข้ออนุญาต และการประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย

๒. อินทรียสังวรศีล ศีลคือความสำรวมอินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การระมัดระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖

๓. อาชีวปาริสุทธิศีล ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะเป็นการเลี้ยงชีวิตโดยทางสุจริตชอบธรรม ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ

๔. ปัจจยสันนิสิตศีล ศีลอันเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัจจัยปัจจเวกขณ์ คือ การพิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ตามความหมายของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา ความอยากทั้งหลาย

ปาริสุทธิศีล เป็นศีลเพื่อความเป็นไปและความเป็นอยู่ในระดับบุคคลที่ยังมีความเป็นเรา ความเป็นตัวตนที่เรารักษาอยู่แม้จะยังไปไม่ถึงความเป็นวิสุทธิศีลดังพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นสมณะเพศที่บริสุทธิ์ปฏิบัติตนเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจธรรม ปาริสุทธิศีลก็นับได้ว่าเป็นหลักสำคัญให้บุคคลมีวิถีในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงเกี่ยวกับความหมายของศีลไว้ดังนี้[๒๔]

ศีล หมายถึง ธรรมทั้งหลายมีเจตนาเป็นต้น ของบุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาตเป็นต้น ของบุคคลผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติอยู่ ดังที่พระธรรมเสนาบดีสารีปุตตะกล่าวไว้โดยละเอียดในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล สังวรชื่อว่าศีล การไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล ดังนั้นศีลจึงเป็นลักษณะของความปกติ ความทรงอยู่อย่างเรียบร้อย คือ ความเป็นผู้มีกิริยา ทางกายเป็นต้นไม่เกะกะด้วยอำนาจ ความสุภาพเรียบร้อย หรือศีลเป็นลักษณะของความรองรับ หมายความว่า ภาวะที่รองรับด้วยสามารถเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อได้พิจารณาจากความหมายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ศีลจึงเป็นเจตนาในการงดเว้นจาก การประพฤติล่วงละเมิดทุกประการ การพิจารณาเห็นได้ว่าเจตนาเป็นศีล เพราะศีลจะเกิดขึ้นได้ต้องมีเจตนาเป็นเบื้องต้น บุคคลจึงงดเว้นไม่ล่วงละเมิดศีล เมื่องดเว้นไม่ล่วงละเมิดศีลอาการงดเว้นที่กระทำย่อมเกิดเจตสิกฝ่ายกุศลขึ้น เจตสิกจึงเป็นศีล เป็นอาการสำรวม เช่น การสำรวมในการเจริญสติ การนำปัญญามาพิจารณาดับกิเลส การเป็นผู้อดทนอดกลั้นการเป็นผู้มีความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ เป็นต้น และการงดเว้นจากการทำผิดศีลในทันที ย่อมเป็นสังวรศีล และการไม่ล่วงละเมิดย่อมเป็นศีล ฉะนั้นศีลจึงเป็นการรักษาความปกติอันจะเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญงอกงามต่อไปนั่นคือ

---

[๒๓] ขุ.ชา. ติก .(ไทย) ๒๖/๕๙๓/๔๔๑.

[๒๔] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๙-๑๑.

สีลสิกขา คือ การบังคับตนให้ตั้งหรือดำเนินไปด้วยกาย วาจา ตามกฎอันเป็นระเบียบ มารยาท หรือจรรยาที่บุคคลพึงประพฤติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อวัตถุสิ่งของอันเกี่ยวเนื่องกัน

จิตตสิกขา คือ การบังคับจิตของตนให้อยู่ในวงแห่งความต้องการของตน ภายในขอบขีดของวิสัยที่บังคับได้ คือ ให้หยุดแล่นไปตามกิเลส ความกำหนัด พยาบาท หรือไม่ให้ง่วงซึม ฟุ้งซ่าน ความง่อนแง่น คลอนแคลน รวมความได้ว่าการฝึกฝนจนดีพอที่จะต้องการให้หยุดคิดก็หยุด ให้คิดก็คิด ให้คิดเฉพาะสิ่งนี้ ด้วยกำลังของจิตทั้งหมดอย่างเต็มที่ โดยไม่กลับกลอกแต่อย่างใด

ปัญญาสิกขา คือ การควบคุมจิตที่ฝึกจนอยู่ในอำนาจแล้วนั้น ให้คิดแล้วคิดอีกจนแทงตลอดในข้อปัญหาของชีวิต หรือที่จำเป็นแก่ชีวิต คือปัญญาที่ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์

มนุษย์ที่ยังรักษาศีลได้ไม่เข้มแข็งยามเมื่อสิ่งเร้าต่างๆ มากระทบกับอารมณ์มากและบ่อยๆ มนุษย์จะเกิดความอยากตามสิ่งเร้า ความต้องการเป็นภาวะของจิตใจที่ถูกกระทบด้วยสิ่งเร้าจากปัจจัยภายนอก มนุษย์สามารถที่จะหยุดอารมณ์ความอยากได้ด้วยการมีสติระลึกรู้ เปรียบได้กับรถที่มีกำลังแรงวิ่งด้วยความเร็วบนท้องถนนประสบเหตุอันตรายแล้วสามารถหยุดรถได้ทันทีไม่พลิกคว่ำ สติสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการฝึกฝนตนเองไม่ให้หมุนคว้างไปตามกระแสของสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาในวิถีชีวิต

การฝึกฝนอบรมและการพัฒนาเป็นการทำให้เจริญขึ้น การเจริญในพระพุทธศาสนาหมายถึงการฝึกฝนพัฒนาปัญญาโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสติระลึกรู้ คือรู้ตามความเป็นจริงว่า รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาตนให้รู้จักการเป็นอยู่ให้มีความสอดคล้องกับความจริงของชีวิต การพัฒนาชีวิตด้านกายเพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะ ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การพัฒนาด้านศีลเพื่อการศึกษาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย การพัฒนาด้านจิตเป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และการพัฒนาด้านปัญญาเป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดมีความมั่นคงทางจิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนาก็คือ **ภาวนา** หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรมและการพัฒนามี ๔ ประเภทคือ

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้

บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญาเข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง[๒๕]

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต ได้กล่าวไว้ว่า การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้วย่อมเป็นสุข **ภาวิตปัญญา** การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา[๒๖]

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ควรต้องมีการฝึกฝนอบรมและการพัฒนาเพื่อสนับสนุนวิถีการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ต้องอาศัยหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อให้มนุษย์สามารถประพฤติปฏิบัติอยู่ในความดีความงามรูปแบบการควบคุมตนเองแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงเน้นการออกแบบรูปแบบให้ครอบคลุมการพัฒนาโดยการปฏิบัติกายภาวนาพัฒนากาย เป็นการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ พัฒนาให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ นำสีลภาวนามาเป็นการพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน นำจิตภาวนามาเป็นเครื่องพัฒนาฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ด้วยความมีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสและปัญญาภาวนาเป็นการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา ใช้กระบวนการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาพความเป็นจริง สามารถฝึกฝนทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์พ้นจากกิเลสระดับโลกียะและปลอดพ้นจากความทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๒.๓ หลักธรรมในการควบคุมตนเอง ได้แก่ ธรรมมีอุปการะมาก คือ สติสัมปชัญญะ ธรรมคุ้มครองโลกคือ หิริโอตตัปปะ และธรรมทำให้งาม คือ ขันติโสรัจจะ

๒.๓.๑ ธรรมมีอุปการะมาก คือสติสัมปชัญญะ

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักธรรมเพื่อเป็นการกั้นอกุศลจิตและพัฒนาจิตให้น้อมไปสู่สิ่งที่เป็นกุศล หลักธรรมนั้นได้แก่สติ สติคือความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ฉุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่าง

---

[๒๕] ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

[๒๖] อุบลรัตน์ เพ็งสถิต, **จิตวิทยาพัฒนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖), หน้า ๓.

หนึ่งว่า ความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง หากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมากๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดี

การพัฒนาสติก็จำเป็นต้องมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่า “นิมิต” หรือเครื่องหมายในการปลูกฝังสติ เพื่อตัวโพธินี้จะได้เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขาให้ร่มเงาและให้มรรคผลในที่สุด การปลูกพืชโดยทั่วไปนั้น ก่อนอื่นต้องมีการเพาะเมล็ดก่อน อาจเพาะลงในแปลง เพาะลงในกระถาง หรือภาชนะอื่นใดก็ได้ และจำเป็นต้องเพาะไว้ในที่ร่มก่อนที่จะนำออกปลูกในที่แจ้ง สติที่เป็นเมล็ดพืชพันธุ์แห่งโพธิ์นี้ก็เช่นเดียวกัน การเพาะก็ย่อมอาศัยพื้นที่เช่นกัน และกายมนุษย์นี้ก็เป็นพื้นที่เหมาะสมที่สุดเพราะเหตุว่าจะไม่ต้องมีการย้ายออกไปปลูกข้างนอกแต่ประการใด หากสติระลึกรู้อยู่กับกายมั่นคงดีแล้วก็ย่อมจะเจริญเติบโตเป็นร่มเงาให้สติ ย่อมเห็นจิตได้ เห็นได้ทั้งที่กายมีการเคลื่อนไหวและใจที่นึกคิดในคราวเดียวกัน

ความหมาย

คัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือการตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๒๗]

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน) จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานได้”[๒๘]

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่นเป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”[๒๙]

สติในความหมายระลึกได้ ความไม่ประมาท ความทรงจำ ความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ในขณะปัจจุบันนั้นๆ

ความสำคัญของสติ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ลงในบทความไม่ประมาทเพียงบทเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติจึงมีความสำคัญมากที่สุดต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัทเพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่ง

---

[๒๗] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

[๒๙] พุทธทาสภิกขุ, **สติ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกุลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐-๒๑.

พระศาสดา ดังนั้นในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ

พระพุทธพจน์ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”[๓๐]

หลวงปู่ขาว อนาลโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้วทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น”[๓๑]

หลวงปู่ชา สุภทฺโท กล่าวว่า “สตินี้เป็นสภาวธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้”[๓๒]

สติมีความสำคัญอย่างยิ่งดังปรากฏในมิลินทปัญหา สมเด็จพระเจ้ามิลินท์ภูมินทราธิบดีตรัสถามอาการแห่งสติกับพระนาคเสนว่าลักษณะสตินี้บังเกิดได้ด้วยอาการมากน้อยเท่าใด ซึ่งพระนาคเสนตอบขยายความถึงลักษณะสติจะบังเกิดด้วยอาการ ๑๗ อย่างดังนี้ [๓๓]

๑. อภิชานโต สติ ได้แก่ สติของบุคคลที่ระลึกชาติได้และสติของพระอานนท์ที่ได้ฟังพระสูตรครั้งเดียวสามารถจดจำไว้ได้และสตินางขุชชุตตราอุบาสิกาผู้ได้ฟังพระสัทธรรมเทศนาเพียงครั้งเดียวก็จำได้ทั้งสามารถนำมาอธิบายแจกแจงให้คนทั้งหลายฟังได้ครบถ้วน

๒. กุฎุมพิกาย สติ ได้แก่ สติของบุคคลทั้งหลายที่มีสติฟั่นเฟือนขี้หลงขี้ลืม จำได้แต่ทรัพย์ของตัวที่เก็บไว้

๓. โอฬาริกวิญญาณโต สติ ได้แก่ สมเด็จพระบรมขัตติยราชแรกปราบดาภิเษกมีสติโอฬาริกภาพและบุคคลผู้ได้โสดาปัตติมรรคแล้วและสำเร็จแก่โสดาปัตติผลมีความสบายอกสบายใจ

๔. หิตวิญญาณโต สติ ได้แก่ บุคคลเคยได้เป็นสุขอยู่แต่ก่อนและระลึกถึงสุขที่ตนเคยได้รับแต่ก่อนนั้นได้ว่า เขาเคยได้เสวยสุขเมื่อครั้งนั้นๆ

๕. อหิตวิญญาณโต สติ ได้แก่ บุคคลตกทุกข์ได้ยากมาแต่กาลก่อนจึงระลึกขึ้นถึงทุกข์ยากแต่ก่อน

๖. สภาคนิมิตตโต สติ ได้แก่ บุคคลผู้ซึ่งเห็นผู้อื่นเหมือนบิดามารดาญาติพี่น้องและบุตรของตัวกระทำกาลกิริยาตาย และวัวควายช้างม้าอันเหมือนโค หิงสา ช้างม้าของตัวนั้นกระทำกาลกิริยาตายก็ระลึกขึ้นได้

๗. วิสภาคนิมิตตโต สติ ได้แก่ บุคคลระลึกว่าสีสันวรรณะกลิ่นรสแห่งผลไม้สิ่งนี้เป็นเช่นนี้และระลึกถึงโฏฐัพพารมณ์อันอ่อนและกระด้างเป็นเช่นนี้

---

[๓๐] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๙/๑๑.

[๓๑] พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา (ผู้รวบรวม), **โยนิโสมนสิการธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙.

[๓๒] พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), **๔๘ พระธรรมเทศนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๐.

[๓๓] มิลินทปัญหาฉบับธรรมทาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤษภาคม ๒๕๕๒ (กรุงเทพมหานคร: ไวท์ลินินบุคส์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๐.

๘. กถาภิญญาณโต สติ ได้แก่ บุคคลผู้เคลิ้มสติลืมไปต้องให้ผู้อื่นบอกให้จึงจะระลึกขึ้นได้

๙. ลักขณโต สติ ได้แก่ บุคคลที่เป็นเจ้าของโค มองเห็นตำหนิเครื่องหมายโคของตนแล้วระลึกได้

๑๐. สรณโต สติ ได้แก่ บุคคลผู้เคลิ้มสตินั้น เมื่อมีบุคคลมากล่าวว่าท่านได้กระทำสิ่งนั้นไว้ท่านลืมไปแล้วหรือจงคิดดูเถิดและบุรุษผู้นั้นก็ระลึกขึ้นได้

๑๑. มุทธโต สติ ได้แก่ บุคคลผู้จารึกอักขระไว้แล้วครั้นลืมไป เมื่อมาดูอักขระนั้นก็รู้ได้ว่าอักขระนี้ตนเป็นผู้ได้กระทำไว้ที่ระหว่างอักขระนี้

๑๒. คณนาโต สติ ได้แก่ บุคคลจะระลึกสิ่งของอันใดเป็นของมาก จำต้องนับดูจึงจะระลึกได้ว่าจำนวนเท่านี้เท่านั้น

๑๓. ธารณโต สติ ได้แก่ บุคคลจดจำไว้ได้มากด้วยความอุตสาหะด้วยสำเหนียกจำไว้มาก

๑๔. ภาวนาโต สติ ได้แก่ ภิกษุผู้ได้บุพเพนิวาสานุสสติญาณในศาสนาของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า สามารถระลึกชาติได้ชาติ ๑ บ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง ตราบเท่าหลายชาติ

๑๕. โปตถกนิพันธนโต สติ ได้แก่ ราชบุรุษข้าราชการ อันระลึกถึงพระราชอนุสาสนีย์กฎหมายอธิบายว่าพระราชกำหนดกฎหมายฎีกาที่พระมหากษัตริย์มีพระราชบัญญัติไว้ย่อมจารึกอยู่กับลาน ครั้นนำมาอ่านดูแล้วก็ระลึกได้

๑๖. อุปนิกเขปนโต สติ ได้แก่ บุคคลผู้เห็นทรัพย์ที่ตั้งไว้และระลึกได้ถึงทรัพย์นั้น

๑๗. อนุภูตโต สติ ได้แก่ บุคคลระลึกรูปได้ด้วยเคยเห็นรูป จำเสียงได้ด้วยเคยฟัง จำกลิ่นได้ด้วยเคยดม ระลึกรสได้ด้วยเคยบริโภค ระลึกซึ่งโผฏฐัพพารมณ์ได้ด้วยเหตุเคยถูกต้องด้วยกาย และระลึกถึงธรรมเป็นการละเอียดได้ด้วยเหตุเคยรู้ด้วยจิต

เมื่อสมเด็จพระเจ้ามิลินท์ภูมินทราธิบดีได้ฟังพระนาคเสนขยายความถวายด้วยความวิจิตรก็มีพระทัยโสมนัส พระผู้เป็นเจ้าวิสัชนานี้สมควรแล้ว

สรุปความว่า สภาพอาการแห่งสติเป็นการระลึกย้อนหลัง ระลึกแล้วจำได้ เช่น สติของบุคคลที่ระลึกถึงอดีตชาติได้นับย้อนไปตั้งแต่ชาติที่แล้วหรือการระลึกชาติแต่หนหลังได้ในหลายๆ ชาติ หรือระลึกแล้วก็จำไม่ได้ เช่น สติของผู้หลงลืมต้องมีคนชวนคิดต้องตักเตือนถึงจะระลึกได้ สติที่ยกระดับความเป็นสามัญชนสู่โสดาบัน สติที่ระลึกถึงความลำบาก สติระลึกถึงความละม้ายคล้ายญาติพี่น้อง สติที่ระลึกถึงความตรงข้าม เช่น ความดี ความชั่ว สติที่หมายจำถึงลักษณะสิ่งต่างๆ สติที่ระลึกถึงทรัพย์สิน ตัวหนังสือ กฎหมาย รวมไปถึงสติการระลึกถึง รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

อาการของสติ

หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอโดยมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อัปปมาทะ” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตระหนักรู้ที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑. ความไม่ประมาท โดยความหมายคือความมีสติ หรือการไม่อยู่โดยปราศจากสติ เป็นการกำกับการดำเนินชีวิตและกำกับความประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติระลึกรู้ การอยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ที่อยู่กับสิ่งที่กำลังคิด พูด ทำอยู่ในขณะนั้น สติช่วยไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหาย

หลงลืมไป พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้บุคคลทำความไม่ประมาท ๔ ประการ ดังนี้[๓๔] "ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงทำความไม่ประมาท คือ มีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนในฐานะ ๔ ประการ คือพึงทำความไม่ประมาท คือมีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า

๑) จิตของเราอย่ากำหนัดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนัด

๒) จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง

๓) จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง

๔) จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

ในกาลใดจิตของภิกษุไม่กำหนัดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนัดเพราะปราศจากความกำหนัด จิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง เพราะปราศจากความขัดเคือง จิตไม่หลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลงเพราะปราศจากความหลง จิตไม่มัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา เพราะปราศจากความมัวเมา ในกาลนั้นภิกษุนั้นย่อมไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่อแม้เพราะถ้อยคำของสมณะเป็นเหตุ"

แม้คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ดังในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้[๓๕]

พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำริมั่นคงดี
รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

๒. ความทรงจำ เป็นองค์ประกอบหนึ่งหรือส่วนหนึ่งที่สำคัญของสติ ในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึกมีความจำเป็น การบันทึกเมื่อยังไม่มีการจดมีพระอานนท์เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศในด้านมีสติ เป็นผู้เป็นเลิศในทางทรงจาพระพุทธพจน์ โดยท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่ามีความทรงจำดีสดับตรับฟังมาก เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ดังนี้[๓๖] "อานนท์เลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลายของเรา ผู้มีสติ ๒"

สติมีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตแต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงามทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะเป็นกุศลเป็นโสภณเจตสิก สติเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อพระวินัยเพราะการรักษาหรือการปฏิบัติตามพระวินัยจะต้องอาศัยความมีสติในการควบคุม ในบุคคลทั่วไปสติก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาศีล บุคคลจะรักษาศีลให้ได้ดีต้องมีสติกำกับอยู่ด้วยทุกเวลา

สติปรากฏในพระสุตันตปิฎก ปรากฏเป็นหลักคำสอนให้เข้าใจได้รู้จักเห็นถึงความหมาย ความสำคัญของสติต่อชีวิต และการใช้สติให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นหนทางทำให้เกิดสมาธิ ปัญญา และสามารถเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น จากการศึกษาคำว่า สติ ในพระสุตันตปิฎกพบลักษณะของสติอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. ปรากฏเป็นองค์ธรรมของสติ

---

[๓๔] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๗๙-๑๘๐.

[๓๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๒.

[๓๖] องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๐/๒๙.

๒. ปรากฏเป็นวิธีพัฒนาสติ

๓. ปรากฏประโยชน์ของสติ

สติ โดยปกติแล้วย่อมประกอบด้วยปัญญาสติจึงเรียกได้อีกอย่างว่าสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ เป็นข้อหนึ่งของปัญญาที่เกิดในปัจจุบันขณะที่มีสตินั้น การเกิดสัมปชัญญะต้องมีสตินำอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่เป็นคู่ คือความรู้ตัวในสิ่งนั้นๆ ในขณะนั้นๆและส่งผลให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยปัญญา

สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะคือปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน การมีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอดังนี้ [๓๗]

“สัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉนปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”

พระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะไว้เช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้มีสัมปชัญญะและชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ [๓๘]

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค

---

[๓๗] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

[๓๘] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

ประเภทของสัมปชัญญะ

ประเภทของสัมปชัญญะนั้นมีการพัฒนาขึ้นเป็นลำดับชั้นขึ้นไปตามอำนาจของเหตุและปัจจัย ๔ ประการ ได้แก่

๑. สาตถกสัมปชัญญะ เป็นความรู้ชัดแจ้งว่ามีประโยชน์แก่ตน หมายความว่า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะไปที่ไหนๆ ก็ตาม หรือจะทำ จะพูด จะคิดก็ตาม ต้องมีสติคิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่าจะมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์จึงไป จึงทำ จึงพูด จึงคิด[๓๙]

๒. สัปปายสัมปชัญญะ แปลว่า การกำหนดรู้อารมณ์ที่สบายและไม่สบาย สำหรับที่สัปปายะ มี ๘ ประการ ดังนี้

๑) อาวาสสัปปายะ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย

๒) โคจรสัปปายะ คือ ที่เที่ยวภิกษาเป็นที่สบายหรืออารมณ์ที่สบาย

๓) บุคคลสัปปายะ บุคคลเป็นที่สบาย

๔) โภชนสัปปายะ คืออาหารเป็นที่สบาย

๕) อุตุสัปปายะ ฤดูเป็นที่สบาย คือ มีอากาศดีไม่เย็นไม่ร้อนจัดพอดี

๖) ภัสสัปปายะ ถ้อยคำเป็นที่สบาย

๗) อิริยาปถสัปปายะ อิริยาบถเป็นที่สบาย

๘) ธัมมสัปปายะ ธรรมเป็นที่สบาย คือ ถูกอัธยาศัย

การรับรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบายมี ๒ อย่าง ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ภายนอกที่เรียกว่า อิฏฐารมณ์ เป็นอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าชอบใจ น่าปรารถนา อยากได้ มีรูป รส กลิ่น เสียง และอนิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ไม่น่าชอบใจ และอารมณ์ภายในได้แก่ อารมณ์พระกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๓. โคจรสัมปชัญญะ แปลว่า กำหนดโคจร โคจร มี ๒ อย่าง คือ กมฺมฏฺฐานโคจร คือ พระกรรมฐาน และภิกฺขาจารโคจร คือ ที่เที่ยวภิกขาจาร สำหรับโคจรสัมปชัญญะ ยังแบ่งออกเป็น ๔ ลักษณะ ดังนี้[๔๐]

(๑) อิเธกจฺโจ ภิกฺขุ หรติ น ปจฺจาหรติ ภิกษุบางรูป ในพระศาสนานี้เวลาไปไหนๆ ก็ตามมีกรรมฐานไปด้วย แต่เวลากลับไม่มีพระกรรมฐานมาด้วย

(๒) เอกจฺโจ ปจฺจาหรติ น หรติ ภิกษุบางรูป เวลากลับมีพระกรรมฐานมาด้วย แต่เวลาไปไม่มี

(๓) เอกจฺโจ ปน เนว หรติ ปจฺจาหรติ ภิกษุบางรูป เวลาไปก็ไม่มีพระกรรมฐาน เวลากลับก็ไม่มีพระกรรมฐาน

(๔) เอกจฺโจ หรติ ปจฺจาหรติ จ ภิกษุบางรูป เวลาไปก็มีพระกรรมฐาน เวลากลับก็มีพระกรรมฐาน

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ หมายความว่า มีความรู้อยู่ทุกขณะไม่หลง

---

[๓๙] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๗๔๘.

[๔๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๑.

สัมปชัญญะว่าโดยปรมัตถ์ คือมีความรู้อยู่ทุกขณะไม่หลง หมายความว่า การเหลียวซ้ายแลขวาหรือเหลียวไปตามทิศทั้ง ๔ ทิศทั้ง ๘ ก็มีแต่รูปนามเท่านั้น เกิดขึ้นเพียงครู่เดียวก็แตกดับไปเป็นธรรมดาตลอดไป การรู้อย่างนี้ การเข้าใจอย่างนี้ เป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ เป็นต้น[๔๑]

กล่าวได้ว่าประเภทของสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ประกอบด้วย ๑) สาตถกสัมปชัญญะ คือความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ ๒) สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย ๓) โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงทุกขณะ

ประโยชน์ของสัมปชัญญะ

ในเบื้องต้นนั้น สัมปชัญญะจะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบัน ประโยชน์ของสัมปชัญญะ คือ ช่วยไม่ให้เผอเรอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำ บุคคลต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำ คิด พูดอะไร

๑. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
๒. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่
๓. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร
๔. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความงมงายหรือไม่
๕. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

ความรู้ตัวดังที่กล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามีอุปการะมากก็เพราะบุคคลเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาในการทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่กระทำในวิธีการผิดๆ และไม่ทำในเรื่องที่งมงายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่ สติ นึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำ จะพูด จะคิดอะไร พอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มาคู่กันเสมอที่จะช่วยเหลือ อุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ หากขาดธรรม ๒ ประการนี้แล้ว บุคคลจะกระทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาดเสียหาย

ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และสัมปชัญญะช่วยให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้สึกตัว คือการสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง ๖ มีทางจักขุโสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ์ ๖ เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัวต่ออารมณ์ปัจจุบันนั้นเป็นปัญญาที่รู้

---

[๔๑] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๘). หน้า ๗๕๒.

ธรรมชาติ ตามความเป็นจริงได้ถูกต้อง การสอนให้รู้จักความจริงของธรรมชาตินั้นมีจุดประสงค์อันสำคัญเพื่อทำลายอวิชชาและโทมนัสในโลก

สติและสัมปชัญญะ เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและความงามที่พึงรู้เห็นในโลกียะและโลกุตตระตามกำลังวาสนาบารมี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมในการกำหนดรู้ให้เท่าทันอิริยาบทน้อยหรืออิริยาบทย่อยจะทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นละเอียดความชัดเจนของพระไตรลักษณ์ทำให้บุคคลเจริญได้ถึงฝั่งแห่งนิพพาน

ในการใช้ชีวิตบุคคลย่อมต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมในทุกขณะของการดำเนินชีวิตสติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่บุคคลช่วยกำกับให้บุคคลมีความรอบคอบใคร่ครวญต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น จิตใจความอยากนั้นมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ กระแสของการหยุดยับยั้งกับแรงแห่งความอยากจะเหนี่ยวรั้งบุคคลให้เลือกกระทำการสร้างเสริมและฝึกฝนให้บุคคลมีความละอายเกรงกลัวต่อบาปจึงเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้บุคคลไม่ล่วงละเมิดศีลได้ ดังนั้นธรรมที่จะทำให้ศีลบริบูรณ์ได้ คือ หิริโอตตัปปะ

๒.๓.๒ ธรรมคุ้มครองโลก คือ หิริโอตตัปปะ

หิริโอตตัปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกปาลธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักธรรมที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอตตัปปะแล้วคนจะตกเป็นทาสของสิ่งเย้ายวน และโอกาสที่จะทำผิดล่วงละเมิดศีลย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ดังข้อความว่า[๔๒]

หิริโอตฺตปฺปสมฺปนฺนา สุกฺกธมฺมสมาหิตา
สนฺโต สนฺโต สปฺปุริสา โลเก เทวธมฺมาติ วุจฺจเร

แปลความว่า บุคคลผู้ที่มีหิริและโอตตัปปะ ได้ชื่อว่าเป็นคนสะอาด เป็นคนมีความสงบระงับ เป็นคนดีงามจนชื่อได้ว่าเป็นผู้มีเทวธรรมในโลกนี้

ความหมาย

หิริ คือ กิริยาเป็นเหตุให้ละอาย[๔๓] หิริ ความละอายบาป ความละอายแก่ใจเป็นความรู้สึกรังเกียจ เห็นบาปเป็นสิ่งที่จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง ได้แก่ ความละอายใจในการประพฤติชั่ว หิรินั้นมีความรังเกียจบาป มีกายทุจริต เป็นต้น เป็นลักษณะบางคนเกิดความละอายใจอันมีความเคารพเป็นลักษณะ โดยเหตุ ๔ อย่าง ได้แก่ เคารพชาติตระกูล เคารพครูอาจารย์ เคารพทรัพย์มรดก และเคารพคนประพฤติดีเป็นสำคัญ เมื่อมีความเคารพทั้ง ๔ ประการแล้ว บุคคลจะไม่คิดหรือกระทำความชั่ว อุปมาเหมือนคนรักสวย รักงามเกลียดของสกปรก รู้เห็นอยู่ย่อมละอายไม่ย่อมแตะต้องก้อนเหล็กแม้เย็นแต่เปื้อนคูถฉันใด คนมีหิริก็ไม่ยอมแตะต้องบาปอันเปรียบด้วยคูถฉันนั้น

---

[๔๒] ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๖/๓.

[๔๓] อภิ.สงฺ (ไทย) ๓๔/๓๐-๓๑/๓๑-๓๓.

โอตตัปปะ คือ กิริยาเป็นเหตุให้เกรงกลัวต่อกายทุจริต [๔๔]

โอตตัปปะ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมาน ได้แก่ ความหวาดกลัวผลชั่ว ไม่กล้าทำเหตุชั่ว โอตตัปปะนั้น มีความสะดุ้งแต่บาปเป็นลักษณะ โดยเหตุ ๔ อย่าง ได้แก่ กลัวตนเองติเตียนตนเอง กลัวผู้อื่นติเตียน กลัวอาชญา และกลัวทุคติ เมื่อเห็นภัยทั้ง ๔ อย่างแล้ว บุคคลก็จะไม่ทำความชั่วเปรียบดังคนผู้รักชีวิต รู้เห็นอยู่ ย่อมเกรงกลัวไม่กล้าจับเหล็กที่ร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้ายฉันใด คนมีโอตตัปปะย่อมไม่กล้าแตะต้องความชั่วอันเปรียบด้วยของร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้ายฉันนั้น

ความสำคัญแห่งหิริโอตตัปปะ

ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าทรงแสดงหิริโอตตัปปะไว้มากมาย ซึ่งทำให้เห็นว่าหิริโอตตัปปะมีความสำคัญยิ่งเป็นบ่อเกิดความดีงามแห่งชีวิตมนุษย์ คือมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความละอายต่อการทำชั่ว ทุจริต เป็นเหตุปิดบังอบายทุคติภูมิ นำสัตว์โลกให้เกิดในสุคติภูมิ หิริโอตตัปปะเป็นจริยธรรมคุ้มครองสัตว์โลก ไม่ให้ประพฤติผิดสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉาน ทำให้คนมีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีจิตใจสะอาด เป็นแก่นแห่งมนุษยธรรมไม่ตกอยู่ในอำนาจใฝ่ต่ำ เป็นผู้สงบจนได้ชื่อว่าเป็นเทพบนโลกมนุษย์ มีทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจและเป็นเหตุให้บรรลุวิมุติญาณทัศนะ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

๑. หิริโอตตัปปะ เป็นเหตุให้ไม่ทำบาปทุจริต[๔๕]

พระพุทธองค์ตรัสสอนอริยสาวกให้เป็นผู้มีหิริโอตตัปปะ คือความละอายเกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ละอายใจต่อการประกอบอกุศลกรรม ให้เจริญกุศลกรรม ละกรรมที่มีโทษ เจริญธรรมที่ไม่มีโทษ บริหารตนให้บริสุทธิ์ คุ้มกันภัยและป้องกันอันตรายภายนอก แม้มารผู้มีบาปก็ทำอะไรไม่ได้

๒. หิริโอตตัปปะ ธรรมคุ้มครองโลก[๔๖]

พระพุทธองค์ให้ความสำคัญแก่หิริโอตตัปปะว่าเป็นธรรมคุ้มครองสัตว์โลก หากหิริและโอตตัปปะไม่คุ้มครองโลก มนุษย์โลกจะไม่มีความเคารพยำเกรงกัน จะประพฤติสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉาน แต่เพราะหิริและโอตตัปปะยังคุ้มครองโลกอยู่จึงชื่อว่าเป็นแก่นแห่งมนุษยธรรม ทำให้มนุษย์มีใจสูงไม่ตกอยู่อำนาจฝ่ายต่ำ

๓. หิริโอตตัปปะ ส่งเสริมสัตว์โลกไม่ให้ตกทุคติ (เทวธรรม)

๔. หิริโอตตัปปะ เป็นแก่นของมนุษยธรรม

พระพุทธองค์ตรัสว่า หิริโอตตัปปะเป็นแก่นของมนุษยธรรม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มีใจสูงไม่ตกอยู่อำนาจฝ่ายต่ำ คุ้มครองไม่ให้ประพฤติผิดสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉาน[๔๗]

---

[๔๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อธิบายธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๑,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,๒๕๓๘), หน้า ๔-๗.

[๔๕] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒/๒-๔

[๔๖] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๔๑.

[๔๗] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๒/๓๙๐.

มนุษยธรรม หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์ ได้แก่ ศีล ๕ และคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา มนุษย์ต้องตั้งอยู่ในสภาวะปกติเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน คือตั้งอยู่ในหลักศีล ๕ ประการ[๔๘]

๕. หิริโอตตัปปะ เป็นเหตุให้ศีลบังเกิดขึ้นตั้งอยู่อย่างมั่นคง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สีลนิเทศ ปรากฏข้อความว่า หิริโอตตัปปะ เป็นเหตุใกล้ของศีล เพราะเมื่อหิริโอตตัปปะมีอยู่ ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ เมื่อหิริโอตตัปปะไม่มี ศีลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้เลย[๔๙] หิริโอตตัปปะจึงเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ที่สำคัญ การให้งดเว้นจากบาปธรรม อันเป็นเจตนาศีล ให้งดเว้นจากปาณาติบาตอันเป็นเจตสิกศีล ให้มีการสำรวมในสติ ในขันติ ในวิริยะและในปาติโมกข์ และไม่ล่วงละเมิดศีลที่สมาทานแล้ว เป็นอวีติกกมศีล

ปัจจัยที่ทำให้เกิดหิริโอตตัปปะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า หิริความละอาย โอตตัปปะความเกรงกลัวบาป จะเกิดขึ้นได้เพราะมีวิชาหรือญาณ วิชาความรู้จึงเป็นหัวหน้าแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย[๕๐] กล่าวคือ รู้เหตุแห่งความเสื่อมและผลแห่งความเสื่อมคืออบายมุข รู้เหตุแห่งความเจริญและผลแห่งความเจริญ คือวุฑฒิธรรม รู้การเกิด การดับ การสิ้นอาสวะ (วิชชา ๓) และความรู้วิเศษ (วิชชา ๘)

คัมภีร์อรรถกถาอิติวุตตกะ พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดหิริ โอตตัปปะไว้ ๔ ประการ[๕๑]

๑. ให้ระลึกถึงชาติตระกูลอยู่เสมอว่า เราเป็นลูกคนมีชาติตระกูล เป็นมนุษย์ชาติที่บิดามารดาอบรมมาในทางที่ดี ไม่ควรทำบาปทุจริตให้ชีวิตมีความเศร้าหมอง

๒. ให้ระลึกถึงวัยของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเจริญวัยแล้วมีวุฒิภาวะแล้วไม่ควรทำบาปทุจริตให้เป็นที่อับอายแกคนทั่วไป

๓. ให้ระลึกถึงความแกล้วกล้าของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนกล้าหาญ มีกำลังกายสมบูรณ์ กำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่สมควรทำบาปทุจริตให้เป็นที่เสื่อมเสียชื่อเสียง

๔. ให้ระลึกถึงปัญญาความรู้ของตนเองอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนมีวิชาความรู้มีสติปัญญา มีความสามารถที่ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่สมควรดำเนินชีวิตที่ผิดประกอบการงานที่มิชอบ

ลักษณะของผู้ที่มีหิริโอตตัปปะ

พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาส) กล่าวถึงคนที่มีหิริและโอตตัปปะ จะประกอบด้วยลักษณะกล่าวคือ ๑) เคารพตนเองได้ ๒) ไม่มักได้ ๓) ไม่เอาเปรียบผู้ใด ไม่เอาเปรียบสังคม ๔) เกลียดความแตกสามัคคี ๕) เกลียดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ๖) รักบุญ ๗) รักเกียรติ ๘) รักความดี

---

[๔๘] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒-๓๐๓.

[๔๙] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: ประยูรพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๑๒.

[๕๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒-๓๐๓.

[๕๑] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๒/๑๘๐.

ความงาม ความถูกต้อง ๙) รักตัว ตั้งมั่นทำตัวให้ดีขึ้น ๑๐) รักอุดมคติ ๑๑) ไม่ดื้อไม่พริ้ว ๑๒) บูชาธรรมะแม้ด้วยชีวิต[๕๒]

พระพุทธโฆสเถระ ผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้เป็นนัยว่า หิริและโอตตัปปะเป็นฐานของศีล ศีลเป็นของสะอาด ทำให้ผู้รักษาสะอาด วาจาสะอาด จิตใจสะอาด หิริโอตตัปปะเป็นฐานให้ศีลเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ เมื่อไม่มีหิริโอตตัปปะ ศีลก็ย่อมเกิดไม่ได้และตั้งอยู่ไม่ได้เช่นกัน[๕๓]

สรุปความว่า ลักษณะของผู้มีหิริโอตตัปปะ จะเป็นผู้ที่มีการแสดงออกในลักษณะรักสุจริต กล่าวคือเป็นบุคคลที่รักความดีความงาม มีความคิดดี พูดดีและทำดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้วยหิริโอตตัปปะ

พระพุทธโฆสเถระ กล่าวไว้ว่าผู้พัฒนาตนเองต้องมีปัจจัยภายนอก คือการเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต (กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายในคือการใคร่ครวญสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ (โยนิโสมนสิการ)

๑. เสริมสร้างความเห็นให้ถูกต้องในเรื่องการให้ทาน การบูชา ความกตัญญูกตเวที ความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า กฎแห่งกรรม และปัญญาเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. เสริมสร้างความคิดให้ถูกต้อง การมีจิตสำนึกที่ดี ไม่อยากได้สิ่งของผู้อื่น ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลสตัณหา

๓. เสริมสร้างการพูดให้ถูกต้อง พูดด้วยคำสัตย์จริง พูดเสริมความรักความสามัคคี พูดคำไพเราะอ่อนหวาน

๔. เสริมสร้างการทำงานให้ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

๕. เสริมสร้างการเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

๖. เสริมสร้างความพยายามให้ถูกต้อง พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้นและรักษาไม่ให้เสื่อม

๗. เสริมสร้างสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันตามความเป็นจริง

๘. เสริมสร้างความตั้งใจมั่นให้ถูกต้องไม่ตกเป็นทาสความโลภ ความโกรธ ความหลง[๕๔]

บุคคลผู้มีศีลเป็นรั้วกางกั้นกิเลสมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้วิถีแห่งการกระทำของตนเองและมีหิริโอตตัปปะเป็นแนวทางดำเนินชีวิต คิด พูด และเลือกกระทำในสิ่งดีงาม มีความซื่อสัตย์สุจริต ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น แล้วการรักษาความคิดการกระทำที่ดีงามให้คงอยู่อย่างไม่เสื่อมถอยบุคคลต้องอาศัยความอดทน ไม่เบื่อหน่ายท้อถอย ไม่ปล่อยตนไปตามแรงแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง หลักธรรมที่บุคคลควรพัฒนาได้แก่หลักธรรมทำให้งาม

---

[๕๒] พุทธทาสภิกขุ, **อริยศีลธรรม** (ชุดธรรมโฆษณ์), (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๐๗-๔๑๕.

[๕๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๒.

[๕๔] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๐-๑๓.

๒.๓.๓ ธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะ

ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันส่งผลให้คุณธรรมประจำตัวปัจเจกบุคคลลดลงในหลายๆ ด้าน เช่น ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหา ความอยากต่างๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ ยึดมั่นในศักดิ์ศรีอย่างงมงาย ไม่คำนึงถึงความถูกต้องชอบธรรม ไม่นำปัญญามาพิจารณาเหตุผล ขาดความยำเกรงต่อกฎหมายบ้านเมือง สร้างเวรภัยต่อกันไม่สิ้นสุด ขาดความละอายเกรงกลัวต่อบาปต่อความชั่วทั้งหลาย ขาดขันติความอดทนต่อการกระทบกระทั่ง ขาดเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ปัจจัยอันจะช่วยให้สามารถประคองโพธิจิตเอาไว้ได้และป้องกันไม่ให้ความคิดที่ดีเสื่อมถอยไปที่ได้ผลมากที่สุดคือการบำเพ็ญขันติบารมี ทั้งนี้เพราะเมื่อมีคนพยายามทำร้ายหรือสร้างความเสียหายแก่เรา เราอาจมีแนวโน้มที่จะขาดซึ่งความเมตตากรุณาโดยง่าย มีเพียงการฝึกความอดทนเท่านั้นที่จะช่วยได้[๕๕]

ความสำคัญและความหมายของขันติธรรม

หลักธรรมหมวดนี้ก็มีความสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในรูปแบบแห่งความต้องการอยากได้ในสิ่งต่างๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่อ่อนนุ่มสบาย และความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ หากแสวงหาได้มากก็ควรมีสติ รู้จักความพอประมาณในสิ่งเหล่านั้น ดังนั้นหลักธรรมหมวดนี้จึงสามารถระงับ ควบคุมให้มนุษย์มีความคิดพฤติกรรมร่วมกันเป็นหนึ่งได้ กล่าวคือ ช่วยให้ชีวิตไม่เดือดร้อนและประมาทจนเกินไป และทำให้ชีวิตงดงามด้วยกิริยา วาจา และอัธยาศัย

ขันติสามารถสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ พระพุทธองค์ก็ทรงบำเพ็ญธรรมที่ประกอบด้วยขันติจนสำเร็จเป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทธพจน์ที่ว่า “ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง”[๕๖]

พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายว่า ความอดทน คือทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม[๕๗]

สมเด็จพระญาณสังวร ให้ความหมายว่า ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่ถูกกระทบทั้งภายนอกและภายใน อันหมายถึงจิตใจและสิ่งภายนอกที่เป็นสื่อทำให้ต้องใช้ความอดทน

พระธรรมกิตติวงศ์ ให้ความหมายว่า ขันติ หมายถึง อดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น[๕๘]

๑. ขันติ ความอดทน ได้แก่ ความอดทนต่อกิเลสและผัสสะชื่อ ขันติ ความอดทนนั้นมีหลายอย่าง เช่น อดทนต่ออารมณ์โลภ โทสะ โมหะที่เกิดขึ้น อดทนต่อคำล่วงเกินด่าว่าของผู้อื่น อดทนต่อความลำบากและความหนาวร้อน เป็นต้น ความอดทนในที่นี้ หมายเอาความอดทนในฝ่ายดีอย่างเดียวซึ่งเป็นไปทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ว่าโดยประเภทแล้วมี ๔ ประการ ได้แก่

---

[๕๕] ทะไล ลามะ, **เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ**, แปลโดย ธารา รินศานต์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓), หน้า ๙๒.

[๕๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

[๕๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** หน้า ๒๒.

[๕๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘.

๑) อดทนต่อความลำบาก เช่น อดทนต่อความหนาว ความร้อน และอดทนในการประกอบการงานอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ลุอำนาจความโลภในวัตถุสิ่งของต่างๆ ด้วยการประกอบทุจริต

๒) อดทนต่อทุกขเวทนา เช่น การรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ เช่น ร้องครวญคราง กระบิดกระบวน เป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการโมโห โทโสง่าย แต่สำหรับผู้มีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆให้คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด ไม่แสดงอาการทุรนทุรายวุ่นวายจนเกินกว่าเหตุไป จนเลิกล้มความตั้งใจในการปฏิบัติกิจการหน้าที่ของตน

๓) อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นขันติประเภท อธิวาสนขันติ คืออดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เมื่อถูกผู้อื่นกระทำ การล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือ สบประมาท หมิ่นประมาท บุคคลผู้ขาดอธิวาสนขันติ ย่อมขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำอันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็น เช่น ว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคาย หรือก่อความทะเลาะวิวาท ตีรันฟันแทงกัน สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุด เป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูง แต่สำหรับผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทน สอนใจตัวเอง รู้ที่ไปที่มาของสำเหตุนั้นๆ คือ หาวิธีการแก้ไขด้วยสันติให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป เป็นต้น

๔) อดทนต่ออำนาจกิเลส หมายความว่า อดทนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายเพลิดเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ ความโกรธ การได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควรเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทน ไม่ทำ ให้เราลำบาก แต่ที่ต้องใช้ความอดทน เพราะอาจจะทำ ให้เราเสียหายได้ ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติ มักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่ำงๆ ตามอำนาจกิเลส หรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรัก[๕๙]

๒. โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม ได้แก่ ความสงบเสงี่ยมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพราะเมื่ออดทนได้แล้วก็ไม่แสดงกิริยากายวาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบเพราะอดทนได้ โสรัจจะ ธรรมข้อนี้ย่อมเข้าสนับสนุนขันติ ความอดทนให้สูงเด่นยิ่งขึ้น

ลักษณะของขันติธรรม

ขันติ นับเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะเป็นเครื่องมือสนับสนุนให้สามารถประพฤติตนภายในกรอบแห่งศีลธรรมได้สมบูรณ์ ไม่ให้ลุอำนาจบันดาลโทสะล่วงละเมิดศีล เพราะผู้มีขันติย่อมสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบ ทั้งทางกายและทางวาจา ประคับประคอง มิให้ประพฤติล่วงละเมิด และมีความสำรวมทั้งภายนอกและภายในอันจะช่วยสนับสนุนให้มนุษย์ประพฤติตนให้อยู่ภายในกรอบศีลธรรม และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

---

[๕๙] ไสว มาลาทอง, **คู่มือการศึกษาจริยธรรม,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒-๒๘.

ความอดทนอดกลั้นทำให้ผู้ประพฤติขันติเป็นผู้งามพร้อมทั้งภายนอกและภายใน อันจะนำมาซึ่งความสุขด้วยไม่โน้มเอียงไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ สามารถแสดงท่าทีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้เป็นที่ชอบใจแก่ผู้พบเห็น "สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวความอดทนนั้นว่ายอดเยี่ยม"[๖๐]

ลักษณะของความอดทนประกอบไปด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

๑. มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้ยิน เมื่อเห็นการยั่วยุปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้เห็น ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สนใจแต่ในเรื่องที่จะทำ ความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. เป็นผู้ไม่ดุร้าย คือ สามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำ ร้าย ทำ อันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน ดังข้อความเตือนใจว่า "ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่เกิดก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ย่อมว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง"[๖๑]

๓. ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น คือ ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจ ด้วยอำนาจของการกระทำของเรา

๔. มีใจเบิกบานอยู่เป็นนิตย์ คือ มีปีติอิ่มเอิบใจ ไม่พยาบาท ไม่กล่าวโทษใครๆ ทั้งนั้น พยายามอดทนทำการงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะของความเข้มแข็งมั่นคงและความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อมีสิ่งทั้งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบ ตลอดจนบรรลุถึงความดีงามได้ด้วยความอดทนสามารถ แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่คือ

๑) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่ง ยั่วยุให้เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลส คือความโกรธ และความโลภ

๒) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงาน หรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว[๖๒]

วิธีสร้างขันติ

จันทกุมารชาดก เป็นเรื่องราวในอดีตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญขันติบารมีอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ขันติบารมี หมายถึง ความอดทนที่จะชำระกิเลสในตัว เป็นคุณธรรมที่รักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนินทา เหมือนดั่งแผ่นดินที่ผู้คนทิ้งสิ่งของทั้งสะอาดและสกปรกลงมา แต่แผ่นดินก็ไม่เคยขัดเคือง ทรงบำเพ็ญขันติบารมี

---

[๖๐] ขุ.ชา.ทุก. (ไทย) ๒๗/๖๔/๖๐๕.

[๖๑] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๘๓๕/๓๒๘.

[๖๒] มารศรี กลางประพันธ์, "การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

ด้วยความอดทนอย่างไม่มีจำกัด ยอมสละตนเองเพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นภัย การสร้างขันติบารมีของพระองค์ปรากฏดังนี้

๑. ความยุติธรรม

๒. ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย

๓. ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

เมื่อมีความอดทนแล้ว พระพุทธศาสนาเถรวาทยังได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของขันติ ความอดทนว่ามีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

๑) เป็นที่รัก ชอบใจของคนเป็นอันมาก (พหุโน ชนสฺส ปิโย โหติ มนาโป)

๒) เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร (น เวรพหุโล โหติ)

๓) เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ (น วชฺชพหุโล โหติ)

๔) เป็นผู้ไม่หลงกระทำกาละ (อสมฺมูโฬฺห กาลํ กโรติ)

๕) เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (กายสฺส เภทา ปรมฺมรณา สุคตึ สคฺคํ โลกํ อุปปชฺชติ)[๖๓]

> บุคคลพึงเห็นบุคคลใด ผู้มักชี้โทษ เหมือนบุคคลผู้บอกขุมทรัพย์ มักกล่าวข่มขี่ มีปัญญา พึงคบบุคคลผู้เป็นบัณฑิตเช่นนั้น เพราะว่าเมื่อคบบัณฑิตเช่นนั้น มีแต่คุณที่ประเสริฐ โทษที่ลามกย่อมไม่มีฯ ภูเขาศิลาล้วนเป็นแท่งทึบย่อมไม่หวั่นไหวเพราะลมฉันใด บัณฑิตทั้งหลายก็ย่อมไม่หวั่นไหวในเพราะนินทาและสรรเสริญ ฉันนั้นฯ[๖๔]

ในพระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๔ มีเรื่องพระภิกษุ ๕๐๐ รูปผู้มีความอดทน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันทั้งในเวลาทนทุกข์ยากลำบากและในเวลาปกติ ซึ่งมีเนื้อเรื่องโดยย่อดังนี้เมื่อครั้งปฐมโพธิกาล พระพุทธเจ้าเสด็จไปเมืองเวรัญชา อันพราหมณ์ชื่อเวรัญชะทูลนิมนต์แล้ว จึงเสด็จจำพรรษาพร้อมด้วยภิกษุ ๕๐๐ รูป เวรัญชพราหมณ์ถูกมารดลใจมิให้เกิดสติปรารภถึงพระพุทธเจ้าแม้สักวันหนึ่ง แม้เมืองเวรัญชาได้เป็นเมืองข้าวแพงแล้ว พวกภิกษุเที่ยวไปบิณฑบาตตลอดเมืองเวรัญชาทั้งภายในภายนอก เมื่อไม่ได้บิณฑบาต จึงลำบากมาก พวกพ่อค้าม้าจัดแจงภิกษามีข้าวแดงราวแล่งหนึ่งๆ เพื่อภิกษุเหล่านั้น พระมหาโมคคัลลานเถระเห็นภิกษุเหล่านั้นลำบาก ได้มีความประสงค์จะให้ภิกษุฉันง้วนดิน และประสงค์จะให้พวกภิกษุเข้าไปสู่อุตตรกุรุทวีป เพื่อบิณฑบาต พระพุทธเจ้าได้ทรงห้ามท่านเสีย แม้ในวันหนึ่ง พวกภิกษุมิได้มีความสะดุ้งเพราะปรารภบิณฑบาต ภิกษุทั้งหลายเว้นความประพฤติด้วยอำนาจความอยากแลอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เมืองเวรัญชานั้น สิ้นไตรมาสแล้ว ทรงอำลาเวรัญชพราหมณ์มีสักการะสัมมานะอันพราหมณ์นั้นกระทำแล้วทรงให้เขาตั้งอยู่ในสรณะแล้ว เสด็จออกจากเมืองเวรัญชานั้นเสด็จจาริกไปโดยลำดับ เสด็จถึงกรุงสาวัตถี ประทับอยู่ในพระเชตวัน ชาวกรุงสาวัตถีกระทำอาคันตุกภัตรแด่พระพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ในกาลนั้น พวกกินเดนประมาณ ๕๐๐ คน อาศัยพวกภิกษุอยู่ภายในวิหารนั่นเอง พวกเขากินโภชนะอันประณีต ที่เหลือจากภิกษุทั้งหลายฉันแล้วก็นอนหลับ

---

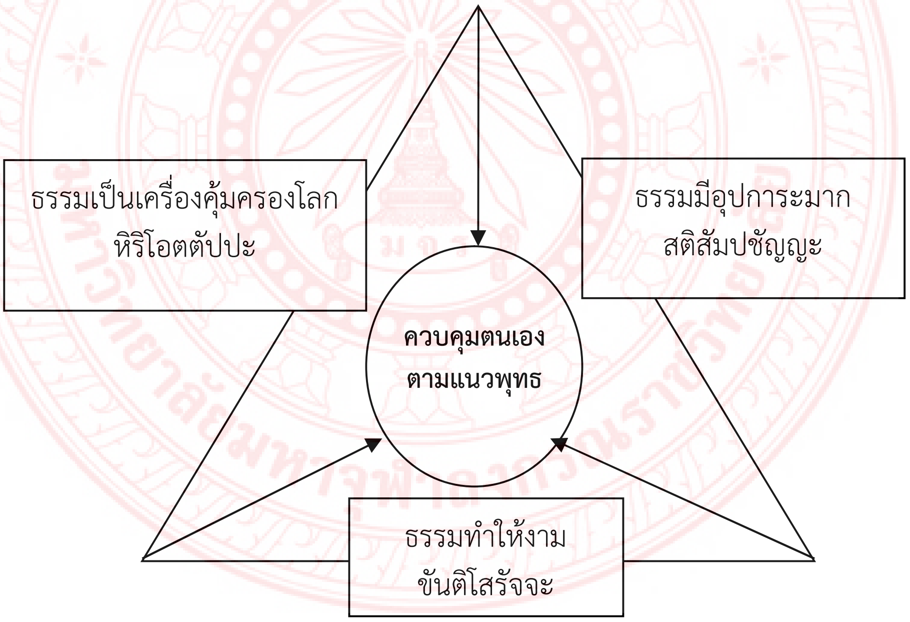
[๖๓] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๑๕/๓๕๘.

[๖๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๒๕.

ลุกขึ้นแล้ว ไปสู่ฝั่งแม่น้ำ แผดเสียงโห่ร้อง กระโดดโลดเต้น ซ้อมมวยปล้ำ เล่นกันอยู่ประพฤติแต่อนาจารเท่านั้น ทั้งภายในวิหาร ทั้งภายนอกวิหาร พวกภิกษุสนทนากันในโรงธรรมว่า ดูเถิด ผู้มีอายุทั้งหลาย ในเวลาเกิดทุพภิกขภัย พวกกินเดนเหล่านี้ มิได้แสดงวิการอะไรๆ ในเมืองเวรัญชา แต่บัดนี้กินโภชนะอันประณีตเห็นปานนี้แล้ว เที่ยวแสดงอาการแปลกๆ เป็นอเนกประการ ส่วนภิกษุ สงบอยู่แม้ในเมืองเวรัญชา ถึงในบัดนี้ ก็พากันอยู่อย่างสงบเสงี่ยมเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าเสด็จไปสู่โรงธรรมแล้ว ตรัสถามว่า ภิกษุทั้งหลายพวกเธอพูดอะไรกัน เมื่อพวกภิกษุกราบทูลว่า เรื่องชื่อนี้แล้ว ก็ตรัสว่า แม้ในกาลก่อน คนกินเดนเหล่านี้ เกิดในกำเนิดฬาเป็นฬา ๕๐๐ ได้ดื่มน้ำมีรสน้อยอันเลว ซึ่งถึงการนับว่า น้ำหาง เพราะความที่เขาเอาน้ำขยำกากอันเป็นเดนซึ่งเหลือจากน้ำลูกจันทน์มีรสชุ่ม ที่ม้าสินธพชาติอาชาไนย ๕๐๐ ดื่มแล้ว จึงกรองด้วยผ้าเปลือกปอเก่าๆ เป็นเหมือนเมาน้ำหวาน เที่ยวร้องเอ็ดอึงอยู่ แล้วตรัสต่อไปว่า

ภิกษุทั้งหลายสัตบุรุษเว้นธรรมคือความโลภแล้วย่อมเป็นผู้ไม่มีวิการเลย ทั้งในเวลาถึงสุข ทั้งในเวลาถึงทุกข์อย่างนี้ เมื่อจะทรงสืบอนุสนธิแสดงธรรม ได้ตรัสพระคาถานี้ว่า "สัตบุรุษทั้งหลายย่อมเว้นในธรรมทั้งปวงแล สัตบุรุษทั้งหลาย หาใช่ผู้ปรารถนากามบ่นไม่ บัณฑิตทั้งหลาย อันสุขหรือทุกข์ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่แสดงอาการขึ้นลง"



ภาพที่ ๒.๑ แสดงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธ

ผู้วิจัยจึงสรุปหลักธรรมที่สนับสนุนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธ ไว้ดังนี้

๑. สติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่ายเพราะไม่พลั้งเผลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล

๒.หิริโอตตัปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละอายบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล

๓. ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อดทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หวั่นไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้มาอยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของบุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข

๒.๔ แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๔.๑ แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว ทรอตเซอร์ (Trotzer)

นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาที่เชื่อว่ามนุษย์มีเอกลักษณ์แห่งตน อันเกิดจากผลรวมของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมอันจะก่อให้เกิดบุคลิกภาพ และมนุษย์ในแต่ละคนพร้อมที่จะบรรลุความต้องการพื้นฐานได้โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น การเอื้ออำนวยให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้

ทรอตเซอร์ (Trotzer, ๑๙๗๗: ๔๓) เป็นนักจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการพัฒนาความงอกงามของมนุษย์ โดยมองว่าภาวะดังกล่าวสามารถพัฒนาได้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้ความช่วยเหลือกันและกัน มีความไว้วางใจต่อกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ได้สำรวจตนเอง (Self-Exploration) ยอมรับและสามารถเผชิญปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองในมุมที่กว้างและชัดเจนขึ้น มีการแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง (Feedback) จึงมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ไว้วางใจ ปราศจากการคุกคาม มีการยอมรับ ให้เกียรติ และให้ความนับถือซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่เข้าใจกันอย่างลึกซึ้งและจริงใจ ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ด้านการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับอันเป็นรากฐานของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกตลอดจนกับบุคคลอื่นต่อไป และเป็นแนวทางสำคัญยิ่งที่จะนำบุคคลไปสู่การบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน

กลุ่มพัฒนาตนแนวทรอตเซอร์ (Trotzer’s personal growth groups) เป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยเหลือให้สมาชิกได้ขยายการตระหนักรู้ของตนเองเพื่อใช้ประโยชน์ของศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ บรรยากาศในกลุ่มจะเป็นการร่วมกันฝ่าฟันกับอุปสรรคและสมาชิกด้วยกัน ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะการเป็นมนุษย์ที่แท้ (Actualizing People) สมาชิกในกลุ่มมิได้เรียนรู้การแก้ปัญหาบางอย่างแต่ยังสามารถเรียนรู้ที่จะขยายไปใช้ประโยชน์ในอนาคตด้วย

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer) จึงเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เกิดความงอกงามทางจิตใจโดยพัฒนาให้บุคคลเป็นผู้บรรลุสัจการแห่งตน (Self-Actualized) โดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เกิดความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก ทำให้เกิดการเรียนรู้ ค้นพบตัวเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาโดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือ อีกทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ในการทำความเข้าใจและสามารถประเมินปัญหาเฉพาะหน้าได้

ดังนั้นแนวคิดของ Trotzer นี้จึงเป็นการผสมผสาน ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Need Hierarchy Theory) ของ Maslow และแนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari window) ของ Luft และIngham มาเป็นพื้นฐาน

๒.๔.๒ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Need Hierarchy Theory)

ในการจะเข้าถึงสภาวะของมนุษย์ที่แท้ มาสโลว์ เสนอว่าความต้องการพื้นฐานพึงได้รับการตอบสนองก่อนและจิตใจจะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งมาสโลว์เสนอแนวคิดในรูปแบบของฐานานุกรมของแรงจูงใจ มีขึ้นทั้งหมด ๕ ขั้น[๖๕]

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อบุคคลและความต้องการในขั้นอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้และพัฒนางาน ทำให้บุคคลไม่สามารถนำศักยภาพของตนมาใช้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะบรรลุได้ต้องคำนึงถึงความต้องการด้านนี้ด้วย เนื่องจากถ้าสมาชิกที่เข้ากระบวนการกลุ่มมีอาการเจ็บป่วยทางกาย ยังไม่ได้รับประทานอาหาร อ่อนเพลีย ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศอบอ้าว เสียงดัง สถานที่คับแคบ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอุปสรรคในการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรตระหนักถึงความสำคัญและสามารถเตรียมพร้อมกับปัญหาด้านนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อกระบวนการกลุ่ม

๒. ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs)ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ต้องการความมั่นคงปลอดภัยเนื่องจากความกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกของมนุษย์ สูญเสียความมั่นใจในตนเอง มีลักษณะพึ่งพิง เกิดการป้องกันตนเอง ความมั่นคงปลอดภัยยังสัมพันธ์กับธรรมชาติของความไว้วางใจ ถ้าบุคคลเกิดความไว้วางใจ ความกังวล ความไม่มั่นใจก็จะลดลง ความวางใจจะช่วยให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและช่วยให้ความต้องการพัฒนาไปสู่ขั้นสูงขึ้นไปได้ เช่นเดียวกันกับบรรยากาศ

ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ถ้าสมาชิกรับรู้ว่าตนเองปลอดภัยและไว้วางใจกันจะส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้มากขึ้นเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น

๓. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Need) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะรักและเป็นที่รักของบุคคลอื่น ต้องการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและในกลุ่มความต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและครอบครัว มนุษย์ทุกคนเห็นความสำคัญสำหรับการต้องการความรัก ซึ่งมิใช่เป็นความรักเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เน้นความสำคัญกับการให้ความรักต่อผู้อื่นและรับความรักจากผู้อื่นเท่าๆ กัน แต่ถ้าความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองทั้งจากครอบครัว เพื่อน บุคคลรอบข้าง จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก

---

[๖๕] Trotzer, J. P. **The counselor and the group : Integrating theory, training and practice,** 3rd ed , (Indiana : Accelerated Development. 1999), pp. 53-63.

อ้างว้าง โดดเดี่ยว รู้สึกถูกแบ่งแยก บางครั้งบุคคลยากที่จะแสดงความรู้สึกด้านความรักและกลัวการปฏิเสธ ซึ่งทำให้สร้างอุปสรรคต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม เกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นในทางตรงกันข้ามความต้องการความรักนี้จะเกิดขึ้นในกลุ่มเมื่อบุคคลรู้สึกได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคล รู้สึกการเป็นเจ้าของและเป็นส่วนหนึ่งในนั้นก็จะเกิดการติดต่อสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์ที่แสดงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของบุคคล ช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองกับบุคคลอื่นได้

๔. ความต้องการความยอมรับนับถือ (Esteem Needs) ความต้องการความยอมรับนับถือ เป็นการที่มนุษย์แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นและจากการมองตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือจากบุคคลอื่นเกี่ยวกับการให้คุณค่า การทำประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มิใช่เกิดจากความสำเร็จที่เป็นวัตถุเช่นตำแหน่ง หน้าที่ เกียรติยศ ชื่อเสียง ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเชื่อมโยงการยอมรับนับถือกับการประสบความสำเร็จทางด้านวัตถุ ทำให้ความหมายของความต้องการการยอมรับนับถือคลาดเคลื่อนไป ถ้าปราศจากความรู้สึกด้านการยอมรับนับถือ บุคคลจะรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเองไม่สามารถไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ รู้สึกสูญเสียความมั่นคง ประสบการณ์เหล่านี้เป็นปัญหาของบุคคลที่ไม่เพียงรู้สึกว่าตัวเองด้วยแต่รู้สึกว่าคนอื่นจะมองเขาด้วยความรู้สึกไม่ดี กระบวนการกลุ่มมีส่วนสำคัญที่ต้องขจัดความรู้สึกเหล่านี้ออกไป บรรยากาศกลุ่มควรจะเอื้อให้สมาชิกมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก สร้างความเข้มแข็งและลดความรู้สึกด้อยให้แก่สมาชิกเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมกันรับผิดชอบต่อประสบการณ์สมาชิกด้วยกันและสนับสนุนช่วยเหลือกันซึ่งกลุ่มสามารถเอื้อให้กระบวนการแก้ปัญหาของสมาชิกเคลื่อนไหวพร้อม ๆ กับการได้รับความต้องการการยอมรับนับถือ

๕. การบรรลุภาวะสัจจะการแห่งตน (Self-Actualization Needs)ความต้องการขั้นนี้เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการพัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มความสามารถ เป็นความต้องการที่จะเติมเต็มในตัวบุคคลโดยให้เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพทั้งหมดที่มี เป็นภาวะที่บุคคลใช้ความเป็นตัวเขาเพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา เพื่อการดำรงอยู่ในชีวิตที่สมบูรณ์ เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในภาวะนี้บุคคลจะมีความปรารถนาที่จะช่วยบุคคลอื่น เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ ยืดหยุ่นและเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา บุคคลที่บรรลุภาวะสัจจการแห่งตนจะให้ปัญหาเป็นศูนย์กลางมากกว่าให้ตนเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น แนวคิดของการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตนไม่ได้เป็นภาวะที่คงที่ ถ้าบรรลุได้แล้วสามารถที่จะดำรงไว้ เป็นกระบวนการเติบโตงอกงามที่ต่อเนื่องตลอด และประสบการณ์ที่สูงสุดในชีวิตก็เป็นตัวผลักดันให้เกิดการพัฒนาตนตลอดชีวิต

สรุปได้ว่า ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer) จะให้ความสำคัญกับความต้องการขั้นพื้นฐานของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในตนเองและใช้ประโยชน์จากศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และการหาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง ตอบสนองความต้องการของตนในระดับที่สูงขึ้น

ทัศนะจิตวิทยาของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

แนวคิดหลักของ อับราฮัม มาสโลว์ ในเรื่องการพัฒนามนุษย์ปรากฏในรูปแบบของมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือมนุษย์ที่แท้ หรือ Actualizing person การที่มนุษย์จะมีชีวิตที่แท้นั้น Maslow เสนอว่า มนุษย์ยังมีคุณสมบัติอยู่ ๑๕ ประการ

๑. รับรู้โลกตามความเป็นจริง การมองโลกอย่างชัดเจน (Objective) ตามความเป็นจริง ไม่ได้มองโลกอย่างที่ใจตนเองปรารถนา

๒. ยอมรับธรรมชาติ คนอื่นและตนเอง นั่นคือยอมรับในความเป็นจริงทั้งด้านดีและด้านร้าย และยอมรับความไม่สมบูรณ์ได้

๓. ความเป็นธรรมชาติ เรียบง่าย และอิสระ นั่นคือความที่มีใจซื่อตรง ชัดเจนง่ายๆ ไม่เสแสร้ง

๔. ทุ่มเทให้แก่งาน นั่นคือความมุ่งมั่นให้แก่ปัญหาหรืองานอย่างให้จิตใจแก่มันอย่างที่สุด ไม่จับจด ไม่ปล่อย

๕. ความต้องการความเป็นส่วนตัวและเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือความปรารถนาที่จะอยู่กับตนเอง ตามลำพัง และพิจารณาสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง

๖. การใช้ชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือการใช้ชีวิตอย่างไม่ต้องกังวลกับสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น แต่เป็นการอาศัยศักยภาพและแหล่งกำลังจากภายใน

๗. มีความประทับใจต่อเนื่องกับสิ่งที่ดูเหมือนจะซ้ำซาก นั่นคือแม้ว่าจะต้องทำเรื่องเก่าหรือสิ่งเก่าซ้ำๆ แต่ก็ยังทำด้วยใจที่ใหม่เสมอ

๘. มีประสบการณ์ลึกซึ้ง นั่นคือการที่มีประสบการณ์ที่เข้มหรือตื่นเต้นหรือปิติหรือความสุขอิ่มเอิบอย่างเข้ม ซึ่งมีผลให้ยกระดับจิตใจของตน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในอำนาจของตน

๙. ความสนใจสังคม นั่นคือการมีความร่วมรู้สึกและความห่วงใยในเพื่อนมนุษย์และความปรารถนาอยากช่วยเหลือ

๑๐. มนุษยสัมพันธ์นั่นคือความมีสัมพันธภาพที่แข็งแรงกว่ามนุษยสัมพันธ์ทั่วๆ ไปเป็นการมีความรู้สึกเป็นมิตรลึกซึ้ง มีความรักที่กว้างขวาง

๑๑. มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย นั่นคือความสามารถที่จะอดทนและยอมรับผู้อื่นได้มาก ไม่รู้สึกถึงความแตกต่างกันของมนุษย์

๑๒. มีความสามารถแยกแยะวิธีการและเป้าหมาย ความดีกับความชั่ว นั่นคือการเห็นว่าเป้าหมายสำคัญกว่าวิธีการ และแยกแยะความดีและความชั่วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๓. มีอารมณ์ขันที่ไม่ระราน นั่นคืออารมณ์ขันที่ให้หลักคิด หรือปรัชญาเป็นอารมณ์ขันในมนุษยชาติมากกว่าบุคคล

๑๔. ความรู้สึกสร้างสรรค์ นั่นคือมีความคิดริเริ่ม สร้างประดิษฐ์

๑๕. ถูกครอบงำได้ยาก นั่นคือมีชีวิตเพียงพอกับตนเอง ไม่เป็นเหยื่อสังคม

๒.๔.๓ แนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari window) ของ Luft และ lngham

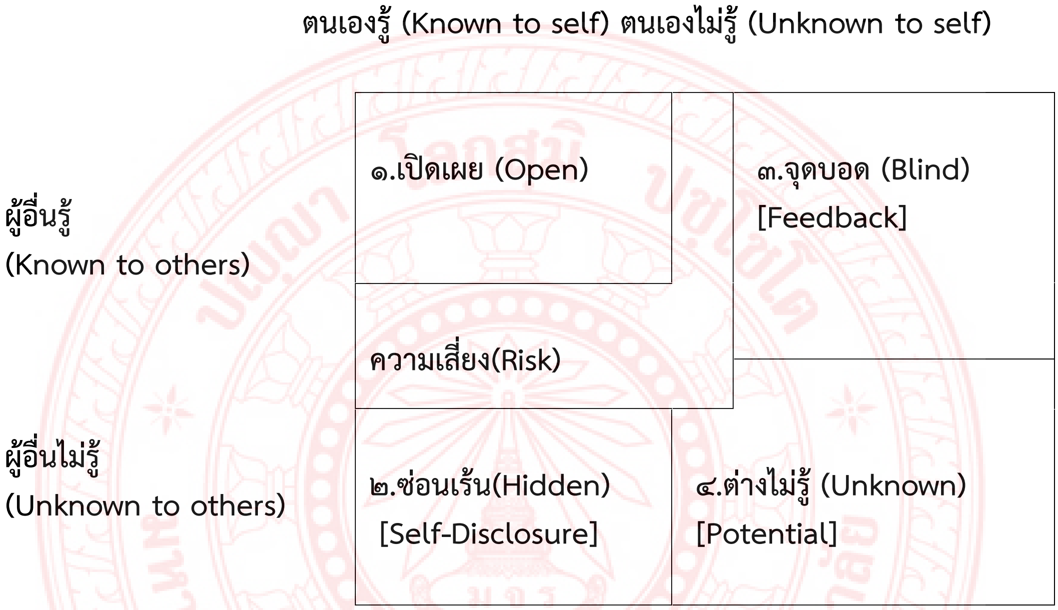
แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari window) เป็นรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่ง โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และแฮร์รี่ อินแฮม (Harry Ingham) ได้อธิบายถึงสัมพันธภาพบุคคลเป็นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกในการกระทำของบุคคลและความรู้สึกของตนเองในขณะที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตามแนวคิดนี้ เชื่อว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีจะสามารถช่วยให้บรรลุถึงความ

ต้องการทั้ง ๕ ขั้น ความสัมพันธ์จึงเปรียบเสมือนกุญแจที่จะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและพัฒนาตนเอง

โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และแฮร์รี่ อินแฮม (Harry Ingham) ได้สร้างรูปแบบพัฒนาการทางความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งอธิบายพัฒนาความสัมพันธ์ ประกอบด้วย ๒ มิติ คือ

มิติแกนนอน ได้แก่ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others)

มิติแกนตั้ง ได้แก่ มิติในส่วนของความรู้ (Known) และความไม่รู้ (Unknown)



ภาพที่ ๑ แนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari window) ของ Luft และ lngham (Luft, ๑๙๘๔)[๖๖]

ลักษณะของ (The Johari window) สามารถอธิบายได้ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ส่วนของการเปิดเผย แสดงให้เห็นถึงส่วนของข้อมูลที่ทั้งตนเองรู้และผู้อื่นรู้ในการมีสัมพันธภาพระหว่างกัน เนื่องจากมีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตนแก่ผู้อื่น ดังนั้น การที่จะทำให้ส่วนนี้ขยายออกมากขึ้นต้องอาศัยบรรยากาศแห่งความไว้ใจซึ่งกันและกัน จึงจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเปิดเผยหรือบอกกล่าวสิ่งต่างๆแก่กันและกันมากขึ้น

ส่วนที่ ๒ ส่วนของการซ่อนเร้น แสดงให้เห็นถึงในส่วนที่ข้อมูลที่ตนเองรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้ เนื่องจากบุคคลมิได้มีการเปิดเผยข้อมูลในส่วนนี้แก่บุคคลอื่น สิ่งที่ตนเองรู้ก็จะเป็นเพียงการรู้ของตนเอง ที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ดังนั้น การที่จะทำให้ส่วนของการซ่อนเร้นลดลงและส่วนของการเปิดเผยขยายออก ต้องอาศัยกลไกของการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันที่เรียกว่า การเปิดเผยตนเอง

---

[๖๖] ibid, p. 66.

ส่วนที่ ๓ ส่วนของจุดบอด แสดงให้เห็นถึงส่วนของข้อมูลที่ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรู้ การที่จะลดส่วนของจุดบอดและขยายส่วนของการเปิดเผยให้กว้างขึ้นต้องอาศัยกลไกของการแลกเปลี่ยน เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยบุคคลอื่นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลให้บุคคลเกิดการรับรู้ข้อมูลที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน

ส่วนที่ ๔ ส่วนของต่างก็ไม่รู้ แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็ไม่รู้ หากบุคคลมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกันส่วนของต่างก็ไม่รู้จะลดลง โดยการขยายส่วนของการเปิดเผยจะไม่ได้เกิดจากการลดส่วนของต่างก็ไม่รู้โดยตรง หากแต่จะขยายในส่วนของการซ่อนเร้นและจุดบอดก่อนจึงจะเกิดการขยายของส่วนการเปิดเผยตามมา

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการที่บุคคลจะเปิดเผยตนเองในการให้ข้อมูลย้อนกลับ แก่บุคคลอื่น คือ ความเสี่ยง ซึ่งบุคคลจะรู้สึกเสี่ยงน้อยลงเมื่อได้บอกกล่าวเรื่องของตนเอง หรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่บุคคลที่ตนเองไว้วางใจ สนิมสนม คุ้นเคย และได้รับการยอมรับ[๖๗]

ดังนั้นระหว่างการให้การปรึกษา สิ่งที่ช่วยลดความรู้สึกเสี่ยงของบุคคลคือ ความรู้สึกไว้วางใจ ความอบอุ่นใจ ได้รับการยอมรับ การเคารพนับถือ และความเข้าใจระหว่างกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่บุคคลอื่นได้อย่างเป็นอิสระ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเกิดความเจริญงอกงามส่วนบุคคลมากขึ้นด้วย

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของทรอตเซอร์ นั้นมุ่งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง โดยมีสัมพันธภาพที่ดีตามรูปแบบหน้าต่าง เพื่อให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมและการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีการแสดงออกของตนเอง โดยผ่านการเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น ซึ่งจะช่วยขจัดอุปสรรคที่คอยขวางมิให้บุคคลเกิดความงอกงาม และปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โยถ้าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลราบรื่น จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองไปสู่การบรรลุสัจการแห่งตน

การเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เป็นวิธีการจะนำให้เกิดความเข้าใจในตนและพัฒนาไปสู่การบรรลุความเป็นมนุษย์ที่แท้ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักของการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกัน

๑. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) หมายถึงการที่บุคคลมีโอกาสได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ได้สำรวจตนเอง ตลอดจนการแสดงออกถึงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองต่อผู้อื่นที่มีต่อคำพูดหรือการกระทำของบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองนั้นช่วยส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ขณะเดียวกันส่วนบริเวณการเปิดเผยจะมีภาวะของความเสี่ยงรวมอยู่ด้วยเช่นกัน ที่จะตัดสินใจแสดงออกถึงความรู้สึกของตน ซึ่งสัมพันธภาพที่เกิดและบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ มีส่วนช่วยให้บุคคลเต็มใจที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองมากขึ้น อันจะเป็นแนวโน้มให้บุคคลอื่นกล้าจะเปิดเผยตนเองมากขึ้นด้วย จึงเห็นได้ว่ามีประโยชน์ต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลให้ไว้วางใจและมีความเข้าใจกันอย่างถูกต้องและเป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลมองเห็นตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะมีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เพื่อพัฒนาไปสู่ความงอกงามได้ (Growth)

---

[๖๗] Ibid., pp. 65-67.

๒. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หมายถึงการที่บุคคลได้รับข้อมูลด้านต่างๆ จากบุคคลอื่น เช่น ความรู้สึก ความคิด ที่บุคคลมีต่อการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ของบุคคลจากผู้อื่นว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรต่อการแสดงออก การแสดงพฤติกรรม ช่วยให้บุคคลได้รับรู้ถึงการกระทำของตนเองในแง่มุมที่ไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน ได้ช่วยให้บุคคลมีการสำรวจตนเอง (Self-Exploration) ในด้านความรู้สึก พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนแสดงออกซึ่งมีผลให้เกิดความไว้วางใจต่อบุคคลอื่น เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง สามารถมองเห็นตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ อันก่อให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

๒.๔.๔ โครงสร้างการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer

กลุ่มพัฒนาตนตามแนวของ Trotzer มีองค์ประกอบได้แก่ โครงสร้างของกลุ่มประกอบด้วยผู้นำกลุ่ม สมาชิก กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม และส่วนประกอบของกลุ่ม[๖๘] ดังนี้

๑) ผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากในกลุ่มพัฒนาตน เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้อให้กระแสความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเอื้อให้เกิดความงอกงามภายในบุคคลและทรอตเซอร์ ได้กล่าวถึงบุคลิกลักษณะ ของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

(๑) ความตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้นำกลุ่มต้องมีความตระหนักรู้ในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดๆ ของตนว่า ควรที่จะรู้จักตนเองและบุคลิกภาพของตนเกี่ยวกับจุดแข็ง จุดอ่อน ความคับข้องใจและทัศนคติก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ถ้าผู้นำกลุ่มไม่เห็นคุณค่าของการตระหนักรู้ในตนเองก็จะเป็นการยาก ที่จะทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเองได้

(๒) การเปิดใจกว้างและมีความยืดหยุ่น

การเปิดใจกว้างจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกโดยไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม ความยืดหยุ่นของผู้นำกลุ่ม อันเป็นผลมาจากการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความไวต่อการรับรู้ความต้องการของสมาชิก

(๓) การมีทัศนะทางบวกต่อชีวิต

ผู้ที่มีทัศนะทางบวกต่อชีวิตมีแนวโน้มที่จะมีอิทธิพลในทางสร้างสรรค์ต่อบุคคลที่อยู่รอบข้าง และบุคคลที่มีทัศนะทางบวกต่อชีวิตยังมักจะมองเห็นจุดดีในตัวบุคคลอื่นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การมองเห็นคุณค่าและจุดดีในตัวสมาชิกจะทำให้สมาชิกกลับมามองในส่วนดีที่อยู่ในตนเองและรู้สึกดีต่อตนเอง จึงจะทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองและสัมพันธภาพได้อย่างเต็มที่

---

[๖๘] ibid., pp. 70-73.

(๔) มีท่าทีที่อบอุ่นและใส่ใจ

ท่าทีที่แสดงออกถึงความอบอุ่นและใส่ใจของผู้นำกลุ่มที่มีให้แก่ต่อสมาชิกจะเป็นแบบอย่างให้สมาชิกได้กระทำตาม เพื่อเป็นการวางรากฐานสำหรับความใกล้ชิด ผูกพัน และการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

(๕) วุฒิภาวะและความกลมกลืน

ผู้นำกลุ่มที่มีวุฒิภาวะและความกลมกลืนจะสามารถทำงานร่วมกันกับสมาชิก ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) สมาชิกและการเลือกสมาชิกกลุ่ม

ทรอตเซอร์ เสนอแนวทางพื้นฐานในการเลือกสมาชิก ๓ แนวทางคือ เลือกจากสมาชิกที่สมัครใจ สมาชิกที่สมัครใจแกมบังคับและสมาชิกที่ถูกบังคับ ซึ่งสมาชิกที่สมัครใจจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษามากกว่าสมาชิกที่ไม่สมัครใจ และขนาดของกลุ่มจะมีผลต่อประสิทธิภาพและกระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่มจำนวนสมาชิกที่มากเกินไปจะทำให้การได้มีโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มน้อย โดยกลุ่มที่มีประสิทธิภาพควรมีสมาชิก ๘–๑๒ คน

ควรมีการเริ่มต้นให้กลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีในระยะก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่มประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่นโดยทั่วไปและควรใช้เวลาในการดำเนินกระบวนการแต่ละครั้งไม่เกิน ๑.๓๐ ชั่วโมง ถึง ๒ ชั่วโมง สำหรับความถี่ในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างน้อยที่สุดพบกันสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวนครั้งในการดำเนินการทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม[๖๙]

ส่วนประกอบของกลุ่มในการให้การปรึกษา ประกอบไปด้วยการคัดเลือกสมาชิก การกำหนดขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในที่จะกำหนดขอบเขตในการทำกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้การเตรียมความพร้อมและการดำเนินการให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการเอื้ออำนวยให้กลุ่มสามารถบรรลุวัตถุประสงค์และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมาชิกกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มตามแนวคิดของทรอตเซอร์ ตามรูปแบบควรประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

(๑) การเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มควรจัด สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มมีน้อยก็สามารถจัดให้มีการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ช่วงเวลาการอยู่ในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า ๑ ชั่วโมง ถึง ๑ ชั่วโมงครึ่ง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มควรจัดอย่างน้อย ๘ ครั้ง และควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณากันเองว่าจะสิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด

(๒) ชนิดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิดซึ่งหมายถึงว่าจะไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างกระบวนการของกลุ่ม แม้จะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็

---

[๖๙] Ibid., pp. 357-360.

ตามก็ไม่จำเป็นต้องหาสมาชิกมาเพิ่มเพราะการจัดกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจ และความสนิทสนมซึ่งจะเป็นผลต่อกระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่ม

(๓) อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะและอายุตามปีปฏิทินที่ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เพื่อจะได้ลดปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน

(๔) ระดับสติปัญญาและการศึกษา ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

(๕) ความเป็นเพื่อน การจัดเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี สามารถร่วมกันอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสม

๓) การจัดสถานที่

สถานที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ควรพิจารณาให้เหมาะสมสำหรับกลุ่มควรเป็นห้องที่มีขนาดกะทัดรัดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และป้องกันการรบกวนจากสิ่งภายนอกหรือป้องกันไม่ให้สมาชิกหันไปให้ความสนใจกับสิ่งภายนอกซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจ

๒.๔.๕ กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer)

กระบวนการกลุ่มของทรอตเซอร์ ได้แบ่งขั้นตอนไว้ ๕ ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนแม้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปและเกิดควบคู่กันไปเป็นกระแสความเคลื่อนไหว โดยมิได้แยกกันอย่างสิ้นเชิง

กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มแต่ละขั้น มีดังต่อไปนี้

๑. ขั้นเริ่ม (Initial Stage or Security Stage) ขั้นการสร้างความมั่นคงปลอดภัย ในขั้นแรกของกระแสกลุ่ม กลุ่มจะมีลักษณะดำเนินไปเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะให้สมาชิกทำงานได้บรรลุเป้าหมายแห่งการแก้ปัญหาร่วมกันในขั้นนี้เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจของกันและกัน ซึ่งมักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) การทำความคุ้นเคย (Getting Acquainted) สมาชิกจะมีการกระทำต่างๆ เพื่อลดความแปลกหน้า ซึ่งหมายถึงการได้เพิ่มความสัมพันธ์และเปิดโอกาสที่สมาชิกจะได้รู้จักกันเบื้องต้นอย่างทั่วถึง จะทำให้เกิดการเข้าใจที่จะร่วมมือกันลงมือกระทำสิ่งต่างๆ

๒) การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก (Interpersonal Warm-up) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เป็นระดับที่ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกันสมาชิกอาจจะร่วมมือกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองและต่อกลุ่ม

๓) ขั้นต่อมากลุ่มอาจจะมีการตกลงกัน ในเรื่องขอบเขตและระเบียบของกลุ่ม (Setting Boundaries) สมาชิกอาจจะได้รับการบอกเล่าจากผู้นำกลุ่มหรือจากสมาชิกด้วยตนเอง ถึงข้อปฏิบัติ

ในการอยู่ร่วมกัน เพื่อรักษาความปลอดภัยให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกทุกคนให้ดำรงอยู่ในกลุ่มอย่างปราศจากการถูกทำร้ายและการถูกทำอันตราย

๔) ขั้นความไว้วางใจ (Building Trust) เมื่อกระแสกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้สมาชิกจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจในผู้อื่นและเชื่อถือไว้ใจในตนเอง สมาชิกจะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าของตนและไว้วางใจผู้อื่นอย่างจริงใจ ความไว้วางใจนี่เองที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะเสนอปัญหาของตนให้แก่กลุ่มเพราะความไว้วางใจที่มีแต่ต้นนั้นเป็นรากฐานสำคัญยิ่งและหากความไว้วางใจกันนี้มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะนำไปสู่ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งของบุคคลและของสมาชิก

๒. ขั้นยอมรับ (Acceptance Stage) การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะนำให้เกิดการยอมรับและสายใยสัมพันธ์กันมักจะมีลักษณะดังนี้

๑) การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (Personal Sharing) สมาชิกจะเล่าถึงตัวเองเขาจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าเสี่ยงที่จะบอกเรื่องราวที่เป็นเรื่องส่วนตัว ให้สมาชิกกลุ่มทราบซึ่งจะทำให้สมาชิกเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับความรู้สึกเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการนำให้เกิดความมีกำลังใจและเกิดความสนิทสนม

๒) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญในการรู้จักตนเองด้วยการรับรู้การมองตนเองจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างไรก็ตามในการให้ข้อมูลย้อนกลับควรมีความระมัดระวัง ทั้งผลดีและผลเสีย สมาชิกจะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากหากเขายอมรับผู้อื่นว่ามีความจริงใจและตั้งใจจะช่วยเหลือ แล้วนำการแนะนำนั้นมาแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนนั้นให้ดีมากขึ้น

๓) การสร้างความรู้สึกใกล้ชิด (Building Cohesiveness and Closeness) กลุ่มจะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในสมาชิกทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความรู้สึกว่ากลุ่มเป็นเสมือนครอบครัวที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน

๔) เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง (Learning to Accept Self) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองซึ่งจะแสดงออกโดยการแสดงทัศนะแท้ๆของตนเอง ซึ่งจะช่วยสนับสนุนบรรยากาศในกลุ่มที่จะให้สมาชิกเกิดการยอมรับตัวเอง และผลที่ได้คือความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับตนเองจะช่วยให้กำลังใจสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันได้เกิดความรู้สึกคล้ายยอมรับตนเองทั้งในสิ่งที่ไม่ปรารถนาและน่ายินดีทำให้เกิดความตั้งใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง

๕) การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น (Learning to Accept Others) การยอมรับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความละเอียดอ่อนในกลุ่ม การตั้งใจฟังและการสังเกตที่ดีของผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่น ๆ ด้วยจิตใจที่ยอมรับและในการเสี่ยงเปิดเผยตนเองของสมาชิกทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

๓. ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage) ความรู้สึกรับผิดชอบจะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้ยินยอมตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และการที่สมาชิกยินยอมต้อนรับ

กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมกันเพื่อการจิตรักษาเป็นสำคัญยิ่ง ที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันนั้นจะทำให้สมาชิกเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑) การประเมินตนเอง (Individual Assessment) การประเมินตนเองหรือการมองตนเองหรือการพิจารณาตนเองชัดเจนด้วยจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองนั้น เป็นภาวะหนึ่งที่จะเกิดในขั้นของความรู้สึกรับผิดชอบของสมาชิก

๒) การเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing Ownership) ในระยะนี้สมาชิกจะเริ่มรู้สึกว่า ตนเองเป็นผู้ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาซึ่งตนเองเป็นเจ้าของอยู่นั้น

๓) การเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ (Experiencing and Building Responsibility) ในภาวะนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นภาระเพราะสมาชิกเริ่มรู้สึกรับผิดชอบอันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตน สภาพเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

๔) ความรู้สึกนับถือ (Giving Respect) ความรู้สึกนับถือต่อบุคคลซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างไปจากตนเอง จะทำให้สมาชิกรู้สึกมองโลกได้กว้างและเติบโตมากขึ้นและมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างชัดเจนมากขึ้น

๕) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วม (Doing a Fair Share) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกดำรงตนอยู่ได้ในความจริงซึ่งแตกต่างกันนั้นอย่างสมดุล รู้จักให้ความสนใจในส่วนของตน และรู้จักรับผิดชอบต่อสมาชิกอื่นด้วย

๔. ขั้นทำงาน (Work Stage) สมาชิกในกลุ่มจะเริ่มช่วยเหลือกัน เพื่อจะทำให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แก้ไขปัญหาอันเป็นเป้าหมายของเขา การกระทำที่จะเกิดขึ้นในขั้นนี้อาจจะมีดังต่อไปนี้

๑) การร่วมกันแก้ปัญหา (Problem Solving) การร่วมกันแก้ปัญหาอันเป็นจุดประสงค์ใหญ่ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้น โดยองค์ประกอบเล็ก ๆ ดังต่อไปนี้

(๑) การแยกแยะประเด็น การใช้ความชัดเจนและเข้าใจในปัญหา

(๒) สมาชิกจะร่วมกันหาทางเลือกทางออกต่อปัญหานั้นโดยการร่วมมือกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่างสร้างสรรค์และระดมความคิดกัน

(๓) วิธีการแก้ปัญหาลักษณะต่าง ๆ จะได้รับการประเมิน พิจารณาด้วยการคิดอย่างวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมที่เป็นทางออกใหม่นั้น

(๔) การตกลงใจที่จะเลือกทางออกที่ดีที่สุดของปัญหานั้น

(๕) สมาชิกจะช่วยกันวางแผนปฏิบัติ

(๖) การลงมือปฏิบัติ สมาชิกอาจจะได้รับการพยายามให้ทดลองพฤติกรรมใหม่นั้นในกลุ่มของตน

๒) ในขั้นทำงานนี้สมาชิกจะได้ลองทำบทบาทแห่งการเป็นผู้ช่วยเหลือและร่วมมือกันแก้ปัญหา (Mobilizing Group Resources) สมาชิกจะเข้าร่วมในการแก้ปัญหาและมุ่งให้เกิดความสำเร็จที่ดีและตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล

๓) หลังจากที่สมาชิกได้รับการช่วยเหลือในการประเมินปัญหา เขาจะเข้าใจปัญหาจะได้รับการเข้าใจอย่างถูกต้อง และตรวจสอบถึงความเป็นจริงได้ (Reality Testing) ในขั้นนี้สมาชิกจะรับผิดชอบต่อข้อคิดเห็นเรื่องทางออกแล้วพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมา

๕. ขั้นการปิดกลุ่ม (Closing Stage or Termination Stage) เมื่อมีการร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว กลุ่มก็จะถึงขั้นสุดท้ายของพัฒนาการกลุ่มคือการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน คือการปิดกลุ่มจะต้องเป็นไปเพื่อสมาชิกกระจ่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือเรียนรู้จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน

๑) ช่วงแห่งการปิดกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีความรู้สึกอยากให้กำลังใจแก่เพื่อน (Giving Support) เพราะว่าการให้กำลังใจแก่กันนั้น จะช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ การให้กำลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนภายนอกกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลงแล้วการให้กำลังใจแก่กันด้วยการกระทำซึ่งส่งเสริม การให้กำลังใจหรือการส่งเสริมแรงหรือการแสดงความรู้สึกทางบวกต่อสมาชิก จะเอื้อเฟื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีค่าและอิสระในตนเองที่จะกลับไปเผชิญสิ่งแวดล้อมของตนการให้กำลังใจจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีกำลังใจภายใน และสามารถจะมองสิ่งแวดล้อมของเขาในทิศทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

๒) ภาวะแห่งการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง (Affirming and Confirming Growth) ผู้นำกลุ่มอาจจะชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและการแก้ปัญหาสิ่งนั้นโดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ทบทวนได้สรุป ได้หันกลับมามองสภาพการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อจะนำให้สมาชิกได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำความคิดของเพื่อนสมาชิกไปใช้และชวนให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

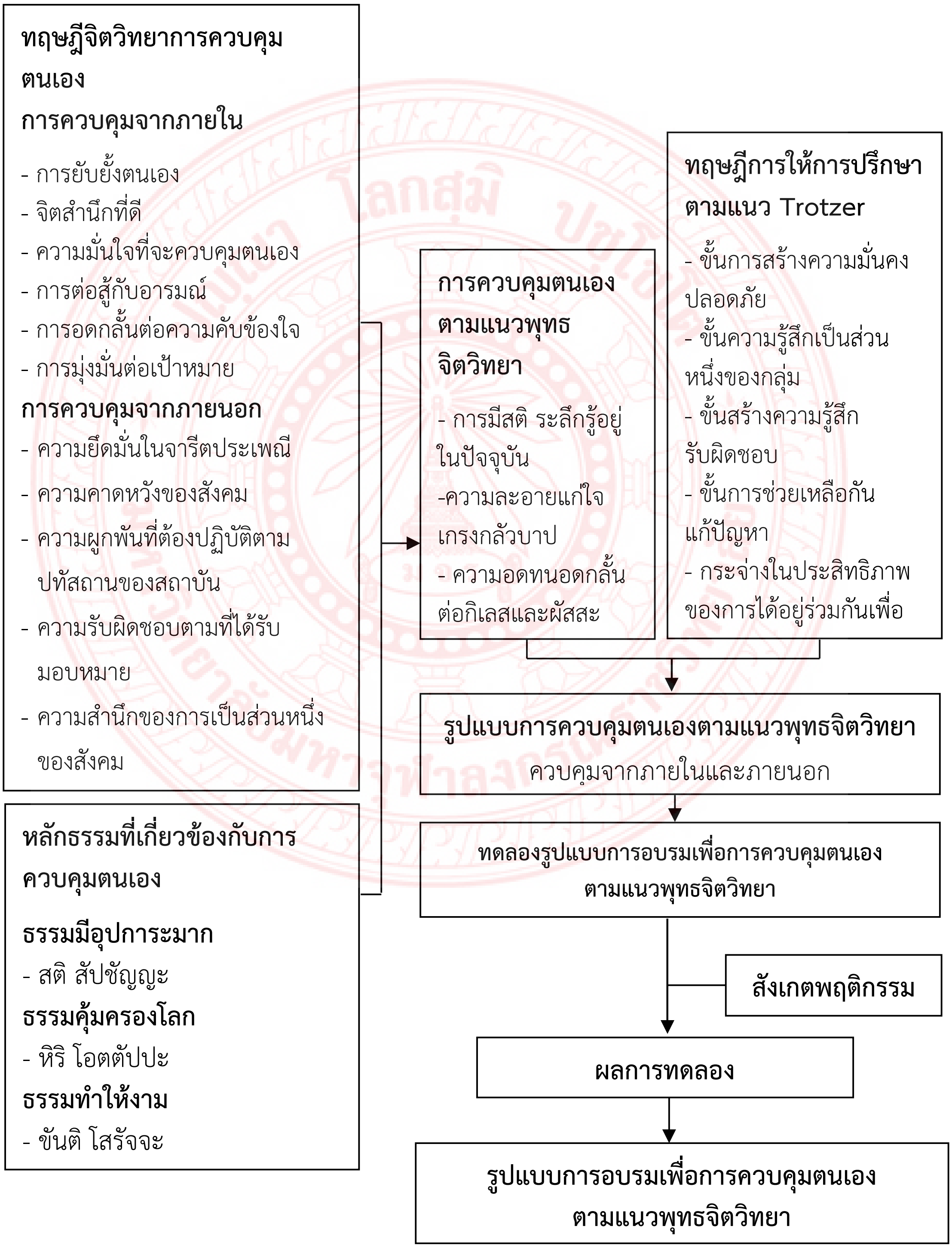
๓) การกล่าวอำลา (Saying Good-bye) การกล่าวอำลานั้นเป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกอาจจะทำให้แก่กันเพื่อยุติกลุ่ม การกล่าวลานั้นจะทำให้สมาชิกมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่ม เพราะว่าการกล่าวลาเป็นเครื่องมือที่จะย้ำเตือน บอกว่าต่อไปสมาชิกอาจจะไม่มีกลุ่มมาช่วยให้กำลังใจให้แก่ตนต่อไป

๔) การติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังจากเลิกกลุ่ม (Follow-up) หลังจากเลิกกลุ่มไปแล้ว บางครั้งเป็นการยากที่จะติดตามข่าวคราวของสมาชิกในกลุ่ม แต่การติดตามผลจะช่วยให้สมาชิกรักษาการเรียนรู้อันเกิดจากกลุ่มได้ให้นานที่สุด การติดตามผลเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความรับรู้ว่าสมาชิกของกลุ่มได้เปลี่ยนแปลงตนเองตาที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มอย่างสอดคล้องกับชีวิตประจำวันหรือไม่การติดตามผลในแง่หนึ่ง เป็นกำลังใจที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงภายในกลุ่ม

ดังนั้นในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเห็นว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มดังกล่าวจะสามารถช่วยพัฒนานักศึกษาพยาบาล ให้สามารถควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้รู้จักตนเองและผู้อื่น สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง และสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปในทางที่เหมาะสม เพื่อปรับตัวให้รู้เท่าทันทางสังคมรอบข้าง อันจะนำไปสู่การเจริญเติบโตเป็นบุคลากรที่ดีมีคุณธรรม และมีประสิทธิภาพในการพัฒนา

ประเทศต่อไป เพื่อสรุปแนวคิดในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งผู้วิจัยจึงสรุปกรอบแนวคิดดังนี้

๒.๕ กรอบแนวคิดในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา



บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ซึ่งประกอบด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่มีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ๑ กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทำกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๓.๑ การออกแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย

๓.๑ การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒.เพื่อทดลองรูปแบบการอบรมเพื่อการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชและ ๓. เพื่อเสนอรูปแบบสมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาล โดยการติดตามผลการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลองภายหลัง ๒ เดือน สำหรับการสร้างกิจกรรมการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์ และสังเคราะห์มาเป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญในการวางรูปแบบของกิจกรรมเพื่อใช้เป็นเครื่องสร้างความตระหนักให้เกิดกระบวนการคิดทบทวนตนเอง จากนั้นจึงนำรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่สร้างขึ้นผ่านการประชุมโดยคณะผู้เชี่ยวชาญก่อนการนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กระบวนการวิจัยนี้จึงเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ประการที่สองของการวิจัยนี้

การออกแบบการวิจัยในส่วนของการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการรวบรวมและวิเคราะห์หลักคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อสังเคราะห์กิจกรรมที่จะนำมาใช้ร่วมกับหลักการและทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer)จากนั้นจึงนำมาสู่การศึกษาและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาและพิสูจน์สมมติฐานของการวิจัย กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ โดยอาศัยการวิจัยทดลอง (experimental research) ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test Post-test Design) โดยมีสมาชิกกลุ่มจำนวน ๑๙ คน ทำการประเมินก่อนการทดลองด้วยแบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แล้วมีการจัดกระทำกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยากับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ๓ วัน ๒ คืน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๒๖ ชั่วโมง แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการ แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยติดตามผลในระยะ ๒ เดือนเพื่อพิจารณาประสิทธิภาพของรูปแบบการควบคุมตนเองที่ผ่านช่วงระยะเวลาไปในช่วงหนึ่งว่าหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ยังมีความคงทนอยู่ในกลุ่มทดลองหรือไม่ซึ่งช่วยให้วัตถุประสงค์ในข้อที่ ๓ เป็นรูปแบบที่สมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาล นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาอภิปรายผลเพื่อหาคำตอบของปัญหาในการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้พัฒนาเครื่องมือและกิจกรรม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๒๑๐ คน

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๓๘ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างในได้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๓๘ คน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ ๑๙ คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

๑) คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่คาดว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะเงื่อนไขดังกล่าวข้างต้น

๒) มีความสมัครใจและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

๓) คัดเลือกหน่วยตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขที่กำหนดจำนวน ๓๘ คน เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนด ทำการสุ่มเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๙ คน และกลุ่มทดลอง ๑๙ คน

๓.๒.๓ นิยามเชิงปฏิบัติการ

๑) การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับหรือจัดการกับอารมณ์ของตนให้มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นทั้งกาย วาจาและใจ

๒) การยับยั้งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถคิด วิเคราะห์ และยับยั้งตนเองในการที่จะไม่กระทำสิ่งต่างๆที่จะกระทบกระเทือนต่อตนเองและผู้อื่น

๓) การมีจิตสำนึก หมายถึง การที่บุคคลตระหนักอย่างยิ่งในการปฏิบัติของตน สามารถรับ รู้คิดได้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำและเมื่อทำแล้วจะมีผลอย่างไรต่อตนเองและผู้อื่น

๔) ความมั่นใจในการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความกล้าคิดกล้าแสดงออกมีความเป็นตัวของตัวเองในการกระทำสิ่งที่ถูกต้อง

๕) ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ หมายถึง การที่บุคคลสามารถอดทนรอคอยได้โดยไม่โต้ตอบในทันทีทันใด ต้องใช้กระบวนการคิดและไตร่ตรองตนเองก่อนแม้ จะอยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นหรือกดดัน

๖) การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีจิตใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้กับอารมณ์ที่เข้ามาบีบคั้นตนเองในความอยากได้อยากมีอยากเป็นตามอารมณ์ของตน

๗) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย หมายถึงการที่บุคคลรู้จักคิดวางแผนและตั้งเป้าหมายเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

๘) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลสามารถระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอกายเผลอใจมีความรู้ตัวตลอดในกิจการงานที่ทำ ตระหนักรู้ชัดเจนในสิ่งที่ตนทำ

๙) ขันติโสรัจจะ หมายถึง การที่บุคคลสามารถอดทนต่อความยากลำบาก ทนต่อความเจ็บใจ มีความหนักเอาเบาสู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ดีงาม มีความประณีต สงบเรียบร้อย

๑๐) หิริโอตตัปปะ หมายถึง การที่บุคคลมีความละอายแก่ใจต่อสิ่งที่เป็นความชั่วความกลัวต่อทุจริต มีความต้องการหลีกไกลต่อความชั่วทุกชนิด

๑๑) กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนเรียนรู้และค้นพบปัญหาอุปสรรคเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนโดยอาศัยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

๑๒) ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม หมายถึง ผู้ทำหน้าที่ในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่มีความรู้ มีทักษะทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มหรือเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ กลุ่ม

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ แบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ

๓.๓.๒ ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างใช้ในการอบรมตามรูปแบบกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๓.๓.๑ แบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

แบบประเมินการควบคุมตนเองที่ใช้ในการวิจัยชุดนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจาก ทฤษฎีการควบคุมตนเองของ ลีเวนทาลและจอห์นสันร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยแบบประเมินเน้นผลการควบคุมตนเองตามหลักพุทธศาสนา และกระบวนการการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น เพื่อใช้ในการวัดความเข้าใจตนเอง ภาวะของบุคคลที่ทันต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลงภายใน การตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบันและการบรรลุผลที่จะเกิดขึ้น ใช้เป็นกุญแจสำคัญในการตรวจสอบกระบวนการการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจตนเองซึ่งสามารถนำไปสู่ควบคุมตนเองได้

แบบประเมินการควบคุมตนเอง จำแนกตามองค์ประกอบของหลักธรรม ๓ ด้านได้แก่ ด้านสติ สัมปชัญญะ ๒๐ ข้อ ด้านหิริ โอตตัปปะ ๒๐ ข้อ และด้านขันติ โสรัจจะ ๒๐ ข้อ รวม ๖๐ ข้อ กำหนดให้แต่ละข้อมีมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ช่วง

วิธีการสร้างแบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้สร้างให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยกำหนดการดำเนินงานวิจัยดังนี้

๑) การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบของการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลในเชิงทฤษฎีจากเอกสารและวรรณกรรมที่ศึกษา

๒) นำข้อมูลจากเอกสารที่ได้จากการศึกษามาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้ภาพรวมทั้งหมดของข้อมูล

๓) นำข้อมูลเชิงคุณภาพในภาพรวมมาทำการสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีเพื่อนำมากำหนดองค์ประกอบของการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาล เพื่อใช้ในการอธิบายแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและศึกษาหลักธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะและขันติ โสรัจจะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาวิเคราะห์ตามบริบทของการวิจัยในมุมมองของข้อมูลเชิงคุณภาพ การสร้างข้อคำถามในแต่ละด้านได้กำหนดให้ประกอบด้วยคำอธิบายคุณลักษณะที่เป็นความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเพื่อให้สามารถวัดการควบคุมตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธสาสนาได้

๔) ดำเนินการสร้างแบบสอบถามแบบ เพื่อวัดคุณลักษณะการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลตามแนวพุทธจิตวิทยามีจำนวน ๖๐ ข้อ จำแนกองค์ประกอบตามแนวพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านสติ สัมปชัญญะ ๒๐ ข้อ ด้านหิริ โอตตัปปะ ๒๐ ข้อ และด้านขันติโสรัจจะ ๒๐ ข้อ คำถามที่สร้างมีความสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ

๕) นำแบบสอบคำถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน ประกอบด้วยพระอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๒ ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลจิตเวช อาจารย์ผู้สอนด้านจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย ๒ ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามที่สร้างกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

๖) นำผลการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) คัดเลือดข้อความที่มีค่า IOC มากกว่า ๐.๖๐ ขึ้นไป

๗) การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์สวนดุสิต ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน ๓๐ คน นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามรายข้อกับข้อคำถามทั้งหมด (item – total correlation) และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha - coefficient) ได้ค่า ๐.๘๙๖ ความสอดคล้องของข้อคำถามรายข้อกับข้อคำถามทั้งหมด (corrected item – total correlation) มีค่าระหว่าง ๐.๒๕๓ -๐.๗๕๒

๘) นำแบบสอบถามไปดำเนินการใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย

๙) การทดสอบครั้งที่ ๒ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยการนำแบบแบบประเมินการควบคุมตนเองที่ผ่านการตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นมาทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลจำนวน ๒๑๐ คนมาวิเคราะห์

องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อทดสอบความสอดคล้องของแบบวัดการควบคุมตนเองกับแนวคิดที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ ว่าข้อคำถามแต่ละข้อที่สร้างขึ้นอยู่ในแต่ละองค์ประกอบที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่าสถิติไคร์สแควร์มีนัยสำคัญ (p > ๐.๕) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่ามากกว่า ๐.๙ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่า (AGFI) มีค่ามากกว่า ๐.๙ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) มีค่ามากกว่า ๐.๙๐ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปมาตรฐาน (Standardize RMR) มีค่าต่ำกว่า ๐.๐๘ และ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าต่ำกว่า ๐.๐๖[๑]

การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง โดยแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

๑. การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลโดยภาพรวม ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูล คือ ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) ดังตารางที่ ๓-๑

ตารางที่ ๓-๑ ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรที่เกี่ยวกับองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	Bartlett's Test of Sphericity		
	Chi-Square	Df	p-value
.๘๓๕	๕๕๕๓.๑๗๗	๑๗๗๐	.๐๐๐

ตารางที่ ๓-๑ พบว่า ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) มีค่าเท่ากับ .๘๓๕ ซึ่งควรมีค่ามากกว่า .๘๐ แสดงว่าข้อมูลทั้งหมดและตัวแปรต่างๆ ที่ศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กันดีมาก สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้ และจากค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) พบว่า ค่าสถิติไค-สแควร์ ที่ใช้ในการทดสอบนัยสำคัญเท่ากับ ๕๕๕๓.๑๗๗ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ แสดงว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น เมตริกซ์สหสัมพันธ์จึงเหมาะสมที่จะใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

๒. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้การควบคุมตนเอง รายละเอียดผลการวิเคราะห์ มีดังนี้

---

[๑] พูลพงศ์ สุขสว่างเสรี, โมเดลสมการโครงสร้าง, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๖๕-๗๔.

ผลการตรวจสอบความตรงตามทฤษฎีหรือความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้การควบคุมตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งโมเดลนี้ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ

ด้านสติสัมปชัญญะ (SatiSampajanna) ด้านหิริโอตตัปปะ (HiriOttappa) และด้านขันติโสรัจจะ (KhantiSoracca)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๑ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ ๒๙๓๔.๗๓๙ ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ ๐.๐๐๐ ที่องศาอิสระเท่ากับ ๑๖๕๖ นั่นคือ ค่าไค-สแควร์ แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ แสดงว่า ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่เนื่องจากโมเดลมีขนาดใหญ่ซึ่งมีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องประมาณค่าถึง ๑๗๕ พารามิเตอร์ ประกอบกับการแจกแจงของตัวแปรสังเกตได้เป็นการแจกแจงที่ไม่เป็นโค้งปกติ การนำสถิติค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มาทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์จึงไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงเลือกดัชนีดังต่อไปนี้ดัชนี RMSEA SRMR CFI และ NNFI ตามคำแนะนำของ Hooper, Coughlan, and Mullen (๒๐๐๘) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์เนื่องจากไม่ไวต่อขนาดของพารามิเตอร์ในโมเดลและลักษณะการแจกแจงข้อมูล

เกณฑ์ในการพิจารณาค่าดัชนีแต่ละตัวมีดังนี้ คือ ๑) RMSEA เป็นดัชนีที่วัดความแตกต่างระหว่างเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่ถูกประมาณค่าจากประชากร และโมเดลตามสมมติฐาน Cudeck (๑๙๙๓) แนะนำว่า ถ้า RMSEA มีค่าน้อยกว่า .๐๕ บ่งชี้ว่าความแตกต่างระหว่างเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่ถูกประมาณค่าจากประชากร และโมเดลตามสมมติฐาน มีความใกล้เคียงกันมาก โมเดลยอมรับได้ และถ้ามีค่าน้อยกว่า .๐๘ บ่งชี้ว่ามีความแตกต่างอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ๒) ดัชนี SRMR เป็นการวัดค่าเฉลี่ยของคะแนนเศษเหลือมาตรฐานที่เหมาะสม ซึ่งมีพิสัยอยู่ในช่วง .๐๐-๑.๐๐ และถ้า SRMR มีค่าน้อยกว่า .๐๘ เป็นตัวบ่งชี้ว่าโมเดลมีความเหมาะสมดี ๓) ดัชนี CFI และ NNFI ควรมีค่ามากกว่า ๐.๙๕ ผลการทดสอบทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์จึงจะมีความมีเหมาะสม แต่ถ้ามีค่าอยู่ในช่วง .๙๐ - .๙๕ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้รายละเอียดดัง ตารางที่ ๓-๒

ตารางที่ ๓-๒ ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการควบคุมตนเอง

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
๑. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)	๑๖๕๖	*	*
๒. ค่าองศาอิสระ	๒๙๓๔.๗๓๙		
๓. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI)	๐.๙๓๕	CFI > ๐.๙๐	ยอมรับได้
๔. ดัชนี Non-Normed Fit Index (NNFI)	๐.๙๓๐	NNFI > ๐.๙๐	ยอมรับได้
๕. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนเฉลี่ย (RMSEA) ๙๐% ของช่วงความเชื่อมั่นของ RMSEA (๐.๐๕๘๙ ; ๐.๐๖๖๐)	๐.๐๖๒๔	RMSEA < ๐.๐๘	ยอมรับได้

ตารางที่ ๓-๒ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สองได้ที่ปรับโมเดลแล้ว พบว่า ค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๒๙๓๔.๗๓๙ ค่า $p < .๐๑$ การพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนจากค่า

ไคสแควร์ แสดงถึงโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์ยังไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนเนื่องจาก ค่าไค-สแควร์ เป็นดัชนีวัดความกลมกลืนที่คำนวณจากผลคูณขององศาอิสระกับค่าของฟังก์ชั่นความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่าง[๒] ดังนั้นจึงพิจารณาได้จากค่าอื่นๆ ร่วมด้วย คือ CFI ควรมีค่ามากกว่า .๙๐ ค่า RMSEA และ ค่า Standardized RMR (SRMR) ควรมีค่าน้อยกว่า .๐๘ (Hooper et al., ๒๐๐๘) จากค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโดยรวม แสดงว่าโมเดลการควบคุมตนเอง มีสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่พอยอมรับได้ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ไม่เป็นโค้งปกติ (Non-Normed Fit Index: NNFI) เท่ากับ ๐.๙๓๐ ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ ๐.๙๓๕ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ ๐.๐๖๐๙ และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกาลังสองของส่วนที่เหลือในรูปมาตรฐาน (SRMR)เท่ากับ ๐.๐๘๕๗ ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ (ภาคผนวก)

๓.๓.๒ ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฏีการควบคุมตนเองตามแนวจิตวิทยาตะวันตก หลักคำสอนทางพุทธศาสนา และแนวคิดเรื่องกระบวนการการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาชุดกิจกรรมดังนี้

๑) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฏีการควบคุมตนเองตามแนวจิตวิทยาตะวันตก หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา เช่นในพระไตรปิฎก และอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง เอกสารงานการวิจัยทางจิตวิทยาและ แนวคิดเรื่องกระบวนการการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยา

๒) ผู้วิจัยออกแบบชุดกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๙ คน เพื่อให้เหมาะสมกับกระบวนการการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยา ใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ๓ วัน ๒ คืน รวมระยะเวลาของการทำกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๐ คาบ ๒๖ ชั่วโมง โดยเนื้อหาของกิจกรรมมุ่งเน้นที่การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ควบคุมตนเองได้น้อยไปสู่พฤติกรรมความสามารถในการควบคุมตนเองได้เพิ่มขึ้นจากการที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักธรรมตามพุทธศาสนามาบูรณาการกับกระบวนการการให้การปรึกษาแบบกลุ่มออกแบบให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมายและกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเองโดยสามารถวัดและสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยตนเอง

๓) นำชุดกิจกรรมที่ออกแบบไปดำเนินการจัดประชุมตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา อาจารย์พยาบาลผู้เชียวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน ๗ ท่านเพื่อวิเคราะห์และพิจารณาความเหมาะสม ความครอบคลุมเชิงเนื้อหา กระบวนการและวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมได้ข้อสรุปแนวทางการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงให้มีความครอบคลุมเหมาะสมสมบูรณ์ก่อนนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง

---

[๒] นงลักษณ์ วิรัชชัย, โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕๕-๖๐.

แนวคิดในการออกแบบชุดกิจกรรมมีบริบทที่สำคัญในประเด็นต่างๆดังนี้

๑. พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่ปรากฏเป็นหลักฐานในการศึกษาค้นคว้าจำนวนมาก ภาษาที่ใช้สืบทอดมีอายุยาวกว่า ๒๖๐๐ ปี ในการพิจารณาเลือกหลักธรรมที่มีความสอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการและกระบวนการทำความเข้าใจเพื่อการสื่อสารมายังกลุ่มตัวอย่างให้ตรงตามหลักธรรม

๒. นักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่น และเป็นยุคที่มีการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย จึงมีอุปนิสัยที่พึงพอใจกับความรวดเร็วกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในยุคสมัยของการสื่อสารที่ได้ดังใจ การบูรณาการหลักธรรมมาให้นักศึกษาเข้าใจเพื่อประโยชน์ต่อการนำไปใช้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงต้องใคร่ครวญพิจารณาให้มีความเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง

๓. วิชาชีพพยาบาลสภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งจากลักษณะงานและจากผู้รับบริการ

๔. การพิจารณากำหนดช่วงเวลาเพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับกระบวนการทำกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างไม่เบื่อหน่าย สนุก ได้ข้อคิดนำไปใช้ในชีวิตได้จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ

๕. การเลือกกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยามาพัฒนาจิตใจให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นให้มีความเหมาะสม สามารถเชื่อมโยงหลักธรรมกับกิจกรรมที่คัดเลือกมา อยู่ในเวลาที่เหมาะสม กระบวนการกลุ่มมีความสอดคล้องกับกิจกรรมอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการการดำเนินกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่มนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้อยู่ในบรรยากาศและแนวทางหลักการของกลุ่มการปรึกษาให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถฝึกฝนการควบคุมตนเอง โดยผ่านกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ (Trotzer) และหลักพื้นฐานการควบคุมตนเองตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ควบคุมตนเองได้น้อย ไปสู่พฤติกรรมการควบคุมตนเองที่พึงประสงค์ได้

รูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธจึงได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด การควบคุมตนเองจากภายในเป็นการควบคุมที่เกิดจากบุคคลพัฒนาความเข้าใจในตนเองและมีพลังในการควบคุมตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการยับยั้งควบคุมตนเอง ความสำนึกที่ดีงาม การเคารพตนเอง ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ส่วนการควบคุมจากภายนอกได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณีที่ดีงาม ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบัน ความรับผิดชอบตนเองตามที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองได้แก่ ธรรมมีอุปการะมาก สติสัปชัญญะ ธรรมคุ้มครองโลก หิริโอตตัปปะ และธรรมทำให้งาม ขันติ โสรัจจะ

ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทรอตเซอร์ เป็นทฤษฎีกระบวนการกลุ่มที่มีหลักการนำกิจกรรมมาใช้ในการดำเนินการกลุ่ม มีรูปแบบชัดเจน กระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่มที่เกิดมีลำดับ ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นสร้างรู้สึกความมั่นคงปลอดภัย ขั้นความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบตนเอง ขั้นการช่วยเหลือแก้ปัญหาระหว่างสมาชิก ขั้นความกระจ่างในประสิทธิภาพของตน และการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมเพื่อความครอบคลุมและชัดเจนจึงได้ดำเนินการแบ่งออกได้สามส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ ความหมายตามหลักธรรม

ตารางที่ ๓-๓ การออกแบบกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในการวิจัย

หลักธรรม		รายละเอียด
สติ : รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ	สติ	ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การกุมใจไว้กับกิจหรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานได้
	สัมปชัญญะ	ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้เข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ สัมปชัญญะมักมาคู่กับสติ มี ๔ อย่างได้แก่ ๑.การรู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย ๒.การรู้ชัดว่าเป็นสัปปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะกัน ๓.รู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแดนงานของตน ๔.รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวสภาวะไม่หลงใหลไม่สับสนฟั่นเฟือน
ขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข	ขันติ	ความอดทนคือทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่ดีงาม
	โสรัจจะ	ความสงบเสงี่ยมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความมีอัธยาศัยงามความประณีตหมดจดและสงบเรียบร้อย
หิริ โอตตัปปะ : สันติสุขที่แท้ของมนุษย์	หิริ	ความละอายแก่ใจ ความละอายต่อความชั่ว ความรู้สึกรังเกียจ เห็นบาปเป็นสิ่งที่จะทำให้ใจเศร้าหมอง
	โอตตัปปะ	ความกลัวบาป ความเกรงกลัวต่อทุจริต ความเกรงกลัวความชั่วเหมือนการกลัวอสรพิษ ไม่อยากเข้าใกล้พยายามหลีกให้ห่างไกล

การออกแบบรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ เกิดจากการผสานความหมายตามนัยทางพุทธศาสนาและการฝึกฝนตนตามแนวทางพุทธศาสนาโดยหลักธรรมที่มีอุปการะมาก หลักธรรมคุ้มครองโลกและธรรมทำให้งามเป็นหลักธรรมสำคัญในการนำมาเป็นพื้นฐานในการฝึกฝนร่วมกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ซึ่งเป็นกระบวนการส่งเสริมให้เกิดการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมงานวิจัยได้มีความเข้าใจในความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการนำหลักธรรมทั้งสามองค์ประกอบตามแนวทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเอง

ส่วนที่ ๒ การออกแบบกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้วิธีการในการดำเนินกิจกรรมและขยายความเข้าใจให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงแก่นแท้ของหลักธรรมโดย

การเชื่อมโยงหลักธรรมทั้งสามองค์ประกอบผ่านรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นมาให้มีความเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ ๓-๔ กระบวนการดำเนินกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

กิจกรรม		การดำเนินกิจกรรม
สติ สัมปชัญญะและขันติ โสรัจจะ	**บรรยายธรรม**	๑. ให้ความรู้(บรรยายธรรม) และทบทวนความรู้เรื่องหลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมร่วมกับสมาชิกกลุ่ม
	สวดมนต์และเดินจงกลม	๑. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกสติสัมปชัญญะ ๒. สวดมนต์แปลขยายความ เป็นการสร้างความเข้าใจที่ถ่องแท้กับเนื้อหาบทสวดเป็นภาษาบาลีที่มีอายุยาวนานโดยที่ในปัจจุบันไม่ได้มีการใช้ การแปลขยายความช่วยให้ผู้สวดมนต์มีความเข้าใจแก่นแท้บทสวดมนต์ซึ่งเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ๓. การเดินจงกลมเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้ร่วมกลุ่มได้สำรวจลึกลงในตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
	น้ำชาภาวนา	๑.กิจกรรมน้ำชาภาวนา เป็นกิจกรรมที่สะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจและไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายใน ใช้การชงชาเป็นสื่อเชื่อมโยงในความหมายของขันติโสรัจจะซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ ๒. การสังเกตตนเองอย่างละเอียด เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการน้ำชาภาวนา สังเกตความรู้สึก การรับรู้ การส่งใจออกนอกตัว ความพลั้งเผลอ ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ
หิริ โอตตัปปะและ สติ สัมปชัญญะ	**บรรยายธรรม**	๑. ให้ความรู้(บรรยายธรรม) และทบทวนความรู้เรื่องหลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมร่วมกับสมาชิกกลุ่ม
	สวดมนต์	๑. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ๒. สวดมนต์แปลขยายความหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ๒. การปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจลึกลงใน

		ตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
กิจกรรม		**การดำเนินกิจกรรม**
หิริ โอตตัปปะและสติ สัมปชัญญะ	**สิ่งที่มองไม่เห็น**	๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา ผู้นำเสนอวิดีทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น (เป็นวิดีทัศน์ที่ชนะเลิศในการประกวดวิดีโอสั้น) และใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยง หลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ /เล่า / ทบทวน/บอกเป้าหมายการควบคุมตนเองตามแนวทาง หลักธรรม สติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะ ๓. ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งทีไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงจังเป็นเรื่องที่ต้องระลึกถึงเสมอ สติเป็นหลักสำคัญในการอบรมตนให้มีเมตตา ส่วนขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจหวั่นไหวต่ออารมณ์ชอบ ไม่ชอบใจ ด้วยความรักหรือความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างตั้งใจทุกครั้งสม่ำเสมอ ชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองให้มากยิ่งขึ้น หยุดให้ได้ หยุดให้เป็น ความโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจ ร้อนใจจากเสียงและเรื่องที่กระทบเมื่อใด ให้ทันตัวเองทันที ความมีเมตตาต่อใจตนเองและต่อผู้อื่นจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายใจตนเองอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ เป็นสิ่งที่เรารู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา
	สวดมนต์	๑. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ๒. สวดมนต์แปลขยายความหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ๓. การปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจลึกลงในตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
	zoom in and zoom out	๑. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ในการเรียงภาพที่บอกเล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ ความแตกต่าง ความเหมือนในการลำดับเรื่องแบบที่มีเป้าหมาย ความสำเร็จ ความสุข ๒. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน เรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจ และเรื่องราวที่สะท้อนการไม่มีความอดทน ปัญหาที่เกิดจากการ

		อดทนไม่เพียงพอและสิ่งต้องการปรับปรุงพัฒนาในตนเอง
กิจกรรม		**การดำเนินกิจกรรม**
หิริ โอตตัปปะและสติ สัมปชัญญะ	zoom in and zoom out	๓. ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงการใช้ชีวิต เหมือนการเดินทาง หลายครั้งความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งรอบข้างไม่เพียงพอ เป็นเพราะเราเอาตัวเองจมอยู่กับเรื่องราวเดิมๆทำให้มองไม่เห็นปัญหาเหมือนเวลาเราดูภาพที่ช่วยกันต่อเป็นเรื่องราว ต้นทางที่เราคิดกับปลายทางของภาพ ปรากฏความเป็นจริงก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างจากความคิดเดิมของเรา หากเมื่อเราถอยออกมาเราจะมองเห็นภาพโดยรวมได้สมบูรณ์มากขึ้น การฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีข้อจำกัดของตนเองจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่สะดุ้งสะเทือนต่อการถูกนินทาให้ร้ายไม่ฟุ้งลอยไปกับการชื่นชม คำยกย่องสรรเสริญ สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์มุ่งมั่นในความเรียบร้อยดีงาม
หิริ โอตตัปปะสติ สัมปชัญญะ และขันติ โสรัจจะ	**บรรยายธรรม**	๑. ให้ความรู้(บรรยายธรรม) และทบทวนความรู้เรื่องหลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมร่วมกับสมาชิกกลุ่ม
	สวดมนต์	๑. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร ๒. สวดมนต์แปลขยายความหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ๓. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจลึกลงในตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
	วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง	๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา ผู้นำเสนอวิดีทัศน์เรื่องอะไรนะ Everybody Dies but not Everybody Live (เป็นวิดีทัศน์ที่ชนะเลิศในการประกวดวิดีโอสั้น) และใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยง หลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้ การไม่ก้าวล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ ทั้ง ๓ หลักธรรมคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

ส่วนที่ ๓ การผสมผสานข้อมูลใหม่เข้ากับข้อมูลเดิมและเก็บไว้ในความทรงจำ

ตารางที่ ๓-๕ กระบวนการดำเนินกิจกรรมสัญญาใจในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

กิจกรรม		**การดำเนินกิจกรรม**
หิริ โอตตัปปะสติ สัมปชัญญะ และขันติ โสรัจจะ	**บรรยายธรรม**	๑. ให้ความรู้(บรรยายธรรม) และทบทวนความรู้เรื่องหลักธรรม ๒. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมร่วมกับสมาชิกกลุ่ม
	สวดมนต์	๑. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร ๒. สวดมนต์แปลขยายความหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ๓. การปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจลึกลงในตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
	สัญญาใจ (Self-contract)	๑. ผู้นำกลุ่ม สรุปภาพรวมกิจกรรมทั้งหมด ๒. ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ ๓. ผู้นำกลุ่มสรุป พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและสามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อการพัฒนาการควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นแนวทางหนึ่งในการให้นักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติ การทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) เป็นข้อกำหนดสำหรับตนเองจะเป็นเป้าหมายที่วางไว้เพื่อให้เป็นพลังในการช่วยนำนักศึกษาให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่นักศึกษาเขียนเป็นลายลักษณ์ไว้กับตนเอง มีการระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมาย จะให้อะไรกับตนเอง การเขียนสัญญานักศึกษาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้

(รายละเอียดกิจกรรมในภาคผนวก)

๓.๔ การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ได้ดำเนินการ ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

๑. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ โดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย

๒.จัดเตรียมแผนดำเนินการกิจกรรมกลุ่มการควบคุมตนเองแนวพุทธจิตวิทยา โดยกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมตามคู่มือที่ได้จัดทำ

๓. ในการดำเนินการ ผู้วิจัยได้กราบอาราธนา พระอาจารย์ปณต คุณวฑฺโฒ(อิสรสกุล) และพระอาจารย์พงศ์พิสุทธิ์ ฐิตญาโณ แห่งวัดญาณเวศกวัน มาเป็นพระอาจารย์ในการนำกิจกรรมน้ำชาภาวนา นำสวดมนต์ และเดินจงกลม

๔. ผู้วิจัยนำเสนองานวิจัยผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นทดลอง

๑. ผู้วิจัยพบนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์อธิบายให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ในการศึกษา ขอความร่วมมือในการทำแบบวัดการควบคุมตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๒. คัดเลือกนักศึกษาที่ค่าคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองในกลุ่มที่คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕๐ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการควบคุมตนเองจำนวน ๓๘ คน เป็นกลุ่มทดลอง ๑๙ คน และกลุ่มควบคุม ๑๙ คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย

๓. ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและระยะเวลาในการดำเนินการให้แก่นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ วิจัย เพื่อดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการปฏิบัติงานวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้นักศึกษาที่สมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

๔. ผู้วิจัยได้เลือกสถานที่ค่ายพักแรมของโรงเรียนนาคประสิทธิ์ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นสถานที่ดำเนินการ เนื่องจากเป็นสถานที่มีห้องพัก ห้องประชุม มีบริเวณที่กว้างขวางในการจัดกิจกรรม มีบรรยากาศเงียบสงบ

๕. ดำเนินการทดลองตามแบบแผนกิจกรรม เป็นเวลา ๓ วัน ๒ คืน ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม จัดให้นักศึกษาทำแบบวัดการควบคุมตนเอง

๖. กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้อยู่ในสภาพการณ์ปกติ

ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยได้ติดตามผลในสมาชิกกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาแล้วเป็นเวลา ๒ เดือน

๓.๕.การวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๕.๑ ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบประเมินทั้งก่อน-หลังและระยะติดตามหลังจากผ่านกิจกรรมไปแล้ว ๒ เดือน

๓.๕.๒ นำแบบสอบถามวัดระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นคำตอบแบบ ๕ ระดับ มีลักษณะข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓.๖

ตารางที่ ๓-๖ แสดงคะแนนในแต่ละระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา[๓]

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๕	๑
เห็นด้วย	๔	๒
ไม่แน่ใจ	๓	๓
ไม่เห็นด้วย	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๑	๕

การให้คะแนนคำถามนั้นจะยึดเนื้อความของคำถามเป็นหลัก ถ้าข้อคำถามใดมีลักษณะเป็นบวก คือ มีเนื้อความเป็นไปตามประสงค์ ถ้าข้อคำถามใดมีลักษณะเป็นลบ คือ มีเนื้อความตรงกันข้ามกับความประสงค์ ความหมายของระดับความคิดเห็น เป็นดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านในระดับมากที่สุด
มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านในระดับมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านในระดับปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านในระดับน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านในระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาแบบสอบถามส่วนที่ ๒ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา**
๑.๐๐๐-๑.๔๙๙	มีระดับพฤติกรรมแสดงออกน้อยที่สุด
๑.๕๐๐-๒.๔๙๙	มีระดับพฤติกรรมแสดงออกน้อย
๒.๕๐๐-๓.๔๙๙	มีระดับพฤติกรรมแสดงออกปานกลาง
๓.๕๐๐-๔.๔๙๙	มีระดับพฤติกรรมแสดงออกมาก
๔.๕๐๐-๕.๐๐๐	มีระดับพฤติกรรมแสดงออกมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

[๓] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘.

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) ใช้สำหรับแบบสอบถามวัดระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในส่วนที่ ๒ ที่คำนวณได้จากสูตร[๔]

$$\overline{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง

$\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๒) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้ง ซึ่งคำนวณได้จากสูตร[๕]

$$. \ . = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)[๖] จากสูตร ดังนี้

สูตรคือ $$\alpha = \frac{k}{k-1}\left\{ \text{๑} - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด

---

[๔] พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์,** (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

[๖] ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์,** (บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๑.

k	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถาม
$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การคำนวณหาค่าความสอดคล้องดัชนีระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index = IOC) โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่า เหมาะสม (+ ๑) ไม่เหมาะสม (- ๑) และไม่แน่ใจ (๐) ซึ่งมีสูตรดังนี้

สูตร $$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ IOC = แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

ΣR = แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N = แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมานเป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่าง สรุปอ้างอิงไปสู่ประชากร นั่นคือ สรุปถึงลักษณะของรูปแบบกิจกรรมที่ส่งผลต่อระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา รวมถึงความสัมพันธ์ของหลักธรรมมีใช้ในการวิจัยครั้ง ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตตัปปะในพระพุทธศาสนาโดยใช้ข้อมูลจากกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๑) เมื่อผู้วิจัยออกแบบชุดกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ได้ดำเนินการประชุมตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน ๗ ท่าน ได้นำข้อสรุปจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดมาปรับชุดกิจกรรมตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความสมบูรณ์

๒) การนำชุดกิจกรรมไปใช้ ผู้วิจัยได้ทำการนิเทศผู้นำกลุ่ม ที่คัดเลือกมาจากการเป็นผู้สอนในรายวิชากระบวนการกลุ่ม มากกว่า ๑๐ ปี มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมกลุ่มมามากกว่า ๑๐ ปี และมีความสนใจที่จะมาเป็นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยแจกคู่มือให้ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ไปทำการศึกษาด้วยตนเอง ๑ คืน นัดพบผู้วิจัยในวันรุ่งขึ้นพร้อมกันทั้ง ๓ ท่าน ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมและซักซ้อมความเข้าใจจากคู่มือ

๓.๖ การสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปดำเนินการทดลองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลตามขั้นตอน รวบรวมและประมวลผลการจัดกิจกรรมในทุกคาบกิจกรรมมาทำการวิเคราะห์สรุปผลการวิจัย โดยผลการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักศึกษาที่อาสาสมัครเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๑๙ คน ระยะการเข้าร่วมกลุ่มเวลา ๓ วัน ๒ คืน รวม ๒๖ ชั่วโมง สรุปผลการวิจัยในเรื่องการควบคุมตนเองในเชิงปริมาณในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นำคะแนนทั้งสองกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม โดยวิธีการทางสถิติ และการนำเสนอผลเชิงคุณภาพจากการวิเคราะห์กระบวนการ

กิจกรรมกลุ่มที่ได้นำไปใช้ในทุกคาบกิจกรรม ทำการยืนยันประสิทธิผลของรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ๒ เดือนในกลุ่มทดลองทั้ง ๑๙ คน เพื่อพิจารณาระดับการคงอยู่ของการควบคุมตนเองในด้านสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตตัปปะ

บทที่ ๔
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง "การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช" มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลและ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบสมบูรณ์ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้นำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อสร้างกิจกรรมการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จากนั้นจึงทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ประการที่สองของการวิจัย และเพื่อให้ได้รูปแบบในการควบคุมตนเองที่มีความสมบูรณ์ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการติดตามผลการควบคุมตนเองในนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะ ๒ เดือนหลังจากการเข้ากลุ่มเพื่อติดตามการคงอยู่ของการควบคุมคุมตนเองโดยอาศัยหลักธรรมใน ๓ หลักที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๒๑๐ คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งสิ้น ๓๘ คน จำแนกเป็นสมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน ๑๙ คน และกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๙ คน ที่ผ่านการเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและได้ตอบแบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนำผลการประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคาบกิจกรรมมาทำการวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นรายด้านได้แก่ ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริ โอตตัปปะ และด้านขันติ โสรัจจะ เพื่อนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบความแตกต่างและหาค่าสหสัมพันธ์ เพื่อหาคำตอบของผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการควบคุมตนเองแนวพุทธจิตวิทยา ในแต่ละกระบวนการ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

๑. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๒. รูปแบบการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้

๓. รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ใช้ในนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิผลใช้ในการควบคุมตนเองได้

ตอบสมมติฐานข้อที่ ๑ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

๔.๑ ผลการวิเคราะห์การควบควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านขันติ โสรัจจะ และด้านหิริ โอตัปปะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔-๑ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ	การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๒.๓๘	๐.๓๗	น้อย	๑
๒.	ด้านหิริโอตัปปะ	๒.๑๐	๐.๓๒	น้อย	๓
๓.	ด้านขันติโสรัจจะ	๒.๒๔	๐.๓๔	น้อย	๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๔**	**๐.๒๙**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๑ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ทั้งสามด้านโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๒๔ ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๙ หากจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอับดับแรกสูงสุดที่ระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๓๘ ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ รองลงมาด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๒๔ ค่าเบียงเบนมาตรฐาน ๐.๓๔ และด้านหิริโอตัปปะที่ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๑๐ ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๒ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๒ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ

ข้อ	ด้านสติ สัมปชัญญะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้	๒.๘๙	๐.๕๗	ปานกลาง	๓
๒.	ฉันเป็นคนใจร้อน	๓.๑๖	๐.๖๙	ปานกลาง	๑
๓.	ฉันมักทำตามใจฉัน	๓.๑๑	๐.๘๘	ปานกลาง	๒
๕.	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	๒.๒๑	๐.๗๑	น้อย	๑๒
๖.	ฉันพูดขวานผ่าซาก	๒.๑๖	๑.๐๑	น้อย	๑๕
๗.	ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง	๒.๒๑	๐.๘๕	น้อย	๑๔
๘.	ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๘
๙.	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก	๒.๘๙	๐.๗๔	ปานกลาง	๔
๑๐.	เวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ	๒.๑๑	๐.๙๔	น้อย	๑๖
๑๑.	ฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง	๒.๔๒	๐.๖๑	น้อย	๗
๑๒.	เมื่อโกรธฉันไม่โต้ตอบ	๑.๗๙	๐.๘๕	น้อย	๑๙
๑๓.	ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	๑.๗๔	๐.๘๑	น้อย	๒๐
๑๔.	ฉันอดไม่ได้ที่ต้องมีให้เหมือนคนอื่น	๒.๑๑	๐.๙๔	น้อย	๑๗
๑๕.	ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ	๒.๒๑	๐.๘๕	น้อย	๑๓
๑๖.	บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย	๒.๔๒	๑.๐๒	น้อย	๙
๑๗.	ฉันหงุดหงิดถ้าไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการ	๒.๓๒	๐.๘๒	น้อย	๑๑
๑๘.	ฉันวางเฉยได้แม้ว่าฉันจะโกรธมาก	๒.๓๗	๑.๐๑	น้อย	๑๐
๑๙.	ฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา	๒.๖๓	๐.๘๓	ปานกลาง	๕
๒๐	ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง	๒.๔๒	๐.๘๔	น้อย	๘
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๓๘**	**๐.๓๗**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๒ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันเป็นคนใจร้อน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๓.๑๖ รองลงมาคือ ฉันมักทำตามใจฉัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๑ เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙, เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ และฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา มีค่าเฉลี่ย

๒.๖๓ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย ๑.๗๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๓ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ

ข้อ	ด้านหิริโอตตัปปะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๒๑.	ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน	๓.๒๖	๐.๙๙	ปานกลาง	๑
๒๒.	แม้มีเรื่องไม่สบายใจ ฉันดึงตัวเองให้ทำงานได้	๒.๑๖	๐.๗๖	น้อย	๗
๒๓.	ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน	๒.๔๗	๐.๖๑	น้อย	๕
๒๔.	ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ	๑.๕๓	๐.๖๑	น้อย	๑๙
๒๕.	ฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก	๒.๑๖	๑.๒๖	น้อย	๘
๒๖.	ฉันมักพูดไม่ตรงกับความจริง	๑.๕๘	๐.๗๗	น้อย	๑๘
๒๗.	เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง	๒.๗๔	๐.๙๓	ปานกลาง	๓
๒๘.	ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ	๒.๕๓	๐.๙๐	ปานกลาง	๔
๒๙.	ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง	๑.๕๓	๐.๖๑	น้อย	๒๐
๓๐.	ฉันถูกใครขัดใจไม่ได้	๑.๖๓	๐.๖๐	น้อย	๑๗
๓๑.	ฉันดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้เสมอ	๒.๑๑	๐.๖๖	น้อย	๑๐
๓๒.	ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย	๑.๖๘	๐.๗๕	น้อย	๑๖
๓๓.	ฉันขี้เกรงใจคน	๒.๐๐	๐.๗๕	น้อย	๑๑
๓๔.	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม	๒.๙๕	๐.๘๕	ปานกลาง	๒
๓๕	ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ	๒.๑๑	๐.๕๗	น้อย	๙
๓๖.	บางครั้งฉันก็เอาเปรียบคนอื่นบ้าง	๑.๗๙	๐.๖๓	น้อย	๑๕
๓๗.	แม้ว่าฉันไม่ชอบฉันก็สามารถคุยด้วยได้	๒.๒๖	๐.๘๑	น้อย	๖
๓๘.	ฉันไม่รอบคอบเพราะขาดการยั้งคิด	๑.๘๔	๐.๕๐	น้อย	๑๓
๓๙.	ฉันมุ่งมั่นทำดีแม้ไม่มีใครเห็น	๑.๗๙	๐.๕๔	น้อย	๑๔
๔๐	ฉันเอาชนะอุปสรรคในการทำงานด้วยความถูกต้อง	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๑๐**	**๐.๓๒**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๓ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๖ ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๕ เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๔ ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ และฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย ๑.๕๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๔ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ

ข้อ	ด้านขันติโสรัจจะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๔๑.	ฉันอดทนไม่ยอมแพ้แม้เผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	๑.๗๙	๐.๗๑	น้อย	๑๖
๔๒.	แม้จะยากลำบากฉันก็มุ่งมั่นตั้งใจ	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๔
๔๓.	ฉันสนุกในการทำงานทุกสิ่ง	๒.๓๗	๐.๙๐	น้อย	๗
๔๔.	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก	๔.๒๑	๐.๗๙	มาก	๑
๔๕.	ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเสมอ	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๓
๔๖.	บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง	๓.๘๔	๐.๙๐	มาก	๒
๔๗.	ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ	๒.๕๓	๐.๗๐	ปานกลาง	๖
๔๘.	ฉันมีแผนในการทำงาน	๒.๑๑	๐.๖๖	น้อย	๑๐
๔๙.	ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม	๒.๖๓	๐.๘๓	ปานกลาง	๕
๕๐.	ฉันเป็นคนจับจด	๒.๗๙	๐.๘๕	ปานกลาง	๓
๕๑.	ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ	๒.๖๓	๐.๘๓	ปานกลาง	๔
๕๒.	ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน	๑.๖๓	๐.๖๐	น้อย	๑๘
๕๓.	ฉันท้อแท้แม้เพิ่งเริ่มทำงาน	๑.๘๙	๐.๕๗	น้อย	๑๒
๕๔.	แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	๒.๒๖	๐.๘๑	น้อย	๘
๕๕.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่	๑.๙๕	๐.๘๕	น้อย	๑๑
๕๖.	ฉันต้องการสิ่งใดต้องไม่เบียดเบียดผู้อื่น	๑.๗๔	๐.๖๕	น้อย	๑๗

ข้อ	ด้านขันติโสรัจจะ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๕๗.	ฉันหมดกำลังใจเมื่อไม่สมหวัง	๒.๒๖	๐.๙๓	น้อย	๙
๕๘.	ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด	๑.๑๑	๐.๓๒	น้อยที่สุด	๒๐
๕๙.	ฉันรับผิดชอบงานเสมอ	๑.๕๓	๐.๕๑	น้อย	๑๙
๖๐.	แม้งานที่ทำจะยุ่งยากฉันก็ไม่ลดละความพยายาม	๑.๗๙	๐.๕๔	น้อย	๑๕
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๔**	**๐.๓๔**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๔ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๑, บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๔, ฉันเป็นคนจับจด มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๙, ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ และฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด มีค่าเฉลี่ย ๑.๑๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๕ ตารางแสดงสรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ		ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๒.๓๘	๐.๔๒	น้อย	๑
๒.	ด้านหิริโอตัปปะ	๒.๑๐	๐.๔๓	น้อย	๓
๓.	ด้านขันติโสรัจจะ	๒.๑๙	๐.๓๒	น้อย	๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๒**	**๐.๓๖**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๕ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลอง ทั้งสามด้านโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอับดับแรกสูงสุดที่ระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๒ รองลงมาด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๑๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ๐.๓๒ และด้านหิริโอตตัปปะที่ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๓ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๖ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ

ข้อ	ด้านสติ สัมปชัญญะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้	๒.๘๔	๐.๙๐	ปานกลาง	๔
๒.	ฉันเป็นคนใจร้อน	๒.๘๔	๐.๖๙	ปานกลาง	๒
๓.	ฉันมักทำตามใจฉัน	๓.๐๕	๐.๗๘	ปานกลาง	๑
๔.	ฉันพูดโพล่งออกไปตามใจฉันคิด	๒.๓๗	๐.๖๐	น้อย	๗
๕.	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	๒.๒๑	๑.๐๓	น้อย	๑๖
๖.	ฉันพูดขวานผ่าซาก	๑.๙๕	๑.๐๘	น้อย	๑๙
๗.	ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง	๒.๓๒	๐.๘๒	น้อย	๑๐
๘.	ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๒๐
๙.	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก	๒.๘๔	๐.๖๙	ปานกลาง	๓
๑๐.	เวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ	๒.๐๐	๐.๕๘	น้อย	๑๘
๑๑.	ฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง	๒.๓๗	๐.๙๐	น้อย	๘
๑๒.	เมื่อโกรธฉันไม่โต้ตอบ	๒.๓๒	๐.๙๕	น้อย	๑๑
๑๓.	ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	๒.๒๑	๐.๘๕	น้อย	๑๕
๑๔.	ฉันอดไม่ได้ที่ต้องมีให้เหมือนคนอื่น	๒.๑๖	๐.๗๖	น้อย	๑๗
๑๕.	ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ	๒.๒๑	๐.๗๑	น้อย	๑๔
๑๖.	บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย	๒.๖๓	๐.๙๖	ปานกลาง	๕
๑๗.	ฉันหงุดหงิดถ้าไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการ	๒.๒๖	๐.๗๓	น้อย	๑๒
๑๘.	ฉันวางเฉยได้แม้ว่าฉันจะโกรธมาก	๒.๖๓	๐.๙๖	ปานกลาง	๖
๑๙.	ฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา	๒.๒๑	๐.๖๓	น้อย	๑๓
๒๐.	ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง	๒.๓๗	๑.๐๗	น้อย	๙
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๓๘**	**๐.๔๒**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๖ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันมักทำตามใจฉัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๐๕ ฉันเป็นคนใจร้อน มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๔ เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๔ เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๔ และบ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้ มีค่าเฉลี่ย ๑.๘๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๗ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของควบคุม หลังการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ

ข้อ	ด้านหิริโอตตัปปะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๒๑.	ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน	๓.๒๑	๐.๗๙	ปานกลาง	๑
๒๒.	แม้มีเรื่องไม่สบายใจ ฉันดึงตัวเองให้ทำงานได้	๒.๒๖	๐.๗๓	น้อย	๖
๒๓.	ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน	๒.๔๗	๐.๕๑	น้อย	๔
๒๔.	ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ	๑.๔๗	๐.๕๑	น้อยที่สุด	๒๐
๒๕.	ฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก	๑.๙๕	๑.๐๘	น้อย	๑๑
๒๖.	ฉันมักพูดไม่ตรงกับความจริง	๑.๖๘	๐.๔๘	น้อย	๑๘
๒๗.	เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง	๒.๓๗	๐.๘๓	น้อย	๕
๒๘.	ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ	๒.๖๓	๑.๐๑	ปานกลาง	๓
๒๙.	ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง	๑.๕๘	๐.๘๔	น้อย	๑๙
๓๐.	ฉันถูกใครขัดใจไม่ได้	๑.๗๔	๐.๖๕	น้อย	๑๗
๓๑.	ฉันดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้เสมอ	๒.๐๕	๐.๗๑	น้อย	๑๐
๓๒.	ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย	๑.๘๔	๐.๙๐	น้อย	๑๖
๓๓.	ฉันขี้เกรงใจคน	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๒
๓๔.	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม	๒.๗๙	๐.๗๙	ปานกลาง	๒
๓๕	ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ	๑.๘๔	๐.๗๖	น้อย	๑๕
๓๖.	บางครั้งฉันก็เอาเปรียบคนอื่นบ้าง	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๑๓
๓๗.	แม้ว่าฉันไม่ชอบฉันก็สามารถคุยด้วยได้	๒.๑๑	๑.๐๕	น้อย	๙
๓๘.	ฉันไม่รอบคอบเพราะขาดการยั้งคิด	๒.๒๑	๐.๘๕	น้อย	๗
๓๙.	ฉันมุ่งมั่นทำดีแม้ไม่มีใครเห็น	๒.๑๖	๐.๘๓	น้อย	๘
๔๐	ฉันเอาชนะอุปสรรคในการทำงานด้วยความถูกต้อง	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๑๔
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๑๐**	**๐.๔๓**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๗ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลอง ด้านหิริโอตัปปะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๑ ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๙ ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ

มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ และเพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย ๒.๓๗ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ มีค่าเฉลี่ย ๑.๔๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๘ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ

ข้อ	ด้านขันติโสรัจจะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๔๑.	ฉันอดทนไม่ยอมแพ้แม้เผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	๑.๙๕	๐.๘๕	น้อย	๑๒
๔๒.	แม้จะยากลำบากฉันก็มุ่งมั่นตั้งใจ	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๓
๔๓.	ฉันสนุกในการทำงานทุกสิ่ง	๒.๐๐	๐.๘๒	น้อย	๑๑
๔๔.	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก	๔.๒๖	๑.๑๕	มาก	๑
๔๕.	ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเสมอ	๑.๗๙	๐.๖๓	น้อย	๑๖
๔๖.	บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง	๓.๘๔	๐.๖๙	มาก	๒
๔๗.	ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ	๒.๔๒	๐.๗๗	น้อย	๖
๔๘.	ฉันมีแผนในการทำงาน	๒.๑๑	๐.๖๖	น้อย	๘
๔๙.	ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม	๒.๕๓	๐.๗๗	ปานกลาง	๓
๕๐.	ฉันเป็นคนจับจด	๒.๔๗	๐.๗๗	น้อย	๕
๕๑.	ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ	๒.๐๐	๐.๘๒	น้อย	๑๐
๕๒.	ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน	๑.๖๓	๐.๖๐	น้อย	๑๘
๕๓.	ฉันท้อแท้แม้เพิ่งเริ่มทำงาน	๑.๗๙	๐.๕๔	น้อย	๑๕
๕๔.	แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	๒.๔๗	๐.๗๐	น้อย	๔
๕๕.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่	๑.๗๙	๑.๐๓	น้อย	๑๗
๕๖.	ฉันต้องการสิ่งใดต้องไม่เบียดเบียดผู้อื่น	๒.๒๑	๑.๐๓	น้อย	๗
๕๗.	ฉันหมดกำลังใจเมื่อไม่สมหวัง	๒.๐๕	๐.๘๕	น้อย	๙
๕๘.	ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด	๑.๒๑	๐.๕๔	น้อยที่สุด	๒๐
๕๙.	ฉันรับผิดชอบงานเสมอ	๑.๖๓	๐.๖๐	น้อย	๑๙
๖๐.	แม้งานที่ทำจะยุ่งยากฉันก็ไม่ลดละความพยายาม	๑.๘๔	๐.๗๖	น้อย	๑๔
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๑๙**	**๐.๓๒**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๘ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มควบคุมมีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๖ บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๔ ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ และฉันเป็นคนจับจด มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด มีค่าเฉลี่ย ๑.๒๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๙ ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม โดยภาพรวม

ข้อ	การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๒.๓๘	๐.๓๗	๒.๓๘	๐.๔๒
๒.	ด้านหิริโอตตัปปะ	๒.๑๐	๐.๓๒	๒.๑๐	๐.๔๓
๓.	ด้านขันติโสรัจจะ	๒.๒๔	๐.๓๔	๒.๑๙	๐.๓๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๔**	**๐.๒๙**	**๒.๒๒**	**๐.๓๖**

จากตารางที่ ๔-๙ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังทดลอง ในด้านสติสัมปชัญญะ มีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่าเดิมที่ ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และ๐.๔๒ ตามลำดับ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ๒.๒๔ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๑๙ ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.)๐.๓๔ และ๐.๓๒ ตามลำดับ และด้านหิริโอตตัปปะ ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) เท่าเดิมที่ ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๒ และ๐.๔๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๐ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ	การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๒.๒๘	๐.๓๖	น้อย	๑
๒.	ด้านหิริ โอตตัปปะ	๒.๒๐	๐.๔๐	น้อย	๓
๓.	ด้านขันติ โสรัจจะ	๒.๒๒	๐.๓๗	น้อย	๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๓**	**๐.๓๘**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๑๐ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯ ของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ทั้งสามด้านโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๒๓ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอับดับแรกสูงสุดที่ระดับน้อย ที่

ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และด้านหิริโอตตัปปะ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๐ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๑ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ

ข้อ	ด้านสติ สัมปชัญญะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้	๒.๔๗	๐.๖๑	น้อย	๓
๒.	ฉันเป็นคนใจร้อน	๒.๕๓	๐.๕๑	ปานกลาง	๒
๓.	ฉันมักทำตามใจฉัน	๒.๔๗	๐.๗๐	น้อย	๔
๔.	ฉันพูดโพล่งออกไปตามใจฉันคิด	๒.๒๑	๐.๗๙	น้อย	๑๓
๕.	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	๒.๑๑	๐.๗๔	น้อย	๑๖
๖.	ฉันพูดขวานผ่าซาก	๑.๗๙	๐.๘๕	น้อย	๒๐
๗.	ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง	๒.๔๒	๐.๘๔	น้อย	๗
๘.	ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้	๒.๐๕	๐.๗๑	น้อย	๑๗
๙.	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก	๒.๒๖	๐.๘๑	น้อย	๑๒
๑๐.	เวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ	๒.๑๑	๐.๗๔	น้อย	๑๕
๑๑.	ฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง	๒.๔๗	๐.๗๗	น้อย	๕
๑๒.	เมื่อโกรธฉันไม่โต้ตอบ	๒.๐๐	๐.๘๘	น้อย	๑๙
๑๓.	ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	๒.๐๕	๐.๘๕	น้อย	๑๘
๑๔.	ฉันอดไม่ได้ที่ต้องมีให้เหมือนคนอื่น	๒.๑๖	๐.๖๙	น้อย	๑๔
๑๕.	ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ	๒.๓๒	๐.๗๕	น้อย	๑๑
๑๖.	บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย	๒.๔๒	๐.๗๗	น้อย	๖
๑๗.	ฉันหงุดหงิดถ้าไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการ	๒.๓๗	๐.๗๖	น้อย	๙
๑๘.	ฉันวางเฉยได้แม้ว่าฉันจะโกรธมาก	๒.๓๗	๐.๗๖	น้อย	๑๐
๑๙.	ฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา	๒.๓๗	๐.๖๘	น้อย	๘
๒๐	ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง	๒.๕๘	๐.๘๔	ปานกลาง	๑
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๘**	**๐.๓๖**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๑๑ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๘ ฉันเป็นคนใจร้อน มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้ มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ฉันมักทำตามใจฉัน มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗

และฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันพูดขวานผ่าซาก มีค่าเฉลี่ย ๑.๗๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๒ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ

ข้อ	ด้านหิริโอตตัปปะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๒๑.	ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน	๒.๗๔	๐.๕๖	ปานกลาง	๔
๒๒.	แม้มีเรื่องไม่สบายใจ ฉันดึงตัวเองให้ทำงานได้	๒.๑๖	๐.๘๓	น้อย	๘
๒๓.	ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน	๒.๔๗	๐.๖๑	น้อย	๕
๒๔.	ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ	๑.๙๕	๐.๘๕	น้อย	๑๖
๒๕.	ฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก	๒.๐๐	๐.๘๒	น้อย	๑๓
๒๖.	ฉันมักพูดไม่ตรงกับความจริง	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๑๘
๒๗.	เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง	๓.๑๖	๐.๙๖	ปานกลาง	๑
๒๘.	ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ	๒.๗๙	๐.๙๒	ปานกลาง	๓
๒๙.	ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง	๑.๗๙	๐.๗๙	น้อย	๒๐
๓๐.	ฉันถูกใครขัดใจไม่ได้	๑.๘๙	๐.๕๗	น้อย	๑๗
๓๑.	ฉันดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้เสมอ	๒.๒๑	๐.๖๓	น้อย	๗
๓๒.	ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย	๑.๙๕	๐.๗๘	น้อย	๑๕
๓๓.	ฉันขี้เกรงใจคน	๒.๐๕	๐.๗๑	น้อย	๙
๓๔.	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม	๒.๘๙	๐.๗๔	ปานกลาง	๒
๓๕	ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ	๒.๐๐	๐.๖๗	น้อย	๑๑
๓๖.	บางครั้งฉันก็เอาเปรียบคนอื่นบ้าง	๒.๐๐	๐.๖๗	น้อย	๑๒
๓๗.	แม้ว่าฉันไม่ชอบฉันก็สามารถคุยด้วยได้	๒.๐๕	๐.๘๕	น้อย	๑๐
๓๘.	ฉันไม่รอบคอบเพราะขาดการยั้งคิด	๒.๒๖	๐.๗๓	น้อย	๖
๓๙.	ฉันมุ่งมั่นทำดีแม้ไม่มีใครเห็น	๑.๙๕	๐.๗๑	น้อย	๑๔
๔๐.	ฉันเอาชนะอุปสรรคในการทำงานด้วยความถูกต้อง	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๑๙
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๐**	**๐.๔๐**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๑๒ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๖ ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙ ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๙ ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๗๔ และฉันยึด

มั่นอุดมการณ์ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย ๒.๔๗ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย ๑.๗๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๓ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ

ข้อ	ด้านขันติโสรัจจะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๔๑.	ฉันอดทนไม่ยอมแพ้แม้เผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	๑.๗๔	๐.๗๓	น้อย	๑๘
๔๒.	แม้จะยากลำบากฉันก็มุ่งมั่นตั้งใจ	๑.๗๙	๐.๖๓	น้อย	๑๗
๔๓.	ฉันสนุกในการทำงานทุกสิ่ง	๒.๑๖	๐.๙๐	น้อย	๑๐
๔๔.	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก	๓.๙๕	๐.๔๑	มาก	๑
๔๕.	ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเสมอ	๑.๘๔	๐.๖๐	น้อย	๑๕
๔๖.	บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง	๓.๕๓	๐.๖๑	มาก	๒
๔๗.	ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ	๒.๖๓	๐.๗๖	ปานกลาง	๓
๔๘.	ฉันมีแผนในการทำงาน	๒.๒๖	๐.๗๓	น้อย	๘
๔๙.	ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม	๒.๕๓	๐.๘๔	ปานกลาง	๕
๕๐.	ฉันเป็นคนจับจด	๒.๓๗	๐.๘๓	น้อย	๖
๕๑.	ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ	๒.๖๓	๐.๗๖	ปานกลาง	๔
๕๒.	ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน	๑.๘๙	๐.๖๖	น้อย	๑๓
๕๓.	ฉันท้อแท้แม้เพิ่งเริ่มทำงาน	๒.๐๐	๐.๗๕	น้อย	๑๑
๕๔.	แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	๒.๒๖	๐.๘๑	น้อย	๙
๕๕.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่	๑.๘๙	๐.๙๔	น้อย	๑๔
๕๖.	ฉันต้องการสิ่งใดต้องไม่เบียดเบียดผู้อื่น	๒.๐๐	๐.๗๕	น้อย	๑๒
๕๗.	ฉันหมดกำลังใจเมื่อไม่สมหวัง	๒.๓๒	๐.๙๕	น้อย	๗
๕๘.	ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด	๑.๑๑	๐.๓๒	น้อยที่สุด	๒๐
๕๙.	ฉันรับผิดชอบงานเสมอ	๑.๖๓	๐.๖๘	น้อย	๑๙
๖๐.	แม้งานที่ทำจะยุ่งยากฉันก็ไม่ลดละความพยายาม	๑.๘๔	๐.๗๗	น้อย	๑๖
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๒**	**๐.๓๗**	**น้อย**	

จากตารางที่ ๔-๑๓ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๕ บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๓ ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๓ และฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๓ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด มีค่าเฉลี่ย ๑.๑๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔-๑๔ ตารางแสดงสรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.)การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ	การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๓.๗๘	๐.๒๖	มาก	๓
๒.	ด้านหิริ โอตตัปปะ	๔.๑๓	๐.๒๐	มาก	๑
๓.	ด้านขันติ โสรัจจะ	๔.๐๓	๐.๒๑	มาก	๒
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๓.๙๘**	**๐.๒๒**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔-๑๔ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลอง ทั้งสามด้านโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๓.๙๘ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านหิริโอตตัปปะ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็นอับดับแรก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๐ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๔.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐๒๑ และ ด้านสติ สัมปชัญญะที่ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๖ เป็นอันดับสุดท้าย

ตารางที่ ๔-๑๕ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ

ข้อ	ด้านสติ สัมปชัญญะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๑.	เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้	๓.๓๗	๐.๖๐	ปานกลาง	๑๗
๒.	ฉันเป็นคนใจร้อน	๓.๔๗	๐.๗๗	ปานกลาง	๑๖
๓.	ฉันมักทำตามใจฉัน	๓.๒๖	๐.๖๕	ปานกลาง	๑๘
๔.	ฉันพูดโพล่งออกไปตามใจฉันคิด	๓.๘๔	๐.๘๓	มาก	๑๒
๕.	คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	๔.๒๖	๐.๗๓	มาก	๒
๖.	ฉันพูดขวานผ่าซาก	๔.๔๗	๐.๖๑	มาก	๑

ข้อ	ด้านสติ สัมปชัญญะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๗.	ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง	๓.๗๙	๐.๕๔	มาก	๑๓
๘.	ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้	๓.๙๕	๐.๗๘	มาก	๗
๙.	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก	๓.๑๑	๐.๙๙	ปานกลาง	๑๙
๑๐.	เวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ	๔.๐๐	๐.๗๕	มาก	๕
๑๑.	ฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง	๓.๕๓	๐.๖๑	มาก	๑๕
๑๒.	เมื่อโกรธฉันไม่โต้ตอบ	๓.๙๕	๐.๗๑	มาก	๖
๑๓.	ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	๔.๒๑	๐.๖๓	มาก	๓
๑๔.	ฉันอดไม่ได้ที่ต้องมีให้เหมือนคนอื่น	๓.๙๕	๐.๘๕	มาก	๙
๑๕.	ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ	๓.๘๔	๐.๖๙	มาก	๑๑
๑๖.	บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย	๒.๙๕	๐.๘๕	ปานกลาง	๒๐
๑๗.	ฉันหงุดหงิดถ้าไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการ	๓.๙๕	๐.๗๘	มาก	๘
๑๘.	ฉันวางเฉยได้แม้ว่าฉันจะโกรธมาก	๓.๘๙	๐.๗๔	มาก	๑๐
๑๙.	ฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา	๓.๖๘	๐.๗๕	มาก	๑๔
๒๐	ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง	๔.๐๕	๐.๕๒	มาก	๔
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๓.๗๘**	**๐.๒๖**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔-๑๕ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองภายหลังการทดลอง ด้านสติสัมปชัญญะ ในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันพูดขวานผ่าซาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๗ คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๖ ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๑ ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๕ และเวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย มีค่าเฉลี่ย ๒.๙๕

ตารางที่ ๔-๑๖ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของ กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ

ข้อ	ด้านหิริโอตัปปะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๒๑.	ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน	๔.๓๒	๐.๔๘	มาก	๘
๒๒.	แม้มีเรื่องไม่สบายใจ ฉันดึงตัวเองให้ทำงานได้	๓.๗๙	๐.๗๑	มาก	๑๘
๒๓.	ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน	๔.๑๑	๐.๖๖	มาก	๑๒
๒๔.	ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ	๔.๕๘	๐.๕๑	มากที่สุด	๓
๒๕.	ฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก	๔.๔๒	๐.๖๑	มาก	๕
๒๖.	ฉันมักพูดไม่ตรงกับความจริง	๔.๔๒	๐.๖๑	มาก	๖
๒๗.	เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง	๓.๔๒	๐.๙๖	ปานกลาง	๑๙
๒๘.	ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ	๓.๒๖	๐.๘๑	ปานกลาง	๒๐
๒๙.	ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง	๔.๕๓	๐.๗๗	มากที่สุด	๔
๓๐.	ฉันถูกใครขัดใจไม่ได้	๔.๓๗	๐.๕๐	มาก	๗
๓๑.	ฉันดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้เสมอ	๓.๘๙	๐.๓๒	มาก	๑๔
๓๒.	ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย	๔.๖๘	๐.๔๘	มากที่สุด	๑
๓๓.	ฉันขี้เกรงใจคน	๔.๑๑	๐.๖๖	มาก	๑๑
๓๔.	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม	๓.๘๔	๐.๗๖	มาก	๑๗
๓๕	ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ	๔.๖๘	๐.๔๘	มากที่สุด	๑
๓๖.	บางครั้งฉันก็เอาเปรียบคนอื่นบ้าง	๓.๘๔	๐.๕๐	มาก	๑๖
๓๗.	แม้ว่าฉันไม่ชอบฉันก็สามารถคุยด้วยได้	๓.๘๙	๐.๖๖	มาก	๑๕
๓๘.	ฉันไม่รอบคอบเพราะขาดการยั้งคิด	๓.๙๕	๐.๕๒	มาก	๑๓
๓๙.	ฉันมุ่งมั่นทำดีแม้ไม่มีใครเห็น	๔.๒๑	๐.๕๔	มาก	๑๐
๔๐	ฉันเอาชนะอุปสรรคในการทำงานด้วยความถูกต้อง	๔.๓๒	๐.๕๘	มาก	๙
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	๔.๑๓	๐.๒๐	**มาก**	

จากตารางที่ ๔-๑๖ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ภายหลังการทดลอง ด้านหิริโอตตัปปะ ในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยและฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ๔.๖๘ ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ

มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๘ ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ และฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๒ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๖

ตารางที่ ๔-๑๗ แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบียงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ด้านขันติโสรัจจะ

ข้อ	ด้านขันติ โสรัจจะ	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ระดับ	ลำดับ
๔๑.	ฉันอดทนไม่ยอมแพ้แม้เผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	๔.๒๖	๐.๕๖	มาก	๔
๔๒.	แม้จะยากลำบากฉันก็มุ่งมั่นตั้งใจ	๔.๒๑	๐.๕๔	มาก	๖
๔๓.	ฉันสนุกในการทำงานทุกสิ่ง	๓.๘๔	๐.๗๗	มาก	๑๗
๔๔.	ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก	๔.๑๑	๐.๔๖	มาก	๘
๔๕.	ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเสมอ	๔.๑๑	๐.๙๔	มาก	๑๑
๔๖.	บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง	๒.๘๙	๐.๔๖	มาก	๒๐
๔๗.	ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ	๓.๔๒	๐.๖๑	ปานกลาง	๑๙
๔๘.	ฉันมีแผนในการทำงาน	๔.๐๕	๐.๗๘	มาก	๑๓
๔๙.	ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม	๔.๐๕	๐.๕๒	มาก	๑๒
๕๐.	ฉันเป็นคนจับจด	๓.๘๙	๐.๕๗	มาก	๑๖
๕๑.	ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ	๓.๙๕	๐.๗๑	มาก	๑๕
๕๒.	ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน	๔.๕๓	๐.๕๑	มากที่สุด	๒
๕๓.	ฉันท้อแท้แม้เพิ่งเริ่มทำงาน	๔.๐๐	๐.๙๔	มาก	๑๔
๕๔.	แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	๔.๑๑	๐.๕๗	มาก	๙
๕๕.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่	๔.๒๖	๐.๗๓	มาก	๕
๕๖.	ฉันต้องการสิ่งใดต้องไม่เบียดเบียดผู้อื่น	๔.๑๑	๐.๖๖	มาก	๑๐
๕๗.	ฉันหมดกำลังใจเมื่อไม่สมหวัง	๓.๕๘	๐.๖๙	มาก	๑๘
๕๘.	ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด	๔.๗๔	๐.๕๖	มากที่สุด	๑
๕๙.	ฉันรับผิดชอบงานเสมอ	๔.๓๗	๐.๕๐	มาก	๓
๖๐.	แม้งานที่ทำจะยุ่งยากฉันก็ไม่ลดละความพยายาม	๔.๒๑	๐.๕๔	มาก	๗
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๔.๐๓**	**๐.๒๑**	**มาก**	

จากตารางที่ ๔-๑๗ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองภายหลังการทดลอง ด้านขันติ โสรัจจะ ในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ ลำดับแรก พบว่า ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด มีค่าเฉลี่ย ๔.๗๔ ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ ฉันรับผิดชอบงานเสมอ มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๗ มีค่าเฉลี่ยและฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๖ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับน้อยที่สุดได้แก่ บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๙

ตารางที่ ๔-๑๘ ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ	การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)	S.D.
๑.	ด้านสติ สัมปชัญญะ	๒.๒๘	๐.๓๖	๓.๗๘	๐.๒๖
๒.	ด้านหิริ โอตตัปปะ	๒.๒๐	๐.๔๐	๔.๑๓	๐.๒๐
๓.	ด้านขันติ โสรัจจะ	๒.๒๒	๐.๓๗	๔.๐๓	๐.๒๑
	รวม (จำนวน) ๑๙ คน	**๒.๒๓**	**๐.๓๘**	**๓.๙๘**	**๐.๒๒**

จากตารางที่ ๔-๑๘ พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯของกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในด้าน หิริโอตตัปปะ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๐ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๐ และ ๐.๒๐ตามลำดับ ลำดับรองลงมา ด้านขันติโสรัจจะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๒ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$)เพิ่มขึ้นที่ ๔.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และ๐.๒๑ ตามลำดับ และด้านสติสัมปชัญญะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๘ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) เพิ่มขึ้นที่ ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ และ๐.๒๖ ตามลำดับ

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ตารางที่ ๔-๑๙ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของการเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
โดยภาพรวม	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๒๔	๐.๒๙	๐.๑๓	๐.๙๐
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๒.๒๓	๐.๓๕		
สติสัมปะชัญญะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๓๘	๐.๓๗	๐.๙๓	๐.๓๗
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๒.๒๘	๐.๓๖		
หิริโอตตัปปะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๑๐	๐.๓๒	๑.๐๔	๐.๓๑
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๒.๒๐	๐.๔๐		
ขันติโสรัจจะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๒๔	๐.๓๔	๐.๒๔	๐.๘๒
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๒.๒๒	๐.๓๗		

จากตารางที่ ๔-๑๙ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ในนักศึกษาพยาบาลฯกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลทั้งสองกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ

ตารางที่ ๔-๒๐ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value หลังการทดลองเข้ากลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ ๑ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
โดยภาพรวม	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๒๒	๐.๓๖	๑๗.๗๗	๐.๐๐*
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๓.๙๘	๐.๒๒		
สติสัมปะชัญญะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๓๘	๐.๔๓	๑๒.๒๓	๐.๐๐*
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๓.๗๘	๐.๒๖		
หิริโอตตัปปะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๑๐	๐.๔๓	๑๗.๖๕	๐.๐๐*
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๔.๑๓	๐.๒๐		
ขันติโสรัจจะ	กลุ่มควบคุม	๑๙	๒.๑๙	๐.๓๒	๑๙.๑๖	๐.๐๐*
	กลุ่มทดลอง	๑๙	๔.๐๓	๐.๒๑		

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔-๒๐ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ สูงกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตารางที่ ๔-๒๑ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

	ร่วมกิจกรรม	จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
โดยภาพรวม	ก่อน	๑๙	๒.๒๔	๐.๒๙	๐.๒๔	๐.๘๒
	หลัง	๑๙	๒.๒๒	๐.๓๖		
สติสัมปะชัญญะ	ก่อน	๑๙	๒.๓๘	๐.๓๗	๐.๐๐	๑.๐๐
	หลัง	๑๙	๒.๓๘	๐.๔๓		
หิริโอตตัปปะ	ก่อน	๑๙	๒.๑๐	๐.๓๒	๐.๐๓	๐.๙๘
	หลัง	๑๙	๒.๑๐	๐.๔๓		
ขันติโสรัจจะ	ก่อน	๑๙	๒.๒๔	๐.๓๔	๐.๕๔	๐.๖๐
	หลัง	๑๙	๒.๑๙	๐.๓๒		

จากตารางที่ ๔- ๒๑ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาพยาบาลฯ กลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในภาพรวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔-๒๒ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชใน กลุ่มทดลอง

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
โดยภาพรวม	ก่อน	๑๙	๒.๒๓	๐.๓๘	๑๗.๒๒	๐.๐๐*
	หลัง	๑๙	๓.๙๘	๐.๒๒		
สติสัมปะชัญญะ	ก่อน	๑๙	๒.๒๘	๐.๓๖	๑๑๕.๒๘	๐.๐๐*
	หลัง	๑๙	๓.๗๘	๐.๒๖		
หิริโอตตัปปะ	ก่อน	๑๙	๒.๒๐	๐.๔๐	๑๖.๒๕	๐.๐๐*
	หลัง	๑๙	๔.๑๓	๐.๒๐		
ขันติโสรัจจะ	ก่อน	๑๙	๒.๒๒	๐.๓๗	๑๕.๙๗	๐.๐๐*
	หลัง	๑๙	๔.๐๓	๐.๒๑		

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔-๒๒ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา นักศึกษาพยาบาลฯ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลฯมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตอบสมมติฐานข้อที่ ๒. รูปแบบการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมการควบคุมตนเองได้น้อย ไปสู่พฤติกรรมการควบคุมตนเองได้มากขึ้นอันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของการดำเนินชีวิต โดยการใช้กระบวนการหรือวิธีการในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือใช้หลายวิธีการ สิ่งสำคัญเขาจะต้องเป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมายและกระบวนการปรับเปลี่ยนด้วยตัวของเขาเองและสามารถที่จะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยตนเอง ผู้ที่ต้องการพัฒนาการควบคุมตนเองจะต้องใช้ความสามารถของตนในการควบคุม ใช้ความอดทนมุ่งมั่นที่จะทำพฤติกรรมนั้นในปริมาณและคุณภาพที่มากพอและเหมาะสม มีระยะเวลานานเพียงพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต

ในทางพุทธศาสนาสามารถกล่าวได้ว่ากระบวนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการปลูกกุศลจิตเพื่อปิดกั้นอกุศลจิตอันจะนำไปสู่ความประพฤติที่ดีงาม เป็นหิริ โอตตัปปะ อันทำให้บุคคลไม่กล้าล่วงละเมิดต่ออกุศล การที่บุคคลปรารถนาที่จะมีความประพฤติที่ดีงามได้ต้องอาศัยการมีสติ สัมปชัญญะให้ได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นทุกๆขณะของกระบวนการคิด การกระทำการประพฤติปฏิบัติ มีความอดทนที่ต่อเนื่องมากพอต่อการคงไว้ในพฤติกรรมที่งดงามจึงต้องอาศัยหลักธรรมขันติ โสรัจจะ นำมาเรียงร้อยให้สามารถข่มให้ใจให้หยุดยั้งตนเองไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งหนทางที่เป็นอกุศลทั้งหลายทั้งปวง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลเนื่องจากผู้ที่อยู่ในวิชาชีพพยาบาลมีคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นคือควรมีความอดทนเสียสละและมีความเมตตาต่อผู้ป่วยและผู้รับบริการ การควบคุมตนเองในงานวิจัยนี้จึงหมายถึงการควบคุมให้ตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมบนฐานของหลักธรรมที่ผู้วิจัยสังเคราะห์และนำมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเองสำหรับผู้ที่ในช่วงวัยรุ่น หลักธรรมที่สำคัญนำเสนอโดยผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของทรอตเซอร์

สมาชิกในกลุ่มจะได้รับการเรียนรู้โดยผ่านประสบการณ์โดยตรง ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมนำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะอยู่ร่วมในกลุ่มได้อย่างเป็นอิสระ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การมีสัมพันธภาพที่ดี การกล้าเปิดเผยตนเอง การเรียนรู้พฤติกรรมของตนเอง การมีตัวแบบที่ดีจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตน ตลอดทั้งได้เผชิญกับการกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในบางประการจากสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน กระแสการเคลื่อนไหวในบรรยากาศกลุ่มที่มีความเป็นกัลยาณมิตรร่วมกับกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยนำมาจากหลักธรรมใน

พระพุทธศาสนาเพื่อเป็นกิจกรรมเริ่มในกลุ่มจะช่วยปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและการปฏิบัติเพื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การควบคุมตนเองจากการมีส่วนร่วมในกลุ่มและการดำเนินการของผู้นำกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยามีดังนี้

คาบที่ ๑ ชื่อกิจกรรม "สัมพันธภาพ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน" เวลา ๒ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐	๑ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ ๒ บทบาทของสมาชิก	๑ รายละเอียดของโครงการ ๒ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ๓ เพื่อให้รู้ทิศทางและบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของโครงการและบทบาทการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน -ความรู้สึกที่ดีต่อ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น	๑.ผู้นำกลุ่ม จำนวน๒ คน และผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน. ๒.เครื่องบันทึกเสียง

ข้อคิดเห็นของนักศึกษาต่อกิจกรรม

"เป็นกิจกรรมแรกที่ได้มาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เมื่อตอนปฐมนิเทศก็จัดให้อยู่ในคณะไม่สนุกเลย เบื่อมากๆค่ะ ให้พระมาสอนทั้งวัน มาที่นี่แม้เป็นวิจัยของอาจารย์แต่ก็ทำให้หนูได้พบกับเพื่อนๆที่อยู่ต่างห้องกันบางคนหนูไม่เคยได้คุยเลย"

"ปิดเทอมหนูอยู่บ้านเฉยๆคุณแม่บอกไปเข้าค่ายเผื่อจะได้ประโยชน์บ้างอยู่บ้านก็เอาแต่นั่งๆนอน แม่เชียร์ให้หนูมาค่ะ แค่เริ่มต้นหนูก็รู้สึกดีแล้วค่ะหนูได้รู้จักเพื่อน รู้จักอาจารย์ ได้รู้ว่าเพื่อนหนูคนนี้บ้านเขาอยู่ไหน "

"หนูเคยไปค่ายมาเหมือนกันค่ะ แต่เป็นค่ายที่ไปทำประโยชน์ให้น้องๆค่ายแบบมาอยู่ในกลุ่มด้วยกันแบบนี้ หนูเพิ่งมาค่ะ ดีค่ะได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นเพื่อนสนิทของหนูที่มาที่นี่มี ๔ คนค่ะ นอกนั้นก็คุ้นๆหน้ากันแต่ไม่เคยคุยกัน"

"หนูได้รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้น เพราะปกติแล้วหนูก็ไม่ค่อยชอบไปคุยกับใครๆ หนูชอบอยู่เงียบๆ มาครั้งนี้หนูได้รู้จักเพื่อน ฟังเพื่อนแล้วหนูว่าหนูได้รับประโยชน์เยอะเลยได้มิตรภาพที่แน่นแฟ้นขึ้นและจะเอาสิ่งที่ได้รับไปพัฒนาตัวเอง"

จากข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของนักศึกษาหลายคนที่แม้เรียนอยู่ชั้นเดียวกันแต่มีความเป็นกลุ่มเฉพาะ ไม่มีความใกล้ชิดกัน การจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เล่าเรื่องของตนเองให้กับเพื่อนๆ ภายหลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการมาอยู่ร่วมกัน ก็ช่วยให้นักศึกษามีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ซึ่งในระยะนี้ของกระบวนการกลุ่มตามแนวของทรอตเซอร์เป็นขั้นของการเริ่มกลุ่ม การให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ผู้นำกลุ่มสามารถนำกิจกรรมการแนะนำตัวให้สมาชิกที่ยังมีความรู้สึกแปลกหน้า ห่างเหิน มีความกังวล กลัว ยังไม่กล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง ให้สมาชิกได้พูดในเรื่องราวที่เป็นเรื่องสบายๆ จะช่วยลดความรู้สึกห่างเหินความรู้สึกแปลกหน้า อย่างไรก็ตาม บทบาทสำคัญของผู้นำกลุ่มควรต้องสังเกตและให้ความสนใจ

สมาชิกทุกคนในกลุ่มอย่างทั่วถึง การให้ความสนใจสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่แสดงออก ไม่พูดได้มีโอกาสในการสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มให้เขาได้พูด

เมื่อกระแสกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้สมาชิกจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจในผู้อื่นและเชื่อถือไว้ใจในตนเอง เริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองและไว้วางใจผู้อื่น ความไว้วางใจจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะบอกเล่าปัญหาของตนให้แก่กลุ่ม

คาบที่ ๒ ชื่อกิจกรรม “สติ: รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ” เวลา ๓ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐	๑ บอกความหมายของสติสัมปชัญญะได้ ๒ บอกประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้ ๓ บอกเล่าเรื่องราวการมีสติสัมปชัญญะของตนเองได้ ๔ ระบุแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะได้	- การมีสติความหมายที่แท้คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอใจ การคุมใจไว้กับกิจการ ไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง -ความสำคัญ พัฒนาสติให้มากจะได้รับแต่คุณค่าและความดีความงามในชีวิต -ประโยชน์ในชีวิต เพื่อการควบคุมกำกับตนเอง สามารถปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์ที่ เหมาะสมกับตน ไม่กระทำในเรื่องผิดเรื่องที่งมงาย -สติช่วยให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** เน้นเรื่องสติ - บรรยาย เรื่องสติ ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน - กิจกรรม พับกระดาษให้ได้รูปตามข้อคำถาม ๘ ข้อ -๓. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน รู้จักตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตของตนเองที่สะท้อนเรื่องราวการมีสติของตนเอง ความภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ความสำคัญของมีสติของตนเอง	๑. ใบกิจกรรมรูปภาพตามจำนวนสมาชิก ๒.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน ๓.เทปบันทึกเสียง

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

“กิจกรรมพับกระดาษ ต่อรูปภาพเป็นกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน รูปแรกต่อนานมากแล้วพอเห็นเพื่อนทำเสร็จแล้วก็ยิ่งกระวนกระวาย แต่หลังจากที่ต่อได้ก็รู้สึกว่าถ้าเรามีสติมันจะทำงานง่ายขึ้นมาก กิจกรรมต่อรูปภาพที่มีความสัมพันธ์กันดีคะ เวลาอาจารย์บอกโจทย์หนูเห็นแล้วว่าภาพอยู่ตรงไหนแต่ทำให้มันต่อกันไม่ได้ หงุดหงิดเหมือนกันแต่ก็ทำให้รู้จักสังเกตและมองสิ่งต่างๆให้รอบด้าน”

“หนูเห็นเพื่อนพับกระดาษได้เร็ว พออาจารย์บอกคำถามเขาทำแป็บเดียวได้ หนูยังนั่งหมุนอยู่ตั้งนาน ต้องถามเพื่อนว่าเขาพับยังไง การต่อภาพเป็นเรื่องราวโดยไม่ให้กระดาษฉีกออกจากกันต้องตั้งสติค่ะ มองให้ครบทุกมุมแล้วถึงเริ่มต่อ การต่อภาพได้เรียนรู้จากความผิดพลาดในครั้งแรกเพื่อเป็นประสบการณ์ในการต่อครั้งต่อไป”

“ภาพที่ต่อแล้วเป็นความหมายของการเป็นพยาบาลที่ดี หนูฟังคำถามแล้วหนูก็มาดูภาพ โอ้โฮ นอกจากจะต้องเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ต้องดูแลจิตใจผู้คน มีเมตตา หนูจะเป็นพยาบาลได้ไหมเนี่ย”

“หนูชอบหลายหัวดีกว่าหัวเดียว เราต้องทำงานเป็นทีมงานถึงจะไปได้ดีมีประสิทธิภาพ แต่หนูก็ต่อไม่ได้นะคะ หมุนเท่าไรก็ไม่เจอกันสักทีเพื่อนต้องบอกค่ะ”

“อาจารย์คะ ค่านิยมหลักของคนไทย หนูงงค่ะ ดีว่าอยู่เป็นข้อสุดท้ายเลยเดาเอาคะ กว่าจะต่อได้ครบ ยากเหมือนกันกันนะคะ ต้องตั้งสติดีๆ ยิ่งพอเพื่อนทำได้ เรายิ่งรู้สึกกระวนกระวาย ยิ่งทำไม่ได้ใหญ่เลย”

“เวลาทำอะไรต้องตั้งใจทำ ต้องจดจ่อกับสิ่งๆ หนึ่ง ไม่วอกแวก และคิดว่าสิ่งที่เรากำลังฟังหรือสัมผัสอยู่ เราต้องทำยังไงกับมัน จะทำให้เรามีสติ”

กิจกรรมต่อภาพ จำนวน ๘ ภาพ ดำเนินการในกิจกรรมกลุ่มใหญ่ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการ นำหลักธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการทำงานในการใช้ชีวิต การต่อภาพเป็นเครื่องมือในการนำเข้าสู่กระบวนการในกลุ่มย่อย เมื่อสมาชิกทุกคนได้รับการทำกิจกรรมต่อภาพก็จะมีประสบการณ์เฉพาะตนในการต่อได้สำเร็จ ต่อไม่ได้ ไม่ประสบความสำเร็จผู้ที่ต่อได้ในบางภาพ บางภาพต่อไม่ได้ ความไม่ได้ดังปรารถนาก่อให้เกิดความขุ่นเคือง รำคาญใจ โกรธ โมโห ต่อได้สำเร็จก็พอใจสุขใจ อารมณ์ที่เกิดขึ้นตลอดกิจกรรมเป็นประสบการณ์ อารมณ์โกรธ อารมณ์โมโหทำให้เราขาดสติ ยิ่งไม่มีสติก็ยิ่งทำให้เราไม่สามารถต่อภาพได้ ยามใดที่เราขาดสติเรากำลังเป็นผู้ประมาท สติจึงมีความสำคัญต่อการเดินทางของชีวิต หลังจากทำกิจกรรมพับกระดาษได้จัดให้สมาชิกเข้ากลุ่มย่อย ซึ่งแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะนำให้สมาชิกคิดถึงกิจกรรมที่ผ่านมาเมื่อสักครู่นี้กับการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมาเราทุกคนล้วนเคยมีประสบการณ์ที่เราประมาท เราขาดสติทำให้เกิดผลต่อการใช้ชีวิตและประสบการณ์ที่เรามีสติสัมปชัญญะทำให้เราประสบผลสำเร็จในชีวิต ขอให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์

กระบวนการกลุ่มในคาบนี้ สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มได้อย่างหลากหลาย เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ที่สำคัญ โดยที่กลุ่มผ่านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ช่วยให้เขาไว้วางใจรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา จะสะท้อนให้เห็นกระแสการเคลื่อนไหวในกลุ่ม สมาชิกจะมีความรู้สึก กล้าเสี่ยงที่จะเล่าเรื่องที่เป็นประสบการณ์ในชีวิตให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้จะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่ทำให้เขารู้จักตนเองจากการรับรู้ผ่านการมองของคนอื่น ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการให้ข้อมูลย้อนกลับต้องระมัดระวังเพราะมีทั้งผลดีและผลเสียจะเกิดประโยชน์หากสมาชิกยอมรับผู้อื่นว่ามีความจริงใจและตั้งใจจะช่วยเหลือ นอกจากความรู้สึกเป็นส่วน

หนึ่งของกลุ่มแล้ว สมาชิกจะมีความรู้สึกของการเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้กระแสของกลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่นโดยทักษะสำคัญของผู้นำกลุ่มได้การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปประเด็น และสนับสนุนให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์ การที่สมาชิกทุกคนได้รับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะช่วยให้กระแสการดำเนินกลุ่มมีความเป็นหนึ่งเดียวกันมีความแน่นแฟ้นกันมากขึ้น การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการมีสติ ทุกช่วงเวลาของชีวิตที่ประสบปัญหาหรือความทุกข์ที่จรเข้ามาในชีวิต หนทางในการแก้ไขคือต้องมีสติ อารมณ์ที่ร้อนลนไม่สามารถที่เห็นหนทางการมีสติจะช่วยให้แก้ไขได้โดยมีความพยายามตั้งใจอย่างจดจ่อ อยู่กับปัจจุบันขณะและนำเอาปัญญาคือสัมปชัญญะระลึกตระหนักในปัจจุบัน เป็นความรู้ตัวมาจดจ่อ ความรู้สึกตัวต่ออารมณ์ปัจจุบันช่วยให้เราไม่เผลอ รู้ตัวว่ากำลังคิด กำลังทำอะไร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ คนที่ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกขณะ จะมีความสุขในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมและพัฒนาตนให้มีระเบียบวินัย การพิจารณาตนเองได้รอบคอบก่อนคิด ทำและพูด จึงมีประโยชน์ ควรฝึกฝนและพัฒนาสติให้มีความเข้มแข็งด้วยการบ่มเพาะอย่างสม่ำเสมอ

คาบที่ ๓ ชื่อกิจกรรม “สติ: วิถีที่ยกระดับใจ” เวลา ๒ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐	๑.มีความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะตามจริงในขณะปัจจุบัน ๒.ประยุกต์ความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะสู่การปฏิบัติจริง	สติ สัมปชัญญะ เป็นปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ โดยที่สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคตส่วนสัมปชัญญะเป็นการรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลทำให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** วิทยากร พระอาจารย์ปณต และพระอาจารย์พงศ์พิสุทธิ์ กิจกรรม - สวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม - กิจกรรม: ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง -ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติกำหนดรู้สติ สภาวะจิตในแต่ละขณะจากกิจกรรม	หนังสือสวดมนต์ ๑.ผ้าปิดตา ๒. เครื่องขยายเสียงไมโครโฟน ๓. เทปบันทึกเสียง

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

“เมื่อเช้าที่มาถึงที่ค่ายนี้ ก็ได้รับความรู้และแนวคิดต่างๆมากมายในเรื่องของการมีสติ ทำให้ได้คิดและรับรู้ถึงข้อผิดพลาดของตัวเองที่เกิดจากการขาดสติ เห็นโทษของการไม่มีสติ แต่ก็ยังเป็นความรู้เหมือนที่เคยได้รู้มา ตอนนี้เหมือนได้มาฝึกสติจริงๆเป็นการฝึกปฏิบัติ การฝึกจิตให้สงบนิ่งโดยการสวดมนต์นั่งสมาธิ ได้นั่งรวมกลุ่มกับเพื่อนๆมีพระอาจารย์คอยสอนอธิบายบทสวดมนต์

ความหมาย ช่วยให้เข้าใจบทสวดที่แต่เดิมก็สวดตามๆกันไป บางที่ก็อยากให้เสร็จเร็วๆก็เร่งๆสวด มาวันนี้ค่อยๆ สวดตามองที่ตัวหนังสือในบทสวด ค่อยๆว่าบทสวดตามไป ตากับใจอยู่ที่เดียวกัน หนูรู้แล้วว่าสติจดจ่อเป็นอย่างไร”

“หนูคิดไม่ถึงจริงๆว่าบทสวดที่เราค่อยๆสวดมีความไพเราะ ที่จริงบทสวดก็เป็นบทสวดมนต์ตามปกติแหละแต่หนูว่าใจเราต่างหาก เราตั้งใจอยู่กับบทสวดเราก็สวดไม่ผิด เราต้องมีสติ”

“หนูไม่เคยตั้งใจสวดมนต์ได้ยาวๆขนากนี้เลย เคยสวดมนต์ที่คณะตอนเย็นวันจันทร์แรกของเดือน หนูไม่รู้สึกอยากสวดเลยเหมือนบังคับแต่วันนี้หนูรู้สึกว่าหนูอยู่กับบทสวดมนต์ “

ในคาบนี้พระอาจารย์พงษ์พิสุทธิ์ ได้นำนักศึกษาสวดมนต์ แนะนำวิธีการสวดมนต์พร้อมทั้งนำสวดมนต์ให้นักศึกษา

หลังจากสวดมนต์พระอาจารย์ปณต เป็นวิทยากรนำการทำกิจกรรม “ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง” เป็นกิจกรรมที่สอนการมีสติให้ปฏิบัติตามเนื่องจากสมาชิกทุกคนจะได้รับการปิดตาจะไม่สามารถมองเห็นได้เลย พระอาจารย์จัดให้ทุกคนอยู่ในรัศมีรอบๆตัวพระอาจารย์ห่างออกไปประมาณ ๗ ก้าว ให้ทุกคนฟังเสียงพระอาจารย์ที่บอก หากสิ่งที่พระอาจารย์บอกสมาชิกและเป็นเรื่องทางบวกให้เดินก้าวมาข้างหน้า ๑ ก้าว หากเป็นเรื่องทางลบให้ถอยหลัง ๑ ก้าว หากไม่เคยทำให้อยู่กับที่ ในขณะที่พระอาจารย์ให้นักศึกษาค่อยๆพิจารณาตัวเอง มีนักศึกษาบางคนน้ำตาไหล ขณะที่ก้าวเท้าถอยหลังพระอาจารย์มีข้อคำถามให้นักศึกษาพิจารณาทั้งหมด ๙ คำถาม

เมื่อเปิดตาพระอาจารย์ให้นักศึกษาพิจารณาตำแหน่งที่ตนยืนว่าอยู่ในตำแหน่งใด มีเรื่องราวใดบ้างที่นักศึกษาอยากพัฒนาตนเอง เรื่องราวใดที่มีผลต่อจิตใจของเรา เรื่องเหล่านี้ล้วนผ่านไปแล้วเป็นอดีต ชีวิตที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้เป็นชีวิตปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้งดงามใช้สติสัมปชัญญะกำหนดการเดินทางของชีวิต ปรับตัวให้อยู่เข้ากับธรรมชาติของจิตที่เป็นปัจจุบันทำชีวิตให้มีคุณค่าในทุกขณะ

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะนั้น เป็นปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคต ส่วนสัมปชัญญะ เป็นการรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลเมื่อฝึกปฏิบัติให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม

คาบที่ ๔ ชื่อกิจกรรม “สติและขันติฝึกฝนได้ใจเป็นสุข” เวลา ๒ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๐๕.๐๐ - ๗.๐๐	๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้ ๒ อธิบายความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้ ๓.เชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะกับขันติคือความอดทนได้	-ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมายและความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวัน - ขันติโสรัจจะจากกิจกรรมที่ผ่านมาเพิ่มเติม แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นใน นักศึกษาโดยนำ กิจกรรมน้ำชาภาวนามาสะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในเป็นความหมายของขันติโสรัจจะซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ	กิจกรรมกลุ่มใหญ่โดยผู้นำกลุ่ม พระอาจารย์ปณต ๑.กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตร สาธยายธรรม ๒. แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๙-๑๐ คน ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรม:น้ำชาภาวนาเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะจากกิจกรรม -สรุปบทเรียนจากการฝึกปฏิบัติ	หนังสือสวดมนต์ - อุปกรณ์น้ำชา ๒ ชุด - เครื่องขยายเสียง -ไมโครโฟน -เครื่องบันทึกเสียง

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

“กิจกรรมการดื่มน้ำชา แรกๆก็สงสัยว่าทำไมต้องดื่มน้ำชา แต่พอได้ร่วมทำกิจกรรมอย่างตั้งใจก็จะทำให้เห็นและคิดอะไรใหม่ๆได้หลายอย่าง ได้คติและข้อคิด ทั้งๆที่เป็นน้ำชาเพียงแก้วเดียว แต่กลับทำให้เห็นความต่างของความคิดในแต่ละคน ทำให้ฉุกคิดได้ว่า เราควรใส่ใจรายละเอียดชีวิตให้มากขึ้น ใส่ใจคนรอบข้าง บางครั้งสิ่งที่เห็นไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด อยากขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่จัดกิจกรรมนี้ อย่างน้อยทำให้เด็กคนหนึ่งได้มีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น”

“การชงชาที่พระอาจารย์นำมาใช้เป็นสื่อในการสอนได้ ปกติจะดื่มน้ำชาก็ไม่ได้คิดอะไร พอมาอยู่ค่ายนี้ได้รู้จักสังเกตเรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน”

“ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสีของชา ในตอนที่พระอาจารย์เทน้ำร้อนใส่ เวลาชาโดนน้ำร้อน ก็จะทำปฏิกิริยากับน้ำร้อน มันก็จะมีการเปลี่ยนแปลง เห็นสีของน้ำที่เปลี่ยนไป และดอกชาจมลง คิดถึงชีวิตเหมือนกันค่ะชีวิตก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง กว่าชาจะมีสีก็ต้องรอเวลา”

“รู้สึกเฉยๆ แต่ว่ารอนานมาก มันเมื่อยตัวและเหนื่อยหนักไปทางทุกข์กาย ต้องอดทนค่ะ”

“เพลินดี นั่งมองดูว่า เมื่อไหร่ ดอกชาจะเริ่มพอง เป็นการเพลินแบบเบาๆ

รู้สึกสงบ แบบมีความง่วงปนอยู่ แต่ก็มีความสงสัยว่าพระอาจารย์ชงชาให้ดื่มทำไม แล้วต้องนั่งรอชากว่าจะมีสีชาออกมา “

“ตอนดื่มเห็นตะกอน ขณะจับแก้วรู้สึกร้อนเป็นความร้อนจากแก้ว ส่วนนิ้วที่ร้อนและร้อนเท่ากันทุกนิ้ว ตอนพระอาจารย์ชงชา ทำช้าๆ ไม่เร่งรีบ ทำให้รู้สึกง่วง เมื่อได้ดื่มรู้สึกร้อนที่ปากแต่ส่วนไหนไม่รู้ไม่ได้สังเกต มีกลิ่นหอม น้ำมีตะกอน และสี ความหอมของชาทำให้สดชื่น และได้กลิ่นมะลิ รู้สึกลุ้น ไม่อยากให้มันจม ไม่ชอบให้จม”

“ฝึกรับรู้ สังเกต ใส่ใจรายละเอียดจากสิ่งต่างๆ ของเพื่อน การใส่ใจของแต่ละคนไม่ตรงกันกับเรา ทำอะไรต้องมีสติ รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ เหมือนการเวียนเทชาและรับชาจากเพื่อน ขณะเทชาให้เพื่อนก็คิดว่าเค้าจะกินชาประมาณไหน ให้เราระวังอยู่ตลอดเวลา ระวังความคิดด้วย อย่ามโนไปเอง สิ่งที่เราเห็นอาจไม่ตรงกับสิ่งที่เราคิดไว้”

กิจกรรมน้ำชาภาวนา เป็นการประยุกต์กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หลายๆครั้งเราอาจจะได้ดื่มน้ำชา แต่การดื่มชาในกิจกรรมนี้มีเป้าหมายให้สมาชิกมีความละเอียดในการสังเกต มีความอดทนรอคอย การรอให้ชาค่อยๆถูกน้ำร้อนแล้วให้สีชาต้องใช้เวลา กลิ่นหอมของชาให้ความรู้สึกที่ดี การรินชาให้เพื่อนสอนให้รู้จักการให้ ในกระบวนการน้ำชาภาวนาเป็นกิจกรรมกลุ่มที่สื่อสะท้อนการยอมรับสมาชิกกลุ่มให้มีเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดสายใยสัมพันธ์กันด้วยการการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว ได้เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่น กระแสกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกยอมรับตัวเองสามารถแสดงออกตามทัศนะของตนเองแท้ๆผลที่ได้คือความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมาย และความสำคัญของความเข้มแข็งมั่นคงและความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อได้รับผลกระทบสิ่งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ความอดทนต่อกิเลสที่เวียนเข้ามาให้เราสัมผัสเป็นการท้าทายความสามารถของจิต ความอดทนนั้นมีหลายอย่างหลายประเภท เช่น อดทนต่ออารมณ์โลภ โทสะ โมหะที่เกิดขึ้น อดทนต่อคำล่วงเกินด่าว่าของผู้อื่น อดทนต่อความลำบากและความหนาวร้อน เป็นต้น ความอดทนในที่นี้ จึงหมายรวมเอาความอดทนทั้งในฝ่ายดีอย่างเดียวซึ่งเป็นไปทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม

คาบที่ ๕ ชื่อกิจกรรม "สติและขันติ ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข "(ต่อ) เวลา ๒.๓๐ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	๑. เข้าใจความสำคัญของสติและขันติ และเชื่อมโยงสติกับขันติโสรัจจะได้ ๒.มีแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีขันติ โสรัจจะของตนเอง	-ประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวันสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะเมื่อ พัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองได้แล้วจะยังประโยชน์ให้กับ นักศึกษาการฝึกฝนสติอดทนต่อความทุกข์ความไม่พอใจในความยากลำบากต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความอดทนต่อสภาพอากาศหนาว ร้อน ความอดทนต่อใจที่โลภอยากได้ในวัตถุสิ่งของ อดทนต่อทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วย อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่ออำนาจกิเลส ความสนุก การอยากเที่ยวเตร่ ความอยากได้ในประโยชน์ในทางที่ไม่ถูกต้อง กระบวนการ ฝึกปฏิบัติให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** โดยผู้นำกลุ่ม พระอาจารย์ปณต บรรยายธรรมเรื่องหลักกรรมที่เชื่อมโยงสติและและขันติ โสรัจจะ	๑.บุคคล ๒. สไลด์นำเสนอ ๓. เครื่องฉาย ๔.เครื่องขยายเสียงไมโครโฟน

ขั้นสรุปกิจกรรม

ในคาบนี้พระอาจารย์ได้นำเสนอธรรมบรรยายเรื่องหลักกรรม เนื้อหาโดยสรุปมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาตระหนักในการใช้ชีวิต ความไม่ประมาท โดยยกคำสอนของพระพุทธเจ้าให้นักศึกษาตระหนักในการใช้ชีวิต อายุของพวกมนุษย์นี้น้อยภพหน้าก็ยังต้องไปจึงควรทำกุศลควรประพฤติดีคนเราเกิดมาแล้วไม่ตายไม่มี ได้ยกประเด็นเรื่องความสุข สุขจากการมีทรัพย์ สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขจากความไม่เป็น ขจากการประพฤติไม่มีโทษ หลักกรรม การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ในที่นี้หมายถึงกรรมประเภทต่างๆ พร้อมทั้งหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการให้ผลของกรรมเหล่านั้น ได้แก่

๑. ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด กรรมที่เป็นตัวนำให้ไปเกิด

๒. อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน กรรมที่ช่วยสนับสนุนหรือซ้ำเติมต่อจากชนกกรรม

๓.อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น เป็นกรรมที่มาให้ผล บีบคั้นผลแห่งชนกกรรมและอุปัตถัมภกกรรมนั้น ให้แปรเปลี่ยนทุเลาลงไปกรรมที่บั่นทอนวิบากมิให้เป็นไปได้นาน

๔. อุปฆาตกกรรม กรรมตัดรอน เป็นกรรมที่แรง เป็นฝ่ายตรงข้ามกับชนกกรรมและอุปัตถัมภกกรรม เข้าตัดรอนการให้ผลของกรรมสองอย่างนั้น ให้ขาดไปเสียทีเดียว เช่น เกิดในตระกูลสูง มั่งคั่ง แต่อายุสั้น เป็นต้น

ในการยกตัวอย่างประกอบธรรมบรรยายในเรื่องการเลือกทำกรรมดีเหมือนการต้อนวัวดำวัวขาวเข้าคอก จำนวนวัวที่มีอยู่ในคอกนั้นมีทั้งวัวดำและวัวขาว เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะปล่อยวัวดำหรือวัวขาวออกจากคอกและจะรับวัวดำหรือวัวขาวเข้าคอกอุปมาเหมือนกรรมดีกรรมชั่วที่เราเลือกที่จะทำได้ด้วยตัวเราเอง

คาบที่ ๖ ชื่อกิจกรรมขันติ:อดทนได้ใจเป็นสุข เวลา ๓.๓๐ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๒.๓๐ - ๑๖.๐๐	๑.เพื่อให้ทราบความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้ ๒. สามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้อย่างไม่มีข้อจำกัด	-การฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีจำกัดจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนินทา ซึ่งสามารถสร้างได้โดยให้ความยุติธรรมต่อตนเองและผู้อื่น ไม่หลงเชื่อ วาจาของผู้คนโดยง่าย ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์	กิจกรรมกลุ่มใหญ่ที่เน้นเรื่องขันติโสรัจจะ - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่อง สติและขันติ กิจกรรม:zoom in and zoom out กิจกรรมกลุ่มย่อย - แบ่งสมาชิกเป็น ๒ กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน เรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่สะท้อนความอดทนไม่เพียงพอและต้องการปรับปรุงพัฒนาให้มีมากขึ้น กิจกรรมกลุ่มย่อย - สมาชิกเข้ากลุ่มเดิม ๒ กลุ่ม -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุเป้าหมายในชีวิตที่จะพัฒนาขันติโสรัจจะให้อยู่กับตนเองได้อย่างคุ้นเคย	๑.แผ่นภาพจำนวน ๓๐ ใบ ๒ ชุด ๒.ผู้นำกลุ่ม ๓.เครื่องบันทึกเสียง

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

"ตอนที่ได้ภาพมาก็คิดอยู่ว่าจะเรียงอย่างไรดี พอเพื่อนไม่นิ่ง ต่างคนต่างเดินหาที่จะต่อภาพให้ได้ ยิ่งเดินก็ยิ่งยุ่ง ต้องได้ภ พอเราเริ่มหยุดก็จะมีคนอื่นๆเริ่มหยุด ได้ภาพเริ่มต้นก่อน จึงจะค่อยๆต่อได้ เพื่อนเขาก็ไม่นิ่งกัน เราเลยเป็นคนหยุดเอง เพื่อนเขาคงเหนื่อยก็เลยค่อยหยุดแล้วเราก็ให้จับเรียง ต้องมีสติอดทนค่ะ"

"ภาพแรกยากกว่าจะต่อได้ ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างมากกับคนจำนวนมาก ภาพที่สองมีประสบการณ์แล้วต่อแป๊บเดียวค่ะ."

"กิจกรรมที่ต้องทำกับคนหลายๆคนต้องอดทนมากเลย เราคิดว่าต่อแบบเราน่าจะถูกแต่เพื่อนบอกไม่ใช่ ถ้าไม่ฟังกันก็ทำงานไม่ได้ เราฟังเพื่อนแล้วเสนอความคิดเพื่อนฟังเรา ต้องช่วยกัน"

"เรามองว่าต้องตั้งต้นแบบนี้แต่เพื่อนบอกไม่ใช่ต้องเอาภาพนี้ตั้งต้น ที่จริงเอาภาพไหนตั้งต้นก็ได้ แต่แล้วเราเอามาต่อกัน จะต่อจากหัวไปท้ายก็มองได้นะคะ หรือจะต่อจากท้ายไปหัวก็ได้ เหมือนเรามองไกล มองใกล้ ถ้ามองใกล้ภาพก็ใหญ่แต่ถ้ามองไกลภาพก็เล็ก"

ผู้นำกลุ่มสรุป กิจกรรม zoom in and zoom out เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดใช้การมองร่วมกัน การเดินเรื่องของภาพจากมุมไกลมุมใกล้มีผลต่อความคิดและชีวิตของเรา บางครั้งเราก็เป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์เรื่องราวเหล่านั้น จนเป็นผู้หนึ่งในเรื่องราวหรือเหตุการณ์หรือเรื่องราว ตัวเราจึงเป็นผู้เล่นในเรื่อง เราก็เป็นผู้อยู่ในภาพหรืออยู่ใกล้จนเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวนั้น ภาพใกล้ชวนให้เราต้องใช้สติตระหนักและระมัดระวังให้มาก เพราะเราจะมองไม่เห็นสถานการณ์โดยรวม ภาพไกลช่วยให้เราสามารถมองเห็นภาพทั้งหมดได้ ชีวิตเราล้วนเคยอยู่ในสถานการณ์ทั้งสองแบบมาแล้วทั้งสิ้น สิ่งสำคัญคือเราจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้เรามีสติสัมปชัญญะ มีความอดทนที่ฟัง ไตร่ตรองพิจารณาไม่หลงเชื่อไปกับสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาโดยไม่ใคร่ครวญ เราจะปฏิบัติหน้าที่ของเราได้ด้วยความซื่อสัตย์ต่อตัวเราเองและต่อสังคม นั่นเป็นความหมายของเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

กิจกรรมกลุ่มย่อย ได้จัดให้สมาชิกเข้ากลุ่มย่อย ซึ่งแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะนำให้สมาชิกคิดถึงชีวิตของตนเองที่ผ่านมามีเรื่องราวของความอดทนจนประสบความสำเร็จในชีวิตหรือเรื่องราวที่นักศึกษาไม่ประสบกับความสำเร็จจากการทำตามกระแสสังคมหรือการเชื่อในคำพูดที่ได้รับการโน้มน้าวจนทำให้เราประสบปัญหา

ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญอย่างมากในกลุ่ม เนื่องจากจะเป็นผู้เอื้อให้กระแสความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ การเชื่อมโยงกิจกรรมมาสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มในคาบนี้ผู้นำกลุ่ม จะเอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกในการรับผิดชอบ ตนเองที่จะเปิดเผยเรื่องราว ซึ่งในกระแสภายในกลุ่มมีความใกล้ชิดในระดับที่กล้าจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองเพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต ความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นในกลุ่มเป็นผลจากการที่สมาชิกยินดีและพร้อมใจตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกับความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันคือ ความพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนจากการประเมินตนเอง (Individual Assessment) การประเมินตนเองและพิจารณาตนเองที่ชัดเจนด้วยภาวะจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมต่อความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองจนการเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing Ownership) ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาเกิดการเห็นคุณค่าของตน

มีความรู้สึกนับถือตนเองและบุคคลที่แตกต่างไปจากตนเอง (Giving Respect) ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้สมาชิกสามารถมองโลกได้กว้างมากขึ้น

ขั้นสรุปกิจกรรม

ความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ชวนให้ทุกคนได้ฝึกฝนสติ สัมปชัญญะและขันติ จากกิจกรรมที่เรียนรู้ร่วมกันเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้น สติที่กำกับการดำเนินชีวิตและกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตอยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ระมัดระวังสิ่งที่กำลังคิด พูด ทำ อยู่ในขณะนั้นไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป การที่เราได้สัมผัสกับสิ่งกำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ เป็นปัญญาของมนุษย์ที่พึงรู้กับธรรมชาติตามความเป็นจริงและถูกต้อง ความสามารถอดทนอดกลั้นได้จะช่วยรักษาใจให้สงบไม่พลุ่งพล่านช่วยให้กายกิริยาเป็นผู้งามมีความประพฤติสงบเสงี่ยมเรียบร้อยทั้งภายนอกและภายใน ส่งผลนำมาซึ่งความสุขไม่โน้มเอียงไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่มากระทบ สามารถแสดงท่าทีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

คาบที่ ๗ ชื่อกิจกรรม หิริ โอตตัปปะสันติสุขที่แท้ของมนุษย์ เวลา ๒ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐	๑.เพื่อให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญของหิริโอตตัปปะ ๒.ตระหนักในความสำคัญและประโยชน์ของหิริโอตัปปะ ได้	หิริโอตัปปะธรรมคุ้มครองโลก หมายถึงความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่ว -ความสำคัญ : มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ ชีวิตส่วนตัว จะช่วยให้ไม่ทำบาปทุจริต มีความละอายเกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต ช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนบริสุทธิ์ ช่วยคุ้มครองป้องกันภัยและป้องกันอันตรายจากภายนอก ทำให้มนุษย์ไม่ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำไม่ประพฤติผิดสำส่อนดำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประโยชน์: ผู้มีหิริโอตัปปะถือเป็นผู้ ที่ได้ชื่อว่าเป็นคนสะอาด สามารถสงบระงับอาการ เป็นคนที่ดีงาม	ผู้นำกลุ่มนำเสนอวิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น(เป็นวิดิทัศน์ที่ชนะเลิศในการประกวดวิดีโอสั้น) -ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากวิดิทัศน์	-บุคคล - วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น -เครื่องบันทึกเสียง

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

"หลายครั้งที่เราพูดว่าคนโดยเราไม่ดูให้รอบคอบ ว่าไปแล้วก็เสียใจเหมือนในวิดีโอที่เขาว่าคนตาบอด เพราะเขาขาดสติ เวลาเราถูกคนเดินชนเราจะมีอารมณ์โกรธก่อนเพราะไม่มีสติไงเราก็เคยถูกเดินชนเหมือนกันของตกกระจายหมด โกรธค่ะมาคิดถึงตอนนี้ที่จริงเราอาย พออายเราก็ออกที่คนอื่นก็โกรธ เหมือนในคลิปวิดีโอที่เขาถูกคนตาบอดเดินชนแล้วเขาว่า พอหันไปมองอีกครั้งอ้าวตาบอดจริงๆ"

"เขาว่าไปแล้วเขาละอายไงเลยไปอ่านหนังสือให้น้องตาบอดฟัง หนูมองเห็นความไม่เจตนาของคนนะ คนทุกคนอยากเป็นคนดี"

"ป้ายโฆษณาที่ป้ายรถเมล์ กระตุกใจเขานะคะ เหตุการณ์มันสดๆเลยกระแทกใจแรง"

การจัดกิจกรรมกลุ่มใหญ่ในภาคค่ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกร่วมกัน วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็นซึ่งเป็นวิดิทัศน์ที่ชนะเลิศในการประกวดวิดีโอสั้นของจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยในโครงการดีกันนะ เป็นวิดิโอที่สร้างขึ้นในกรอบความคิดที่เด็กหนุ่มคนหนึ่งเดินมาที่ป้ายรถเมล์แล้วถูกคนตาบอดเดินชน เขาโมโหและหงุดหงิดมาก ใช้ประโยคที่แสดงอารมณ์ว่า "มองไม่เห็นเหรอวะ" เมื่อเขาเหลียวหลังมองตามชายผู้ที่เดินชนเขา ก็ได้พบว่าเขาตาบอดจริงๆ ผู้แสดงในเรื่องรู้สึกละอายใจพร้อมกันนั้นสายตาก็เหลือบมองไปเห็นที่ป้ายโฆษณาว่ามี โครงการอ่านหนังสือให้น้องตาบอด เขาไปสมัครทันที การใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยงเรื่องหิริโอตตัปปะ โดย ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกบอก เล่าสะท้อนสิ่งที่ได้รับรู้จากการชมวิดิทัศน์

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งทีไม่ถูกตาไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงจังการทบทวนตนเองเป็นเรื่องที่ต้องระลึกถึง มีเรื่องราวในชีวิตทั้งที่ทำถูกบ้างไม่ถูกบ้างต้องมีสติเป็นหลักในเข้าร่วมกิจกรรมตนให้มีเมตตา ส่วนขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจหวั่นไหวต่ออารมณ์ชอบ ไม่ชอบใจด้วยความรักหรือความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างตั้งใจชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองให้มากยิ่งขึ้น การหยุดได้ช่วยให้ชีวิตติดเบรก การหยุดจิตก็ได้พักหยุดได้ด้วยตนเองในชีวิตคือหยุดให้ความโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจ ร้อนใจ เมื่อเสียงและเรื่องมากระทบหยุดตัวเองทันที มีเมตตาต่อใจตนเองและต่อผู้อื่นจะช่วยให้ตนเองและผู้อื่นมีความร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตความละอายใจตนเองเป็นสิ่งที่เรารู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

คาบที่ ๘ กิจกรรมสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและ หิริ โอตตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง
เวลา ๒ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐	บอกความเชื่อมโยงของหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะ หลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้	๑. การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้ การไม่ก้าวล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ ๒. หิริโอตัปปะ เป็นการละอายต่อความชั่ว การเกรงกลัวต่อบาปช่วยให้คนที่ยึดถือไม่กล้าทำความชั่ว	-ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเช้า - สรุปกิจกรรม	-บุคคล -เทปบันทึกเสียง

ขั้นสรุปกิจกรรม

สติ สัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและ หิริ โอตตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง การสวดมนต์ในทุกเช้าของการมาอยู่ร่วมกันช่วยในการฝึกสติให้จดจ่อกับบทสวดและความหมาย การฝึกตนให้ตื่นเช้าเป็นการละทิ้งความเกียจคร้าน สร้างวินัยให้ตนเอง เมื่อคืนที่มีการนัดตอนเช้านักศึกษาอุทานเสียงดังไม่อยากตื่น แต่ทุกคนก็ตื่นมาอย่างพร้อมเพรียงกัน การนอนให้อะไรกับชีวิตสอนเรื่องใดกับเรา นอนเพราะอยากพักผ่อนหรือนอนเพราะยังเกียจคร้านอยู่ การตื่นขึ้นมายามเช้ามาทำกิจกรรมร่วมกันให้อะไรกับชีวิตบ้าง เรื่องเป็นเรื่องที่นักศึกษาต้องทบทวนตัวเอง ความอดทนสร้างวินัยให้ตนเองสร้างความสุขที่เกิดจากการเรียนรู้ชีวิต เมื่อฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอชีวิตย่อมถึงซึ่งความดีและความงามอันเป็นหัวหน้าแห่งธรรมในการดำเนินชีวิต

คาบที่ ๙ กิจกรรม " สติ สัมปชัญญญะ ขันติ โสรัจจะและหิริ โอตตัปปะ" คือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง" เวลา ๓ ชั่วโมง

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐	๑. บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถควบคุมตนเองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติได้ ๒. ระบุแนวทางการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานการใช้ชีวิตด้วยหลักธรรมทั้ง ๓	มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งทีไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงใจจริงจึงเป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และอบรมใจตนเอง สติเป็นหลักสำคัญในเข้าร่วมกิจกรรมให้มีเมตตา ขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทันด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอต้องซื่อสัตย์ ชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองให้มากยิ่งขึ้น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใด เมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ รู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา	กิจกรรมกลุ่มใหญ่ - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา - ผู้นำเสนอวิดีทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) (เป็นวิดิทัศน์ที่ชนะเลิศในการประกวดวิดีโอสั้น) -ใช้กิจกรรม กิจกรรมกลุ่มย่อย - แบ่งสมาชิกเป็น ๒ กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ /เล่า /ทบทวน/บอกเป้าหมายการควบคุมตนเองตามแนวทางหลักธรรมสติสัมปชัญญะขันติโสรัจจะและหิริโอตตัปปะ	-วิดิทัศน์เรื่องอะไรนะ -เครื่องบันทึกเสียง -เครื่องฉาย

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้

"การที่เราสามารถทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคมและคนรอบข้างได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี ชีวิตของคนเราไม่แน่นอน อยากทำอะไรก็ให้รีบทำและทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับทุกคน อยากทำประโยชน์ให้กับสังคม แม้ว่าเค้าจะไม่รู้ว่าเราทำให้เค้า แต่เรารู้ว่าตัวเราทำอะไรก็ดีแล้ว ไม่ต้องอายถ้าทำดี"

"มนุษย์เลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกทำในสิ่งที่มีค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ นึกถึงตัวเราเอง เมื่อเปรียบเทียบกับตัวเราเอง เราจะทำได้เหมือนกับต้นไม้ต้นนั้นหรือไม่ที่มีประโยชน์มากมาย"

"คิดว่าชีวิตคนเราไม่แน่นอน ให้รีบทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นทุกเวลาทุกขณะ ถ้าตัวเรามีความสุข โลกนี้ก็จะมีความสุข ให้คิดเสมอว่าเราเกิดมาทำอะไรให้กับสังคมบ้างหรือยัง ถ้ายังไม่ได้ทำอะไรเลยให้นึกถึงต้นไม้"

"เราควรทำสิ่งที่ดีเพื่อสังคม ต้นไม้ไม่เคยพูดไม่เคยบ่น อดทนต่อการทำหน้าที่เขาเป็นแค่ต้นไม้ยังทำประโยชน์ให้เราได้มากมาย และเราเป็นมนุษย์ต้องพยายามทำตัวให้ดีและเป็นประโยชน์กับผู้อื่นให้มาก เพราะชีวิตมันสั้น ถ้าทำไม่ได้ก็น่าอายต้นไม้"

"เราทำอะไรหรือยัง ถ้ายัง แล้วเราควรทำอะไรต่อไปให้มีประโยชน์เหมือนต้นไม้ต้นนั้น ต้นไม้ให้ข้อคิดยามแล้งก็สลัดใบ ยามถูกตัดก็ใช้ความพยายาม ความอดทน งอกกิ่งก้านใหม่ออกมา ต้นไม้ไม่เคยท้อ แล้วมนุษย์ล่ะ บางครั้งชีวิตคนเรา มีล้มบ้าง ลุกบ้าง แต่ก็ควรสู้ต่อไป"

"คิดถึงปัญหา เวลามีปัญหาอย่าไปโทษคนอื่น เราจะแก้ที่ตัวเราเอง เหมือนต้นไม้เวลาขาดน้ำ มันจะผลัดใบของมันเอง"

"คิดถึงความไม่แน่นอนในชีวิต ว่าพรุ่งนี้จะยังมีอีกไม๊ เราก็ต้องรีบทำให้มันดีที่สุด และการให้จะทำให้เรามีความสุข เราอยากทำอะไรเราก็ต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้ นึกถึงการทำตัวให้เป็นประโยชน์ เราเกิดมาแล้ว เราก็น่าทำประโยชน์ให้สิ่งอื่นได้บ้าง ชีวิตเราจะได้มีคุณค่า"

"คิดว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร และเราได้ทำประโยชน์อะไรให้กับสังคมบ้าง และในอนาคตเราจะสามารถทำตัวมีประโยชน์ให้กับสังคมได้มากน้อยอย่างไร การระลึกคิดจะช่วยทำให้เรามีสติ อดทน การเห็นคุณค่าและประโยชน์ของต้นไม้ ทำให้เราละอายถ้าเราใช้ชีวิตแบบไปวันๆยังประโยชน์อะไรไม่ได้"

กิจกรรมกลุ่มย่อย

ได้จัดให้สมาชิกเข้ากลุ่มย่อย ในกลุ่มเดิม โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกคิดถึงเรื่องราวประสบการณ์ที่เขาสามารถจัดการตนเองให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติได้จากการมีสติและมีการควบคุมตนเอง ในคาบนี้สมาชิกกลุ่มจะมีการรับฟังและมีการสังเกตมากขึ้น ความสนิทสนมใกล้ชิดจากกระบวนการในกลุ่มเอื้อให้ สมาชิกเริ่มช่วยเหลือซึ่งกัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาตนเอง สมาชิกจะมีการร่วมกันแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาโดยการแยกแยะประเด็นให้มีความชัดเจนสามารถเข้าใจในปัญหา ร่วมมือกันระดมความคิดหาทางเลือกทางออกต่อปัญหาด้วยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่างสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาจะได้รับการวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมที่เป็นทางออกใหม่ที่เป็นทางออกที่ดีที่สุด วางแผนปฏิบัติและ การลงมือปฏิบัติ ในขั้นนี้สมาชิกที่ได้รับการช่วยเหลือจะรับผิดชอบตนเองและหาทางออกโดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงหลักธรรม หิริ โอตตัปปะ สติ สัมปชัญญะและขันติ โสรัจจะไว้ด้วยกันในรูปแบบกิจกรรม วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นการสรุปกิจกรรมทั้งหมด หิริโอตตัปปะอันเป็นความละอายต่อการทำไม่ดี กลัวต่อการทำสิ่งผิด ความกลัวความละอายเป็นการหยุดพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมของชีวิตเป็นสิ่งเร้าที่สำคัญ คุณภาพของจิตกับปริมาณของสิ่งเร้าที่มากระทบเป็นพลังเสริมพลังเหนี่ยว จิตตั้งมั่นเข้มแข็งสิ่งเร้าอย่างไรก็ไม่สามารถทำลายกำแพงแห่งกุศลได้ ในทางตรงกันข้ามจิตอ่อนแอไม่เข้มแข็งสิ่งเร้าไม่มากก็เป็นหนทางให้อกุศลเดินทางเข้ามาได้โดยง่าย การยับยั้งใจตนการควบคุมตนยามเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงต้องมีการฝึกฝน การเลือกนำสติมาหยุดใจให้มีสัมปชัญญะเพื่อการตระหนักรู้ในสิ่งที่ปรากฏเมื่อความอยากได้อยากมีเพิ่มทวีขึ้นนำขันติมาข่มมาอดใจอดความอยากนั้น ให้สามารถแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นอาการแห่งความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย การทำงานของวงล้อแห่งการควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นโดยอัติโนมัติ ขึ้นอยู่กับจิตที่ฝึกมาดีแล้ว

คาบที่ ๑๐ กิจกรรม “สัญญาใจ : กิจกรรมอำลา” เวลา ๓ ชั่วโมง เป็นกิจกรรมผสมผสาน หิริโอตตัปปะสติสัมปชัญญญะและขันติ โสรัจจะให้เก็บไว้ในความทรงจำ

วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐	๑.สร้างเป้าหมายในการพัฒนาการควบคุมตนเองโดยมีหลักธรรมสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะเป็นฐานในการศึกษา การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาล ผู้ให้การดูแลด้านสุขภาพ ๒.สัญญากับตนเองเพื่อเป็นแบบแผนความคิดความเข้าใจของตน	พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและเลือกทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การเรียนรู้และฝึกฝนการพัฒนาการควบคุมตนเองในเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นแนวทางในการให้นักศึกษานำไปปฏิบัติ ทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) ซึ่งเป็นพลังในการให้นักศึกษาก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่เขียนเป็นลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้	<u>กิจกรรมกลุ่มใหญ่</u> ๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ๒. ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ ๓.ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมอำลาปิดกลุ่ม	-ใบสัญญา (Self-contract) -เครื่องบันทึกเสียง -บุคคล

สรุปกิจกรรม

การพัฒนาการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยผ่านกระบวนการต่างๆ หลายอย่าง ได้แก่ การเรียนรู้โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเองจากการวางระเบียบวินัย การเรียนรู้จากต้นแบบ การผสมผสานข้อมูลเหล่านั้นเข้ากับข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำ (memory) ข้อมูลเหล่านี้จะกลายเป็นโครงสร้างแบบแผนความคิดความเข้าใจ (cognitive structure) ของนักศึกษาและสามารถใช้แบบแผนความคิดความเข้าใจนี้ไปใช้ในการควบคุมยับยั้งและตอบสนองพฤติกรรมตนเอง

กระบวนการควบคุมตนเอง บุคคลจะเรียนรู้ทักษะใหม่จากการสังเกต การฝึกฝนเพิ่มความรับผิดชอบ และการค่อยๆเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระ จะช่วยให้เขาสามารถมีชีวิตที่เป็นอิสระในการเลือกแนวทาง กระบวนการฝึกงาน จะช่วยพัฒนาปัญญา ให้เห็นการส่งเสริมการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเอง

ตอบสมมติฐานข้อที่ ๓ รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีประสิทธิผลในนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์การติดตามผลภายหลัง ๒ เดือนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ ๔-๒๓ สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของการเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังเข้าร่วมกิจกรรม และติดตามผลระยะ ๒ เดือน

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\overline{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
โดยภาพรวม	หลังการอบรม	๑๙	๓.๙๘	๐.๒๒	๐.๐๔	๐.๙๗
	ติดตามผล	๑๙	๓.๙๘	๐.๒๕		
สติสัมปะชัญญะ	หลังการอบรม	๑๙	๓.๗๘	๐.๒๖	๐.๖๒	๐.๕๔
	ติดตามผล	๑๙	๓.๘๔	๐.๓๐		
หิริโอตัปปะ	หลังการอบรม	๑๙	๔.๑๓	๐.๒๐	๐.๑๗	๐.๘๗
	ติดตามผล	๑๙	๔.๑๒	๐.๒๗		
ขันติโสรัจจะ	หลังการอบรม	๑๙	๔.๐๓	๐.๒๑	๐.๖๘	๐.๙๗
	ติดตามผล	๑๙	๓.๙๘	๐.๒๔		

จากตารางที่ ๔- ๒๓ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังการอบรม ของกลุ่มทดลอง และติดตามผลระยะ ๒ เดือน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกับค่าเฉลี่ยการติดตามผลระยะ ๒ เดือน ทั้ง ๓ ด้าน ซึ่งหมายความว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแม้ระยะเวลาผ่านไป ๒ เดือน นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองยังคงสามารถควบคุมตนเองได้โยเฉพาะด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการควบคุมตนเองมีความคงทนสามารถยืนยันในประสิทธิผลในระยะติดตามผล ๒ เดือน

๓.๒ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปะชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๔-๒๔ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปะชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะ หลังเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

	ด้านสติสัมปะชัญญะ	ด้านหิริโอตัปปะ	ด้านขันติโสรัจจะ	รวม
ด้านสติสัมปชัญญะ	-	๐.๔๙*	๐.๒๐	**๐.๗๔***
ด้านหิริโอตัปปะ		-	๐.๗๔**	**๐.๙๐***
ด้านขันติโสรัจจะ			-	**๐.๗๗***

*   หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตาราง ๔-๒๔ พบว่า การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง ๓ ด้าน คือด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในหลักธรรมด้านหิริ โอตัปปะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับหลักธรรมด้านขันติโสรัจจะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในหลักธรรมด้านสติ สัมปะชัญญะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับหลักธรรมด้านหิริโอตัปปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ส่วนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านสติ สัมปะชัญญะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านขันติโสรัจจะ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) วิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดการควบคุมตนเองก่อนทดลอง หลังทดลองและการติดตามผลภายหลัง ๒ เดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช สำหรับสมมุติฐานการวิจัยมี ๓ ประการคือ ๑. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ๒. รูปแบบการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้และ ๓. รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่สร้างขึ้นมีประสิทธิผลใช้ในการควบคุมตนเองได้

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วย

๑. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจำนวน ๓๐ คน

๒. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการควบคุมตนเองเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จำนวน ๒๑๐ คน

๓. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๓๘ คน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (๑) แบบวัดการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา (๒) ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา (๓) ประเด็นคำถามนำที่ใช้ในประชุมการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory Factor Analysis) และการทดสอบสมมุติฐาน (Paired-t-test)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

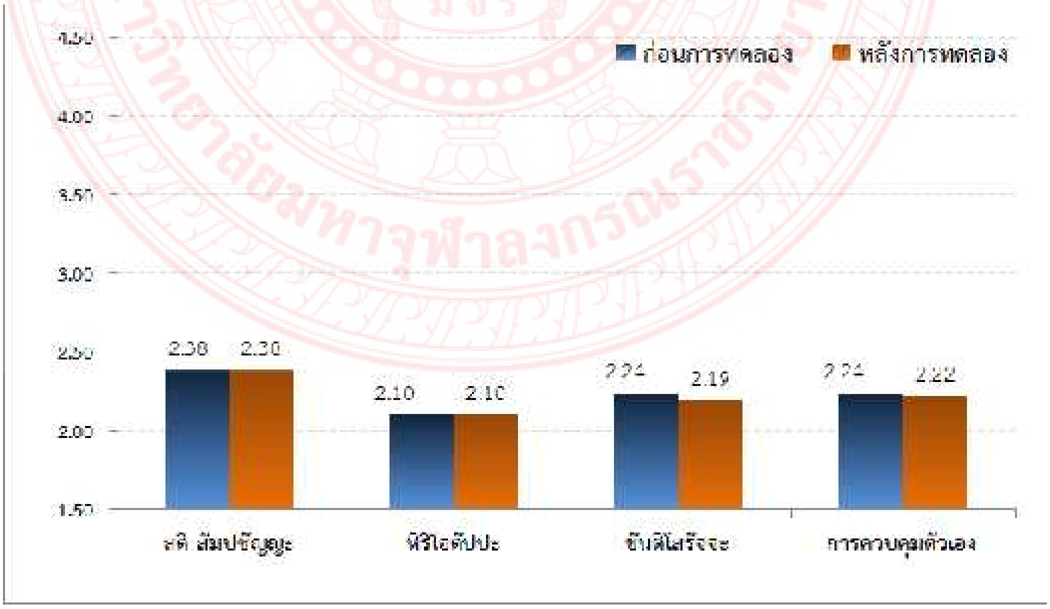
ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ

๕.๑.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีคะแนนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในภาพรวมทั้งสามด้านอยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๙ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอับดับแรกสูงสุดที่ระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๔ และด้านหิริโอตัปปะ ที่ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๒ เป็นอันดับสุดท้าย

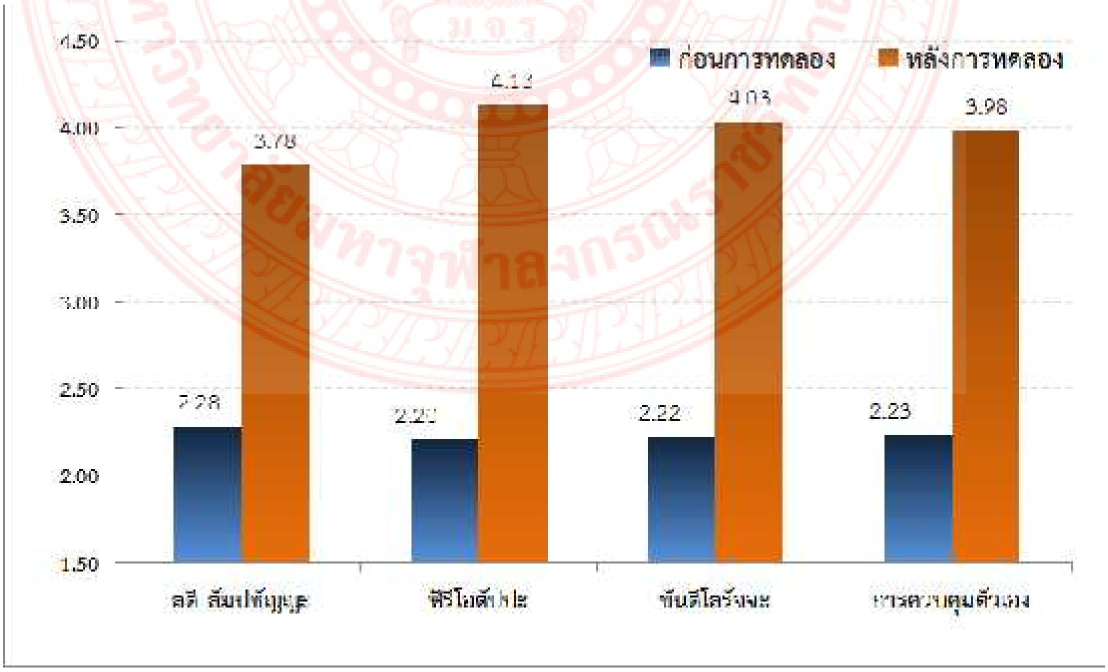
การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในภาพรวมทั้งสามด้านยังอยู่ระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับแรกสูงสุดที่ระดับน้อยคือค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๓ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๑๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๒ และด้านหิริโอตตัปปะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๓ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับดังแสดงในกราฟ



๕.๑.๑.๒ สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษาพยาบาลชั้นปี ที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวม ทั้งสามด้านมีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๘ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับแรกที่สูงสุดในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ รองลงมาด้านขันติโสรัจจะ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และด้านหิริโอตตัปปะ ค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๐ เป็นอันดับสุดท้าย

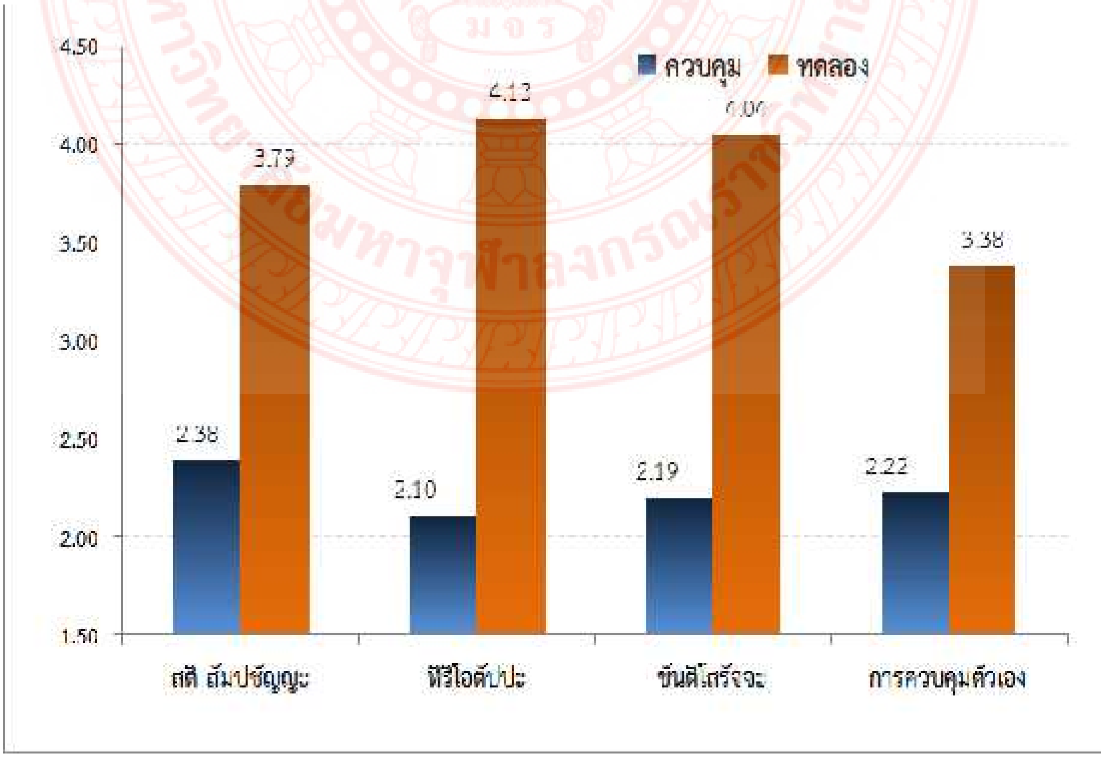
การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีความเข้าใจในตนเอง สามารถฝึกทักษะการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวมทั้งสามด้าน อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๓.๙๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๒ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านหิริโอตตัปปะ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็นอับดับแรก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๐ รองลงมา ด้านขันติโสรัจจะ ที่ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ๔.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๑ และด้านสติสัมปชัญญะมีค่าเฉลี่ย($\overline{X}$) ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๒๖ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับดังแสดงในกราฟ



๕.๑.๑.๓ สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้ง ๓ ด้าน ดังนี้ด้านสติสัมปชัญญะก่อนทดลองและหลังทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่าเดิมที่ ๒.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และ๐.๔๒ ตามลำดับ รองลงมาด้านขันติโสรัจจะ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๒๔ หลังการทดลองค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๑๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และ๐.๔๓ ตามลำดับ และด้านหิริโอตตัปปะ ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่าเดิมที่ ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๒ และ๐.๔๓ ตามลำดับ

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช มีการควบคุมตนเอง ใน ๓ ด้าน ดังนี้ ด้านหิริโอตตัปปะมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ ($\bar{X}$) ๒.๒๐ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เพิ่มขึ้นเป็น ๔.๑๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๔๐ และ ๐.๒๐ ตามลำดับ รองลงมาได้แก่ ด้านขันติโสรัจจะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๒๒ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ที่ ๔.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๗ และ๐.๒๑ ตามลำดับ และด้านสติสัมปชัญญะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ๒.๒๘ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เพิ่มขึ้นที่ ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๓๖ และ๐.๒๖ ตามลำดับดังแสดงในกราฟ



๕.๑.๑.๔ สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

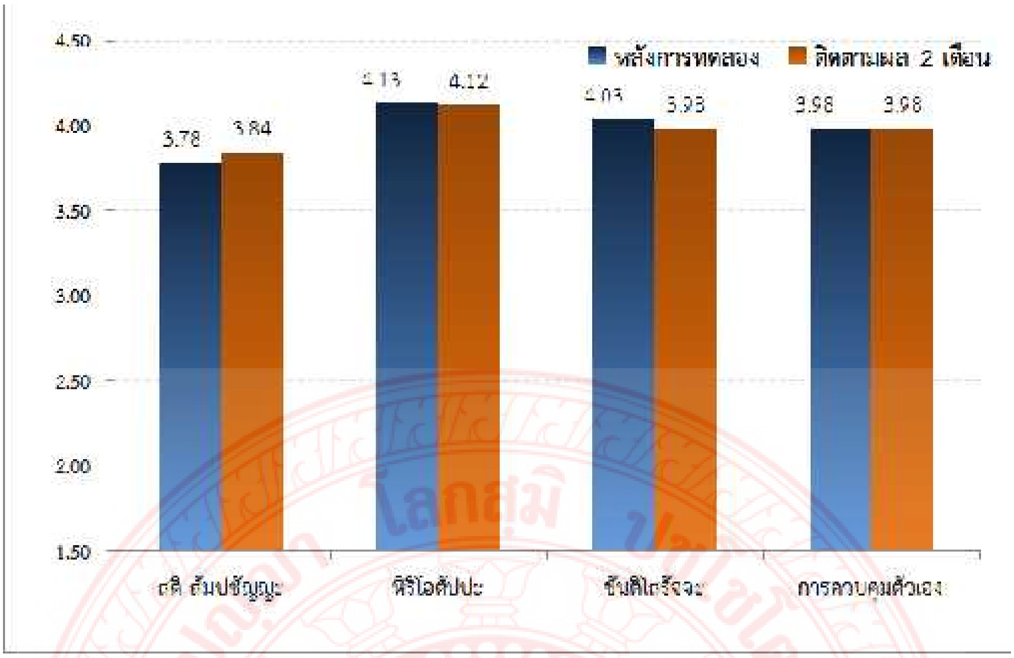
๕.๑.๑.๕ สรุปผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มทดลอง พบว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ทั้งนี้เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยามีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเอง ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๕.๑.๑.๖ สรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความแตกต่าง และค่า p – value ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังการทดลอง และติดตามผลระยะ ๒ เดือน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมกับค่าเฉลี่ยการติดตามผลระยะใน ๒ เดือน ไม่แตกต่างกันและพบว่าการควบคุมตนเองด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและการติดตามผลในระยะ ๒ เดือน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่า หลังการทดลองเมื่อเวลาผ่านไป ๒ เดือน นักศึกษาก็ยังสามารถควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาได้ในระดับเดิมดังแสดงในกราฟ



๕.๑.๑.๗ สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมที่ใช้ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปะชัญญะ หิริโอตตัปปะ และขันติโสรัจจะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังการทดลอง

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง ๓ ด้าน คือด้านสติสัมปะชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในด้านหิริโอตตัปปะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านขันติโสรัจจะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปะชัญญะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านหิริโอตตัปปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ส่วนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติ สัมปะชัญญะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านขันติโสรัจจะ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๑.๒ สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยสรุปและวิเคราะห์รูปแบบการอบรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นว่าสามารถใช้ในการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้จากการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในทุกคาบ รูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานหลักธรรม หมวดธรรมที่มีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะ หมวดธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะและหมวดธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะ การประยุกต์นำหลักธรรมทั้ง ๓ ไปใช้เป็น

พื้นฐานโดยผ่านกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีของทรอตเซอร์ ซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มเป็นแนวปฏิบัติที่มีความชัดเจน ผลของกิจกรรมปรากฏว่า

คาบที่ ๑ กิจกรรม "สัมพันธภาพ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน" นักศึกษาที่เป็นสมาชิกในกลุ่มสามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หลังจากผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ความเป็นของโครงการและให้นักศึกษาทำความเข้าใจในวิถีการเป็นสมาชิกของกลุ่ม การได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและการเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน พบว่านักศึกษาหลายคนที่แม้เรียนอยู่ในชั้นเรียนเดียวกันก็ยังมีความห่างเหินไม่สนิทสนมใกล้ชิดกัน การจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เล่าเรื่องของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังช่วยให้นักศึกษามีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มตามแนวของทรอตเซอร์ในขั้นของการเริ่มกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยขณะอยู่ในกลุ่ม การให้สมาชิกได้พูดในเรื่องราวที่เป็นเรื่องสบายๆจะช่วยลดความรู้สึกห่างเหินความรู้สึกแปลกหน้า ลดความกลัว ความกังวลที่ปิดบังไม่กล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง

กิจกรรมในคาบที่ ๒ "สติ: รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ" ผู้นำกลุ่มได้นำกิจกรรมต่อภาพมาใช้ในการทำเพื่อโยงเข้ามาสู่หลักธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะ ประสบการณ์ของสมาชิกที่สำเร็จในบางภาพและไม่สำเร็จในบางภาพร่วมกับสิ่งเร้าภายนอกคือเพื่อนที่ทำได้สำเร็จมีผลต่อสมาชิกทุกคน ผู้นำกลุ่มให้ข้อคิดความสำคัญของสติสัมปชัญญะ การแบ่งเข้ากลุ่มย่อยช่วยให้สมาชิกสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้อย่างอิสระทุกคนโดยผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกคิดถึงกิจกรรมการต่อภาพกับชีวิตของแต่ละคนให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ที่เราประสบผลสำเร็จในชีวิตจากการมีสติสัมปชัญญะและประสบการณ์ที่ประมาทขาดสติ ผลของกระบวนการกลุ่มสมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนและแบ่งปันประสบการณ์ที่สำคัญ รู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยในการอยู่ในกลุ่มสมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่สำคัญทำให้สมาชิกรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้นผ่านการมองที่สมาชิกคนอื่นสะท้อนให้รับรู้ ประโยชน์จากการได้รับข้อมูลย้อนกลับคือการที่สมาชิกได้รับรู้ถึงความจริงใจและตั้งใจในการช่วยเหลือ ในคาบนี้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มยังช่วยเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้มีความใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมในคาบที่ ๓ "สติ: วิถีที่ยกระดับใจ"เพื่อให้สมาชิกได้มีการฝึกสติสัมปชัญญะด้วยการปฏิบัติจริงตามจุดประสงค์คือให้สมาชิกรู้และเข้าใจหลักธรรมสติสัมปชัญญะตามจริงในขณะปัจจุบัน และสามารถปฏิบัติได้จริง ผู้นำกลุ่มได้นิมนต์พระอาจารย์ ๒ รูปซึ่งมีประสบการณ์ด้านการเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมานำกิจกรรมแบบบูรณาการโดยจัดให้มีการสวดมนต์ทำวัตรเย็น มีการสาธยายธรรมร่วมกับกิจกรรมฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง นักศึกษาได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งการสวดมนต์ การฝึกจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ กิจกรรมนี้นักศึกษาสะท้อนว่าเป็นการได้มาฝึกสติจริงๆ พบการเปลี่ยนแปลงในตัวเองจากเดิมจากที่ไม่เคยจดจ่อกับการสวดมนต์เลยมาครั้งนี้ค่อยๆสวดตามพระอาจารย์ สวดผิดก็รู้ว่าขาดสติแล้ว ในการเข้าร่วมกิจกรรมฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเองก็เป็นการอยู่กับเรื่องราวของตนเองเพราะปิดตาได้ยินเสียงพระอาจารย์บอก เมื่อเสร็จกิจกรรมพระอาจารย์ได้ชวนให้นักศึกษาพิจารณาเรื่องที่เกิดภายใจเราล้วนเป็นอดีตทั้งสิ้น มนุษย์ส่วนใหญ่หากไม่ได้ฝึกฝนจะอยู่กับอดีตมากกว่าปัจจุบัน การมีสติจับอยู่กับลมหายใจขณะนี้ที่เป็นชีวิตปัจจุบัน การทำปัจจุบันให้งดงามเป็นความสามารถในการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดการเดินทางของชีวิต อยู่เข้ากับธรรมชาติของ

จิตที่เป็นปัจจุบันทำชีวิตให้มีคุณค่าในทุกขณะ สติและสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมสำคัญในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อสมาชิกฝึกปฏิบัติให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม

กิจกรรมในคาบที่ ๔ "สติและขันติฝึกฝนได้ใจเป็นสุข" เป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเชื่อมโยงสติสัมปชัญญะกับขันติโสรัจจะ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในเวลาเช้ามืด กิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า เดินจงกลมเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมด้วยเวลาและบรรยากาศ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมน้ำชาภาวนาเพื่อเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะ พระอาจารย์ทั้งสองรูปเป็นผู้นำกลุ่มเป้าหมายของชาภาวนาเพื่อให้สมาชิกมีความละเอียด ในการสังเกต มีความอดทนรอคอย กระบวนของชาที่เมื่อถูกน้ำร้อนแล้วจะมีสีชาออกมาต้องใช้เวลา ชามีกลิ่นหอมให้ความรู้สึกทางจมูก น้ำร้อนช่วยทำให้ชาที่แห้งค่อยๆละลายคลายตัว การรินชาให้เพื่อนสอนให้รู้จักการให้ ตลอดกิจกรรมน้ำชาภาวนาให้การเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มในคาบนี้สะท้อนการยอมรับสมาชิกกลุ่มให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สร้างสรรค์สายใยสัมพันธ์กันด้วยการการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว ได้เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่น กระแสกลุ่มช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดความรู้สึกได้ตามทัศนะของตนเองด้วยความรู้สึกที่ปลอดภัยในกลุ่มผลของกระบวนการกลุ่มที่ได้คือ ความสุขที่เกิดขึ้นจากเห็นคุณค่าในตนเองการมีความอดทนการใช้สติใคร่ครวญในประสบการณ์ตรงในการเป็นสมาชิกการได้ร่วมอยู่ในกิจกรรม

กิจกรรมในคาบที่ ๕ "สติและขันติ ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข "(ต่อ) กิจกรรมในคาบนี้เป็นการบรรยายธรรมเรื่องหลักกรรมเพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะให้สมบูรณ์ หลักกรรมเป็นการกระทำของมนุษย์เองที่ประกอบด้วยเจตนาดีหรือเจตนาชั่วหรือเฉยๆก็ตาม เป็นผลให้เกิดความทุกข์และความสุข ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ จากการใช้จ่ายทรัพย์ จากการไม่เป็นหนี้ สุขจากการประพฤติไม่มีโทษ เมื่อกรรมเป็นการจำแนกการให้ผลตามหน้าที่ เป็นกรรมแต่งให้เกิด, กรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด (ชนกกรรม) กรรมที่ช่วยสนับสนุนหรือซ้ำเติมต่อจากชนกกรรม (กรรมที่แรง)กรรมที่มาให้ผล บีบคั้นผลแห่งชนกกรรมและ อุป ตถัมภกกรรมนั้น ให้แปรเปลี่ยนทุเลาลงไป บั่นทอนวิบากมิให้เป็นไปได้นาน (อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น) อุปฆาตกกรรม กรรมตัดรอนนักศึกษาเมื่อมีความเข้าใจเรื่องกรรมก็จะได้เป็นเครื่องสังวรระวังให้มากโดยการใช้สติและขันติเป็นตัวขับเคลื่อน

กิจกรรมในคาบที่ ๖ "ขันติ:อดทนได้ใจเป็นสุข" กิจกรรมในคาบนี้มีจุดประสงค์ให้นักศึกษาเป็นผู้ที่สามารถใช้ขันติในการกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีข้อจำกัด ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมนำเข้าสู่หลักธรรมทำให้งามคือขันติด้วยการใช่กิจกรรม zoom in and zoom out เป็นกิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์เป็นแผ่นภาพในดำเนินเรื่องจำนวน ๓๐ ใบ ๒ ชุด ทุกคนจะต้องช่วยกันต่อภาพที่ได้รับมาโดยเรียบเรียงเรื่องราวตามเหตุการณ์ การเดินเรื่องของภาพจากมุมไกลมุมใกล้มีผลต่อความคิดและชีวิตของเรา เพราะนักศึกษาทุกคนเป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์ การเรียงภาพในครั้งแรกยุ้งยากกว่าครั้งที่สอง เป็นผลจากการที่นักศึกษามีประสบการณ์ เช่นเดียวกับการฝึกฝนสติสัมปชัญญะการฝึกฝนขันติ การฝึกฝนได้บ่อยๆก็จะเป็นความชำนาญ หลังจากกิจกรรมกลุ่มใหญ่ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มเข้ากลุ่มย่อยให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวความอดทนของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจและเรื่องราวที่สมาชิกไม่ประสบกับความสำเร็จจากความไม่อดทนของตน การการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต เป็นกระแสภายในกลุ่มที่สมาชิกมีความใกล้ชิดกล้าเปิดเผยเรื่องราว

ของตนเอง สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบพร้อมใจตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นกระแสกลุ่มที่มีความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกัน มีการประเมินตนเองที่ชัดเจนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเองพร้อมที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหา เห็นคุณค่า มีความรู้สึกนับถือตนเองความรู้สึกเช่นนี้ช่วยให้สมาชิกมองโลกได้กว้างขึ้นตามความเป็นจริง

กิจกรรมในคาบที่ ๗ " หิริ โอตตัปปะสันติสุขที่แท้ของมนุษย์" กิจกรรมที่มีจุดประสงค์ให้นักศึกษาเข้าใจตระหนักในความสำคัญและ ประโยชน์ของหิริโอตตัปปะ ผู้นำกลุ่มนำเสนอ วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็นเป็นวิดีโอสั้นความยาว ๔ นาที เนื้อเรื่องของวิดิทัศน์นี้กระตุกจิตสำนึกให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจต่อความหมายความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่วเนื่องจากเป็นเหตุการณ์ธรรมดาทั่วไปเมื่อใดก็ตามที่เราเผลอสติ เราจะปล่อยจิตเตลิดไปจนเกิดวจีทุจริตได้โดยง่าย ไม่เจตนาเป็นคำสั้นๆแต่มีความหมายที่ตรงชัดคือการขาดสติ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นไปแล้วนั่นเป็นอดีต หาประโยชน์ไม่ได้กับการติดอยู่กับอดีต การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นการปฏิบัติที่มีมรรคผลที่เป็นจริง การใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยงเรื่องหิริโอตตัปปะ โดย ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกบอก เล่าสะท้อนสิ่งที่ได้รับรู้จากการชมวิดิทัศน์

กิจกรรมในคาบที่ ๘ "สติสัมปชัญญูญะ ขันติโสรัจจะและ หิริ โอตตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง" จุดประสงค์เพื่อเชื่อมโยงหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะหลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้ กิจกรรมในวันนี้เป็นกิจกรรมก่อนสว่างนักศึกษาบางคนไม่อยากตื่นตอนเช้า ผู้นำกลุ่มนัดนักศึกษามาทำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า มีการแปลบทสวดมนต์ การฝึกตนให้ตื่นเช้าเป็นการละทิ้งความเกียจคร้าน สร้างวินัยให้ตนเองการฝึกฝนที่จะชนะใจตนเอง ซึ่งนักศึกษาได้สะท้อนให้เห็นได้ตนเอง

กิจกรรมในคาบที่ ๙ "สติสัมปชัญญูญะ ขันติโสรัจจะและ หิริ โอตตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง" (ต่อ) เป็นกิจกรรมที่ดำเนินต่อจากกิจกรรมก่อนสว่าง ผู้นำกลุ่มเสนอวิดีทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live). ให้สมาชิกกลุ่มชม วิดีทัศน์เรื่องนี้ดำเนินเรื่องโดยต้นไม้เป็นตัวเอก สะท้อนให้เห็นมุมมองประโยชน์ของต้นไม้ที่มีต่อชีวิต สังคมและโลกเปรียบเทียบกับชีวิตมนุษย์ ผู้ดำเนินเรื่องให้สัญลักษณ์ของต้นไม้ว่าเป็นต้นแบบของตน เรื่องหักมุมจบให้ผู้ชมได้พบกับความไม่แน่นอนของชีวิต ทำให้สมาชิกคนหนึ่งสะท้อนว่า"คิดว่าเราเกิดมาเพื่ออะไรและเราได้ทำประโยชน์อะไรให้กับสังคมบ้าง และในอนาคตเราจะสามารถทำตัวมีประโยชน์ให้กับสังคมได้มากน้อยอย่างไร........" การจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้คิดและได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองช่วยเขาสามารถมองเห็นความจริงเชิงประจักษ์ได้ โดยที่ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกล้าและมีอิสระในการพูดในกลุ่มย่อย ในคาบนี้สมาชิกกลุ่มจะมีการรับฟังและมีการสังเกตมากขึ้น สมาชิกเรียนรู้ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาโดยการแยกแยะประเด็นให้ชัดเจน เข้าใจในปัญหา ช่วยกันระดมความคิดหาทางออกต่อปัญหาจากการไตร่ตรองรอบคอบ สร้างสรรค์ การแก้ปัญหาจะมีการวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมใหม่ที่เป็นทางออกที่ดีที่สุด การลงมือปฏิบัติ และรับผิดชอบตนเองและหาทางออกโดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ

กิจกรรมในคาบที่ ๑๐ "สัญญาใจ : กิจกรรมอำลา" เป็นกิจกรรมผสมผสานหลักธรรมหิริ โอตตัปปะสติ สัมปชัญญูญะและขันติ โสรัจจะเพื่อไว้ในความทรงจำ สัญญากับตนเองผู้นำกลุ่มวางแบบแผนความคิดความเข้าใจเพราะเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์สามารถพัฒนา

และฝึกฝนได้ กำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตของตน เลือกการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง การเรียนรู้และฝึกฝนการพัฒนาการควบคุมตนเองที่นักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติ ได้ด้วยการทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) เป็นข้อตกลงที่เขียนเป็นลายลักษณ์ที่ระบุขั้นตอนการดำเนินการเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะให้อะไรกับตนเอง สัญญาที่เขียนเป็นสัญญาที่ทำกับตัวเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตนเองจะรู้ได้

กิจกรรมทั้ง ๑๐ คาบ ใช้เวลา ๒๖ ชั่วโมง เป็นรูปแบบของกิจกรรมการอบรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาล จำนวน ๑๙ คน จากการสะท้อนคิดของนักศึกษาประมวลได้ว่านักศึกษามีพัฒนาการในการควบคุมตนเองได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ได้ศึกษาค้นพบมาอภิปรายผลดังนี้

๕.๒.๑ อภิปรายผลการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังกิจกรรม นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ของกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองจำนวน ๑๙ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นเวลา ๓ วัน ๒ คืน รวม ๒๖ ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญในสถิติ

นักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยามีความสามารถในการพัฒนาการควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และเมื่อติดตามผลการควบคุมตนเองภายหลัง ๒ เดือน นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมที่ ๓.๘๙ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองในด้านขันติโสรัจจะและหิริโอตตัปปะมีคะแนนเพิ่มขึ้นส่วนด้านสติสัมปชัญญะมีคะแนนลดลงเล็กน้อย คะแนนการติดตามผลในระยะ ๒ เดือนที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นแสดงถึงประสิทธิผลของชุดกิจกรรมที่มีหลักธรรมด้านสติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะและขันติโสรัจจะสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองในนักศึกษาพยาบาลได้ การควบคุมตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาขยายทัศนะ มุมมองในนักศึกษาพยาบาลช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์บางอย่างของตน การให้ข้อมูลอย่างเป็นเหตุผลเป็นกระบวนการในกลุ่มที่เป็นแรงขับเคลื่อนกระบวนการคิดภายในที่ทำให้นักศึกษาสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองอยู่เดิมเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมและความคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการควบคุมตนเองได้

ผลการศึกษาสอดคล้องกับศึกษาเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปนสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาของครรชิต แสนอุบลที่ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแบ่งกลุ่มศึกษาเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ จำนวน ๑๔ คน เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในช่วงที่ ๑ และเข้ากลุ่มฝึกอานาปนสติ

ในช่วงที่ ๒ กลุ่มที่ ๒ จำนวน ๑๓ คน เข้ากลุ่มฝึกอานาปนสติ ในช่วงที่ ๑ และ เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในช่วงที่ ๒ กลุ่มควบคุมไม่ได้จัดกิจกรรมใดๆ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๑ และระดับ ๐.๕ ตามลำดับส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง[๑]

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพและฝึกฝนได้ หากพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ถูกพัฒนาไปด้วยกระบวนการที่ถูกต้องเหมาะสมรู้จักการมีสติ ละอายต่อการทำบาป อดทนต่อสิ่งเร้าที่นำพาไปทางอบาย สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อย่างไรก็ตามการฝึกฝนการควบคุมตนเองไม่สามารถบรรลุผลได้ด้วยระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยความเข้าใจและรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละบุคคลและสังคมรอบข้างด้วย

๕.๒.๒ อภิปรายผลความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมที่ใช้ในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านสติสัมปะชัญญะ หิริโอตัปปะ และขันติโสรัจจะ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช หลังการทดลอง

การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง ๓ ด้าน คือด้านสติ สัมปะชัญญะ, ด้านหิริโอตัปปะ, และด้านขันติโสรัจจะ โดยภาพรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่นำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักธรรมแกนกลางในการควบคุมตนเอง ๓ หลักธรรมได้แก่ หลักธรรมที่มีอุปการะมากได้แก่สติสัมปชัญญะ หลักธรรมคุ้มครองโลกได้แก่ขันติโสรัจจะ และหลักธรรมอันทำให้งาม ได้แก่หิริโอตตัปปะ หลักธรรมทั้ง ๓ มีความสัมพันธ์ในการพัฒนาการควบคุมตนเองในนักศึกษาดังนี้

หลักธรรมที่มีอุปการะมากได้แก่สติสัมปชัญญะ มีความสำคัญในการควบคุมตนเองอย่างยิ่ง สติมีผลทำให้บุคคลมีความตื่นตัวอยู่ สติเป็นกำแพงในการรักษาใจไม่ให้พลั้งเผอ ช่วยควบคุมใจให้อยู่ในภาวะปกติ ปกติ สติเป็นตัวตรวจสอบลักษณะของจิตว่า จิตมีความคิดที่ถูกหรือผิดเป็นการใช้สติตรวจสอบตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมหรือความประพฤติของตนเองให้มีความเรียบร้อย สติปรากฏอยู่ใน ๓ กาลกล่าวคือสติระลึกรู้ได้ตลอดเวลาทั้งในอดีต ปัจจุบันและในอนาคต การจะทำกิจกรรมในเรื่องใดถ้ามีสติกำกับแล้วจะไม่มีอาการหลงไม่มัวเมาหรือไม่ลืมตน ในชีวิตประจำวันที่ประสบตลอดเวลาหรือบ่อยครั้งจะเป็นเรื่องของการพูด มีการพูดผิดพูดไม่ตรงอยู่ตลอดเวลา ในที่นี้หมายรวมถึงการพูดผิดที่มีทั้งเจตนาและไม่เจตนา เช่น การพูด ในขณะที่พูดถ้าพูดผิดไปก็รู้ได้ทันทีว่าพูดผิดพลาดไป สติเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งเกิดพร้อมกับจิตดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตเป็นเจตสิกฝ่ายดีงามเป็นโสภณสาธารณเจตสิก สติโดยปกติแล้วต้องประกอบด้วยปัญญาจึงเรียกว่าสติสัมปชัญญะ การมีสัมปชัญญะต้องมีสตินำอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันช่วยให้การดำเนินชีวิตของบุคคลไม่ผิดพลาดมีประสิทธิภาพเป็นธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้

---

[๑] ครรชิต แสนอุบล, ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา, **ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย,๒๕๕๓), หน้า ๒๒๒-๒๒๙.

มีระเบียบวินัยมีคุณภาพในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทิพย์วดี เหลืองกระจ่างที่ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมด้านสติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่เป็นแกนนำและเป็นจุดร่วมที่สำคัญสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายในของผู้สูงอายุได้แก่ บุพเพกตปุญญตา คือ ความสนใจที่จะนำวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองโดยอาศัยขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ซึ่งมีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยเรียนรู้จากผู้รู้ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง จากการสนทนาธรรม จากการเข้าร่วมฝึกอบรม จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจซึ่งเป็นการศึกษาพระปริยัติธรรมแล้วจึงนำไปปฏิบัติตามหลักการที่ได้ศึกษามา เพื่อทำให้เกิดผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกด้วยได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัว และผู้สอนเป็นองค์ประกอบ[๒]

สติสัมปชัญญะ เป็นกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาตามหลักธรรมที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคน มีส่วนอุดหนุน ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้เกิดความดีงามและเกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้นทั้งในด้านการทำงาน การทำความดี การใช้ชีวิต การพูด การคิดต้องมีองค์ประกอบของธรรมทั้ง ๒ อย่างอยู่ด้วยเสมอหากขาดข้อใดข้อหนึ่งไปการปฏิบัติงานย่อมประสบปัญหามีความความล้มเหลว รออยู่เบื้องหน้า การทำความเข้าใจสติกับสัมปชัญญะนี้ต้องให้มีอยู่ตลอดเวลา หากผู้ใดขาดสติผู้นั้นจะได้รับการกล่าวนามว่าเป็นคนบ้า ดังนั้นจึงควรรักษาสติไว้ให้อยู่คู่กับสัมปชัญญะอย่างมั่นคง เด็กที่เรียนหนังสือเก่งเพราะมีสติกับสัมปชัญญะดี ไม่มัวเมาลุ่มหลงไปในทางไม่ดีไม่ชอบ จะเป็นคนที่รีบเร่ง ขวนขวายพากเพียรพยายามแสวงหาการเรียนรู้ด้วยการมีสติและมีสัมปชัญญะจึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จเพราะเป็นผู้ไม่ประมาท

การฝึกฝนควบคุมกายและใจให้อยู่ในภาวะปกติเป็นการฝึกใช้สติไปกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้หลงใหล เพลิดเพลินไปกับอารมณ์ที่พอใจและไม่พอใจ บุคคลทั่วไปที่มีอินทรีย์ปกติครบถ้วนสมบูรณ์ ยังต้องการประโยชน์จากอินทรีย์อยู่มาก จึงต้องฝึกหัดควบคุมอินทรีย์ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศลกล่าวคือทางหนึ่งไปสู่การรู้เท่าทันการประกอบกรรมดีอีกทางแยกหนึ่งไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่ว การฝึกสติเพื่อมุ่งให้รู้เท่าทันสภาพความจริงประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีได้ถูกต้อง ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับตนเองและคนอื่นมีหลักในการแก้ไขให้ตัวเอง กระบวนการฝึกสติให้พร้อมเวลารับรู้อารมณ์เช่นตาเห็นรูปก็ไม่ปล่อยใจไปตามวัตถุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจเป็นการถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต การเจริญสติเพื่อควบคุมจิตไว้ให้อยู่ กับหลัก เหมือนเชือกสำหรับดึงจิต สติที่ใช้ในขั้นต้นเป็นการระมัดระวังป้องกันเกี่ยวกับการรับอารมณ์ของอินทรีย์นี้ เรียกว่า อินทรียสังวร ซึ่งแปลว่า การสำรวมอินทรีย์เป็นการคุ้มครองทางทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่ สติตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอได้ต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทรียสังวรจำเป็นต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอ การฝึกฝนอบรมอินทรีย์ให้พร้อมใช้อยู่เสมอ เรียกว่า การเจริญอินทรีย์ หรือ อินทริยภาวนา (การเจริญอินทรีย์) ผู้ที่ฝึกฝนอบรม

---

[๒] ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการรับรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.), หน้า ๓๐๓-๓๕๕.

หรือเจริญอินทรีย์แล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์ และปลอดจากความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย เพราะป้องกันไว้ ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแม้ความชอบใจไม่ชอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับหรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทรียสังวรนี้เป็นหลักธรรมในขั้นศีลแต่หลักธรรมสำคัญที่เป็นแกนคือสติอยู่ในพวกสมาธิ การอบรมจิตจึงเป็นการฝึกฝนสมาธิไปด้วยในตัว สติจึงเป็นหลักธรรมในการควบคุมตนเองที่สำคัญ

สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน) พบว่าการฝึกสำรวมอินทรีย์เพื่อมุ่งให้รู้เท่าทันสภาพความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้องไม่ให้เกิดพิษภัยแก่ตนเองและผู้อื่นมีหลักที่จะรู้ทางออกในการแก้ไขตัวเอง เป็นการฝึกการมีสติพร้อมรับรู้ไม่ปล่อยใจไปตามวัตถุปัจจัยที่ทำให้เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยในการป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือน ในการจะปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ได้ตามปรารถนา นเรื่องพิจารณาแล้วเสพได้อย่างถูกสมบูรณ์นั้นใช่ว่าจะน มาใช้ เมื่อไรก็ได้ตามที่ปรารถนาต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอจึงจะปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์ อันเกิดจากวัตถุปัจจัยที่ใช้สอย เพราะมีการป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้น[๓]

หลักธรรมทำให้งาม ได้แก่ขันติโสรัจจะ ในสัพพาสวสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสยืนยันเจตนารมณ์ของของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณธรรมเรื่องขันติได้ชัดเจนที่สุดด้วยว่า ขันติมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การทำลายหรือการเผากิเลสให้มอดมลายไปดังความว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจาณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อนความหิว ความกระหาย เหลือบ ยุง ลมแดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำหยาบ คำส่อเสียด เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลาย อันมีร่างกายเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อนไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจพรากชีวิตได้ ซึ่งเมื่อเธอไม่อดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธออดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่าอาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น”

จากสัพพาสวสูตร อธิบายได้ว่า วิธีใช้ขันติเพื่อเอาชนะสิ่งที่สร้างความทุกข์ ความยากลำบากและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตมีอยู่ ๒ ระดับคือ

ระดับที่ ๑ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ซึ่งเกิดจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความอดทนต่อความหงุดหงิดรำคาญอันเกิดจากการรบกวนของสัตว์เหลือบ ยุง ลมแดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน

ระดับที่ ๒ ความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย สะกดและข่มอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีเอาไว้เมื่อถูกกระทบกระทั่งทางวาจา ถ้อยคำเสียดแทง ที่ผู้อื่นกล่าวให้เจ็บใจ คำดุว่าดูหมิ่นหรือวาจาที่พูดด้วยความไม่ปรารถนาดีจากบุคคลอื่นก่อให้เกิดความไม่ชอบใจ ไม่พอใจ หากเราขาดความอดทน ไม่มีความอดกลั้นเพียงพอก็จะกลายเป็นช่องทางเปิดให้ความทุกข์เพิ่มพูนมากขึ้น เมื่อสามารถอดกลั้นต่อแรงเสียดทานของอาสวะเหล่านี้ได้ความทุกข์ก็จะคลายลง

---

[๓] พระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน), “การศึกษาวิเคราะห์อปัสเสนธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑.

ขันติเป็นคุณธรรมพื้นฐานประจำตัวของบุคคลตั้งแต่การเกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมต้องอาศัยความอดทนต่อสิ่งรอบข้างทั้งหลายในการเป็นแรงผลักดันในการดำรงชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักคำสอนเรื่องขันติในมหาปทานสูตร ฑีฆนิกายมหาวรรค ว่า ขันติความอดทน คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย[๔] ความอดได้ ทนได้ จึงได้ชื่อว่าตบะอย่างยิ่ง ตบะแปลว่า เครื่องเผาผลาญกิเลสดขันติจึงเป็นคุณธรรมที่เผาผลาญกิเลสโดยใช้ความอดทนที่ประกอบด้วยสติปัญญาทำความเพียรด้วยจิตใจที่เข้มแข็งโดยมุ่งมั่นที่จะทำการนั้นให้สำเร็จด้วยความอดทนนี้เป็นลักษณะที่แท้จริงของตบะหรือขันติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมารศรี กลางประพันธ์ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณธรรม ด้านความอดทน(ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าขันติ ความอดทนสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นด้วยการฝึกประสบการณ์ ทั้งความอดทนทางกายและทางใจ โดยเฉพาะความอดทนทางกาย สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะเดียวกันความอดทนที่ได้รับการพัฒนายังมีความคงทนอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่ฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาขันติ ความอดทนควรมีความเข้าใจในขันติธรรมและมีความเข้าใจในหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยตลอดทั้งมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม และมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิร่วมด้วยโดยผู้ฝึกประสบการณ์ต้องมีความตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของขันติความอดทนเสียก่อนจึงจะช่วยให้การพัฒนามีประสิทธิภาพ[๕]

นอกจากนี้การศึกษาของพระกาญจนพงศ์ สุวณฺณวํโส ที่ศึกษาเรื่องลักษณะขันติ ของพระโพธิสัตว์ในมหานิบาตชาดก ก็ได้กล่าวถึงความสำคัญของขันติในการรักษาศีลไว้ได้น่าสนใจว่าการรักษาศีลนั้นต้องเริ่มจากความอดทนของพระโพธิสัตว์ในมหานิบาตชาดก คือ ความอดทนโดยใช้จิตใจเป็นแกนนำในการพิจารณาหมายเอาไว้อย่างมั่นคงว่าจะไม่ปลงชีวิตของผู้อื่นไม่เบียดเบียนคุกคามบุคคลอื่นให้ได้รับความทุกข์ทรมาน หรือจะไม่กล่าววาจาจาบจ้วงต่อผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย การมีจิตใจที่มั่นคงแน่วแน่ในความอดทนช่วยให้รักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์[๖]

สอดคล้องกับการศึกษาของพระครูโกศลสุตากร ที่ศึกษาเรื่องวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่าการข่มใจเป็นการใช้สติช่วยระลึกถึงความดีของตนเองนึกถึงคุณธรรมต่างๆที่ได้ประพฤติปฏิบัติมาแล้วนำเอาความดีนั้นมาเป็นพลังในการเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร และสามารถรักษาสติอันดีงามนี้ไว้ให้คงทนถาวรโดยอาศัยหลักการที่ใช้ในการข่มใจคือสติ โยนิโสมนสิการและการใช้เหตุและผลเพื่อให้เกิดพลังชีวิตซึ่งเป็นพลังแห่งคุณงามความดีในจิตใจที่สำคัญทำให้บุคคลมีความเจริญรุ่งเรือง[๗]

---

[๔] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๙/๕๐

[๕] มารศรี กลางประพันธ์, “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๔๕.

[๖] พระกาญจนพงศ์ สุวณฺณวํโส, “ลักษณะขันติของพระโพธิสัตว์ในมหานิบาตชาดก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒.

[๗] พระครูโกศลสุตากร. “การวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗)

หลักธรรมคุ้มครองโลก ได้แก่หิริโอตตัปปะ เป็นโลกบาลธรรมที่ควบคุมใจมนุษย์ไว้ให้อยู่ในความดี มิให้ละเมิดศีลธรรม และให้อยู่ด้วยกันด้วยความสงบเรียบร้อยสงบสุข ไม่เดือดร้อนสับสนวุ่นวายประกอบด้วยหิริ คือ ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว ความละอายนี้เป็นความละอายแก่ใจ ไม่กล้าที่จะทำบาป เป็นความเกลียดบาปไม่คิดทำบาปแม้แต่เพียงผิดบาปเล็กน้อยก็ไม่คิดทำ โอตตัปปะ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว และผลของกรรมชั่ว ที่ไม่ทำบาปเพราะมีความเกรงกลัว กลัวถูกลงโทษ กลัวผิดกฎหมาย หลักธรรมคุ้มครองโลก ๒ อย่างนี้เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการควบคุมมนุษย์ให้ประพฤติปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นธรรมที่ช่วยให้โลกมนุษย์มีสันติสุข โลกมีการพัฒนาทางด้านวัตถุไปอย่างรวดเร็วกระแสการเปลี่ยนแปลงมีผลต่อการใช้ชีวิตของเด็กยุคใหม่ วัฒนธรรมในการบริโภควัตถุนิยมเป็นผลให้ชีวิตของผู้คนในสังคมอิงแอบอาศัยอยู่กับวัตถุ จนมีวัตถุเป็นค่านิยมยกย่องให้เกียรติบุคคลโดยถือวัตถุเป็นสรณะลืมสรณะภายในคือ ความดีงาม ความเจริญงอกงามด้านจิตใจ ปัญญา สังคมจึงเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเพราะคนไม่เกรงกลัวต่อผลของการกระทำผิด สามารถทำในสิ่งร้ายๆได้นานาชนิดสร้างความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ตนเองและผู้คนในสังคม ด้วยเหตุเช่นนี้การส่งเสริมสร้างสรรค์นำหลักธรรมคุ้มครองโลกมาเพาะปลูกให้เกิดขึ้นในจิตใจของเด็กจึงเป็นความสำคัญยิ่งซึ่ง

สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมยุทธศาสตร์การสร้างความเข้มแข็งในการบริหารของสำนักงานตำรวจแห่งชาติของพันตำรวจโทปราโมทย์ จันทร์บุญแก้วพบว่าหลักธรรมหิริและโอตตัปปะสามารถพัฒนาให้ตำรวจเกิดพฤติกรรมที่ดีได้ช่วยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนผู้รับบริการมีความพึงพอใจต่อการบริหารงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติสามารถสร้างความเข้มแข็งให้กับองค์กร[๘]

นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาของถิรพงศ์ ฤกษ์ขำได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัญหาด้านวินัยเป็นเหตุสำคัญทำให้เด็กนักเรียนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน เยาวชนเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหามากที่สุด รูปแบบในการพัฒนาวินัยนักเรียนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ย่อมส่งผลดีต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้เป็นบุคคลที่มีวินัยจะช่วยให้เด็กใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมซึ่งจะส่งผลดีต่อการพัฒนาก้าวหน้าของสังคมและประเทศชาติต่อไป[๙]

สรุปหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรมอันทำให้งามและธรรมคุ้มครองโลก ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตตัปปะตามลำดับมาเป็นหลักคิดพื้นฐานเพื่อการจัดกิจกรรม

---

[๘] พันตำรวจโทปราโมทย์ จันทร์บุญแก้ว, "พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมยุทธศาสตร์การสร้างความเข้มแข็งในการบริหารของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ" **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย),๒๕๕๗.

[๙] ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำและคณะ "การพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร" ,**วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม** (ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ, เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘),หน้า ๑๖๙ -๑๘๕.

ให้แก่นักศึกษาพยาบาลให้สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองให้นักศึกษาอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบเย็น การให้ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับควบคู่ไปกับหลักปฏิบัติที่ให้นักศึกษาได้ทดลองฝึกให้เห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญ เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่มีความสนใจการการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของโลกยุคใหม่ให้หันมาเอาใจใส่หลักธรรมในพระพุทธศาสนาและนำไปสู่การปฏิบัติได้เป็นเป็นกลวิธีที่สำคัญ การเลือกให้ฝึกสติสัมปชัญญะโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาร่วมกับการนำบทสวดมนต์ การเดินจงกลม น้ำชาภาวนา และเธอเท่านั้นที่รู้ตัว โยงความเข้าใจในเรื่องสติสัมปชัญญะ นักศึกษาได้เรียนรู้ว่าหลักธรรมเป็นเรื่องสนุกทำได้ด้วยตนเองปฏิบัติได้เกิดประโยชน์ หลักธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะที่ผู้วิจัยวางไว้ลำดับต้นๆเพื่อมุ่งให้นักศึกษาได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้มีความเข้าใจในตัวเพื่อนเพิ่มมากขึ้นจากการบอกเล่าเรื่องราว

ในการฝึกฝนเรื่องความอดทน อดกลั้นต่อความไม่พึงพอใจ ผู้วิจัยได้นำเสนอกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม นักศึกษาบางคนเก็บตัวไม่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น เมื่อเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกันทำให้ต้องปรับตัว ต้องอดทน จากกิจกรรมก็จะนำนักศึกษาไปสู่การเรียนรู้ในกลุ่มย่อย กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ยอมรับข้อดีข้อด้อยของแต่ละคน ที่สำคัญสมาชิกทุกคนจะเปิดโลกของการรับรู้ที่กว้างขึ้น ได้เรียนรู้ความอดทน การที่ไม่สามารถทำอะไรได้ดังใจก็จะเป็นบทเรียนสำหรับการฝึกปฏิบัติต่อไป

๕.๒.๓ อภิปรายผลรูปแบบกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

การนำแนวคิดกระบวนการกลุ่มของทรอตเซอร์ที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการกับการประยุกต์หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาใน ๓ หลักธรรมได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตตัปปะ เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนโดยการวางหลักธรรมให้ผสมผสานกับกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มที่ทรอตเซอร์ ได้แบ่งไว้เป็น ๕ ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนแม้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปก็ตาม กระบวนการนำกิจกรรมเข้าไปสอดแทรกก็จะค่อยๆดำเนินการไปควบคู่กันกับกระแสความเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม ทั้งนี้กระแสความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มก็เช่นเดียวกันไม่ได้แยกกันอย่างสิ้นเชิงในแต่ละขั้นตอนของกลุ่มก็จะมีความสัมพันธ์ร้อยเรียงกันไป

แนวคิดกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของทรอตเซอร์ กระบวนการกลุ่มของทรอตเซอร์มุ่งเน้นพัฒนามนุษย์ให้มีความงอกงาม โดยการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่มด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้ความช่วยเหลือกัน มีความไว้วางใจต่อกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ได้สำรวจตนเอง (Self-Exploration) ยอมรับและสามารถเผชิญปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจตนเองในมุมที่กว้างและชัดเจนขึ้น สมาชิกในกลุ่มมีการแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน พร้อมในการที่จะรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง (Feedback) กระบวนการกลุ่มดังกล่าวจึงช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ไว้วางใจ ปราศจากการคุกคาม มีการยอมรับ ให้เกียรติและให้ความนับถือซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่เข้าใจกันอย่างลึกซึ้งและจริงใจ ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้และมีการเปิดเผยตนเองได้มากขึ้นนอกจากนี้การได้รับข้อมูลย้อนกลับเป็นรากฐาน ของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน

ผู้วิจัยจึงได้ให้คงกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มเดียวกันซึ่งพบว่าเป็นผลดีเนื่องจากสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกใกล้ชิดกันเพื่อให้กลุ่มคงความเป็นเนื้อเดียว ผู้วิจัยจึงดำเนินการใช้กิจกรรมก่อนเข้ากลุ่มย่อยเป็นการทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่ในทุกคาบ ในกิจกรรมกลุ่มใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกสนุกสนานและได้ข้อคิดเพื่อเข้าไปขยายทัศนะในกลุ่มย่อย ในจำนวน ๑๐ คาบของกิจกรรมผู้วิจัยได้นำเสนอหลักธรรมในรูปแบบของการสอดแทรกไปกับกิจกรรมและนักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการกิจกรรมผสมผสานความสนุกสนานซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของช่วงวัยรุ่นแต่ละกิจกรรมเอื้อให้นักศึกษาฝึกคิด ทบทวนตนเองเป็นการช่วยให้นักศึกษาไม่มีช่วงชีวิตที่ก้าวเดินช้าลงและได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีแต่ความรีบเร่งรวดเร็วตามวัยมาสู่กระบวนการกลุ่มที่ฝึกให้รู้จักการสังเกต รับฟัง แบ่งปัน ได้ข้อคิดปรับเปลี่ยนตนเอง

ในระยะเริ่มต้น สมาชิกทุกคนจะรู้สึกมีอาณาเขตของตนซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ผู้วิจัยนำกิจกรรมการแนะนำตัวมาเพื่อเป็นเปิดโอกาสการสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก ช่วยลดความรู้สึกแปลกหน้าสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง สมาชิกมีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในการอยู่ในกลุ่ม ความรู้สึกเช่นนี้ช่วยให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันมีความเชื่อถือในตนเองเห็นคุณค่าของตน ความไว้วางใจเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกกล้าและมั่นใจที่จะเล่าถึงเรื่องราวและเสนอปัญหาของตนให้แก่กลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม ชีวิตสัมพันธ์ : รากฐานของการอยู่ร่วมกันให้สมาชิกทำกิจกรรมพับกระดาษให้เป็นรูปตามข้อคำถาม ผลลัพท์ในการทำกิจกรรมช่วยให้สมาชิกทุกคนได้บทเรียนเรื่องสติสัมปชัญญะ

เมื่อสมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ยอมรับในสายใยสัมพันธ์ของกลุ่ม จึงวางใจกล้าเล่าเรื่องราวที่เป็นเรื่องส่วนตัว ให้สมาชิกกลุ่มฟังในระหว่างนี้กลุ่มจะเพิ่มความแนนแน่นในความรู้สึกเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่ม สมาชิกเริ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้นช่วยขยายทัศนะเป็นการขยายหน้าต่างการเปิดเผยตนเองด้วยการรับรู้การมองตนเองจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีส่วยสำคัญในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นนี้กลุ่มมีการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกว่ากลุ่มเป็นเสมือนครอบครัวที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน กลุ่มช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองและยอมรับผู้อื่นโดยการแสดงข้อคิดมุมมองซึ่งเป็นทัศนะที่แท้ของตนเอง ช่วยให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับตนเองสำหรับสมาชิกที่มีปัญหาใกล้เคียงคล้ายคลึงกันจะมีความรู้สึกคล้ายยอมรับตนเองและยินดีที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง การยอมรับผู้อื่นเป็นความสำคัญในการพัฒนาความละเอียดอ่อนในกลุ่ม การตั้งใจฟังและการสังเกตที่ดีของผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้ก้าวผ่านและเรียนรู้ที่จะยอมรับด้วยจิตใจที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ความรู้สึกรับผิดชอบ เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้ยินยอมตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการอยู่ร่วมกัน สมาชิกมีความรู้สึกพอใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน โดยสมาชิกมีการประเมินตนเองอย่างชัดเจนด้วยจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองสมาชิกรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาซึ่งตนเองเป็นเจ้าของปัญหาและการกระทำในระยะนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกต่อการเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน อันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตนสภาพดังนี้ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกจะแตกต่างออกไปจากตนเองมองโลกได้กว้างและเติบโตมากขึ้น เกิดเป็น ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมี

ส่วนร่วมมีประโยชน์ต่อกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกใช้ชีวิตอยู่ในโลกความจริงซึ่งมีแตกต่างกันออกไปในส่วนของตนและเพิ่มการรู้จักรับผิดชอบต่อสมาชิกคนอื่น กิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในกระบวนการนี้คือ กิจกรรม ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเองในช่วงกลางคืน และช่วงเช้าให้นสมาชิกสวดมนต์ ทำวัตรเช้า เดินจงกลม สาธยายธรรมและน้ำชาภาวนา พบว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมสามารถนำสมาชิกให้เข่าใจหลักธรรมเรื่องสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะ สรุปบทเรียนในขั้นตอนนี้ของทรอตเซอร์ด้วยธรรมบรรยายเรื่องกรรม พบว่าสมาชิกมีความสนใจและสนุกสนานได้ข้อคิดในการนำไปพัฒนาตนเองมาก

การทำงานสมาชิกในกลุ่มเริ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคลี่คลายแก้ไขปัญหาที่เขาประสบอยู่ การร่วมกันแก้ปัญหาอันเป็นจุดประสงค์สำคัญทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจากการแยกแยะประเด็นปัญหาสมาชิกร่วมกันหาทางเลือกทางออกต่อปัญหาด้วยการระดมความคิดเห็นพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ช่วยกันวางแผนปฏิบัติ การระดมความคิดเห็นเพื่อมุ่งให้เกิดความสำเร็จที่ดีและตรงกับความต้องการของสมาชิกแต่ละคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้ กิจกรรม zoom in and zoom out เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่หลักธรรมขันติโสรัจจะ การจัดภาพให้ได้ภาพตามที่ต้องการกับการบริหารภาพในมือของสมาชิกคนอื่นต้องใช้องค์ประกอบทั้งภายในและภายนอก ภายในคือใจที่มั่นคงสงบภายนอกคือภาษาท่าทีท่าทาง ผลสำเร็จของการต่อภาพไม่ใช่เป้าหมาย กระบวนการทำงานและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนำไปสู่การสนทนาในกลุ่มย่อย นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้สื่อวิดิทัศน์จำนวน ๒ เรื่องคือเรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น และ เรื่องอะไรนะซึ่งเป็นวิดิทัศน์สั้นมาเป็นบทนำสมาชิกเข้าแบ่งปันในกลุ่มย่อยในการเรียนรู้หลักธรรมควบคุมตนเองใน ๓ หลักธรรม ภาพความเชื่อมโยงชีวิตที่เป็นเรื่องราวของความอดทนความภาคภูมิใจความเสียสละหลั่งไหลมาสู่กลุ่มเพื่อให้ทุกคนได้ร่วมกันคิด พิจารณาข้อมูลเสนอแนวทางปฏิบัติ สมาชิกทุกคนเป็นผู้ช่วยเหลือและร่วมมือกันแก้ปัญหา

การปิดกลุ่มและสัญญาใจเมื่อสมาชิกมีร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็เป็นขั้นปิดกลุ่ม การยุติกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ที่เป็นไปเพื่อให้สมาชิกกระจ่างชัดในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่น และเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นซึ่งความคิดของผู้อื่นไม่เหมือนกับของตน สนับสนุนการเลือกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน ช่วงแห่งการปิดกลุ่มสมาชิกต้องการให้กำลังใจแก่เพื่อน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสัญญาใจและกิจกรรมอำลา การให้กำลังใจช่วยให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนภายนอกกลุ่ม กำลังใจเป็นการแสดงความรู้สึกทางบวกเอื้อเฟื้อให้สมาชิกรู้สึกมีค่าและอิสระในตนเองที่จะกลับไปเผชิญสิ่งแวดล้อมของตนเกิดความรู้สึกมีกำลังใจภายใน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช พบว่ารูปแบบ

ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดีมากโดยมีองค์ประกอบของหลักธรรมที่สำคัญ ๓ หลักธรรมมีกิจกรรม ๑๐ คาบรวม ๒๖ ชั่วโมงและการนำกระบวนการกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการนำหลักธรรมสู่การปฏิบัติจริง ด้วยการควบคุมตนเองมีความสำคัญยิ่งกับวิชาชีพพยาบาลผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในเชิงนโยบายดังนี้

๑. มหาวิทยาลัยควรออกแบบกิจกรรมด้านการการปลูกฝังคุณธรรมให้กับนักศึกษาของทุกคณะให้มีความสอดคล้องกับช่วงชีวิตของเด็กวัยรุ่น การจัดกิจกรรมแนวพุทธที่ให้นักศึกษาในยุคศตวรรษที่ ๒๑ ได้ฝึกฝนเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมเป็นความสำคัญยิ่ง ทั้งยังช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติได้จริง

๒. การที่สังคมมีความคาดหวังในวิชาชีพพยาบาลสูงเป็นผลสะท้อนต่อการจัดการศึกษาในขณะที่นักศึกษายังอยู่ในช่วงวัยของการเรียนรู้โลกและชีวิตที่อยู่ในขอบเขตที่ยังจำกัดการสนับสนุนให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างอิสระพร้อมทั้งสอดแทรกพุทธวิธีในการสอนจะส่งเสริมให้นักศึกษาอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสุขซึ่งจะส่งผลในภาพรวมต่อสังคม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. เนื่องจากในงานวิจัยนี้พบว่าตัวแปรเรื่องขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะมีความซ้อนกัน (overlap) ในเชิงโครงสร้าง (construct) ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจเลือกหลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่งแล้วพิจารณาหาหลักธรรมที่จะช่วยเอื้อในการควบคุมตนเองในนักศึกษา

๒.การวิจัยนี้เป็นการทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองโดยเลือกที่จะใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาร่วมกับกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิตยาแบบกลุ่มที่มีระยะเวลาต่อเนื่องซึ่งเป็นข้อจำกัดในการดำเนินการอย่างยิ่ง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจัดรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ใช้เวลาดำเนินการเป็นรายสัปดาห์ซึ่งจะช่วยในการติดตามนักศึกษาเป็นระยะและเป็นการศึกษาเปรียบเทียบกับการจัดแบบต่อเนื่อง

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยได้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคตเพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการและการพัฒนานักศึกษาต่อไป

๑. นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในหมวดธรรมอื่นๆมาพัฒนานักศึกษาในการใช้ชีวิตให้มีความสุขในการเรียนการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ตนเอง สังคมและวิชาชีพ

๒. นำรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาไปพัฒนาในนักเรียนและนิสิตนักศึกษาในกลุ่มอื่นๆเพื่อพิสูจน์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่าสามารถใช้ในการควบคุมตนเองได้กับนักเรียนยทุกระดับ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๐๐.

___________. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

___________. **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๘-๒๕๔๓.

___________. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

___________. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๕.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ทะไล ลามะ. **เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ**. แปลโดย ธารา รินศานต์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓.

นภเนตร ธรรมบวร. **การพัฒนากระบวนการคิดในเด็กปฐมวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing, ๒๕๔๒.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. และสวิง สุวรรณ. **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์, ๒๕๓๖.

ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**, บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. **โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา ผู้รวบรวม. **โยนิโสมนสิการธรรม.** พิมพ์ครั้งที่๑๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต . **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ "คำวัด".** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมุนี โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ . **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๘.
พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑ .
พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑.
พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: ผลิธรรม, ๒๕๕๕.
พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร. กรุงเทพมหานคร: ประยูรพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๓.
พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๔๘.
พระโพธิญาณเถระ ชา สุภทฺโท. **๔๘ พระธรรมเทศนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง, ๒๕๕๐.
พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพานหลักสูตรจูฬอาภิธรรมะตรี**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๖.
พุทธทาสภิกขุ. **สติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกุลการพิมพ์, ๒๕๒๘.
พุทธทาสภิกขุ. **อริยศีลธรรม** ชุดธรรมโฆษณ์. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๓๘.
พูลพงศ์ สุขสว่างเสรี. **โมเดลสมการโครงสร้าง** กรุงเทพมหานคร; วัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๕๖.
พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์,** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐
ไพศาล ไกรสิทธิ์. **การพัฒนาตน.** ราชบุรี : สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๒.
มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อธิบายธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
มิลินทปัญหาฉบับธรรมทาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤษภาคม ,กรุงเทพมหานคร: ไวท์ลินินบุคส์, ๒๕๕๒.
รัตนะ บัวสนธ์. **วิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คำสมัย, ๒๕๕๑.
รัตนะ บัวสนธ์. **ปรัชญาการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
วรรณี แกมเกตุ. **วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธมฺมปทฏฺฐกถา ปฐโม ภาโค.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ไสว มาลาทอง. **คู่มือการศึกษาจริยธรรม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

สุภางค์ จันทวานิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์. ๒๕๕๓.

อำไพ สุจริตกุลและคณะฯ. **การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : การฝึกฝนกาย วาจา ใจ.** กรุงเทพ. ๒๕๔๘.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต, **จิตวิทยาพัฒนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖).

(๒) บทความ :

กฤษดา แสวงดี. **ตารางชีพการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในประเทศไทย**, เอกสารประกอบการเสนอผลงานใน การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ๒๕๕๑.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน งามตา วนินทานนท์และคณะ."ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของคนไทย:การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต". **รายงานวิจัย**. คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๐.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. "ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน". **รายงานวิจัย**. สำนักงานส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๖.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. หัวหน้าจะพัฒนาจิตลักษณะ ด้านมุ่งอนาคตและควบคุมตน แก่ลูกน้องได้อย่างไร. **เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่องผลิตผลการวิจัยระบบพฤติกรรมไทย เร่งไขปัญหา ร่วมพัฒนาเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย, ๒๕๔๗.

ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำ, บุญเรือง ขจรศิลป์ และสำเนาว์ ขจรศิลป์. "การพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,** (ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ ,เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘).

มณี อาภานันทิกุลและคณะ, "จริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลไทยตามการรับรู้ของผู้บริหารทางการพยาบาล", **วารสารสภาการพยาบาล** , (ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๗).

ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์และคณะ, "ปัจจัยคัดสรรคุณลักษณะที่สอดคล้องกับหลักอิทธิบาทสี่ กับพฤติกรรมบริการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลเอกชน", **วารสารสภาการพยาบาล,** (ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๔).

พรพรรณ ศรีโสภา, ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์, กิ่งดาว การะเกด "การเรียนรู้อย่างมีความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตพยาบาล", **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,** (ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๕๖).

ร้อยตำรวจโทปริทรรศ์ แสงทองดี. “ปัจจัยการควบคุมตนเองและความผูกพันทางสังคมที่มีผลต่อการกระทำผิดในคดียาเสพติดของเด็กและเยาวชนชาย:ศึกษาเฉพาะศูนย์ฝึกอบอบรมเด็กและเยาวชนชายในกรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงยุติธรรม, ๒๕๕๐.

รัจนา เนตรแสงทิพย์. “การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย”. **สรุปผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย** สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๕.

วัลยา ธรรมพานิชวัฒน์. “ทฤษฎีการควบคุมตนเอง:แนวคิดและการประยุกต์ใช้ในการพยาบาลเด็กและครอบครัว”. **วารสารสภาการพยาบาล.** (ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓).

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สิทธิสาคร. “การศึกษาวิจัยเรื่ององค์ประกอบด้านชีวะประวัติของนักศึกษากับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ : ความจริงของชีวิตที่มิใช่แฟชั่นนิยม”. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒.

สาวิตรี ประไพเมือง, สมบัติ ท้ายเรือคำ และบังอร กุมพล, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อส่งเสริมเจตคติทางลบต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖”,**วารสารมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, (**ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๕ กันยายน–ตุลาคม ๒๕๕๘).

อุมาพร ตรังคสมบัติ. “ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย”. **รายงานทบทวนองค์ความรู้และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, ๒๕๔๙.

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ, วิภาพร วรหาญ และ วิพร เสนารักษ์, “ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น”,**วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**, (ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๔).

อรุณรัตน์ คันธา. “ผลกระทบและทางออกของการขาดแคลนกำลังคนทางการพยาบาลในประเทศไทย”, **วารสารพยาบาลศาสตร์,** (ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๗).

(๓) วิทยานิพนธ์

ครรชิต แสนอุบล, ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย,๒๕๕๓.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการรับรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย:จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

บุญรับ ศักดิ์มณี. “การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการ” **วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประสานมิตร,๒๕๓๒

พระกาญจนพงศ์ สุวณฺณวํโส, “ลักษณะขันติของพระโพธิสัตว์ในมหานิบาตชาดก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,๒๕๕๒.

พระครูโกศลสุตากร. “การวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระชัชวาลย์ ศรีสุข. “ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ : ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

พระมหาประพันธ์ รักเรียน. “จริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน). “การศึกษาวิเคราะห์อปัสเสนธรรมในพระพทุธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พันตำรวจโทปราโมทย์ จันทร์บุญแก้ว, “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมยุทธศาสตร์การสร้างความเข้มแข็งในการบริหารของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๗.

มารศรี กลางประพันธ์. “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ขันติ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”. **วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘.

๒. ภาษาอังกฤษ

1.Secondary Sources

(1) Books

Benhabib. Jess. and Alberto Bisin. **Self control and Consumption-saving Decisions : Cognitive Perspectives**. New York University ; 2002.

Cormier and Cormier. **Interviewing Strategies for Helpers: fundamental skills andcognitive behavioral interventions** Palo Alto; 1998.

Gottfredson andHirschi. **The General Theory of self-control.** Stanford. CA: Stanford Univ. Press, 1990.

Kazdin Alan E. **Behavior Modification in Appied Settings**. Revised Edition. Illinois:The Dorsey Press, 1980.

Leventhal H and Johnson JE. **Laboratory and field experimentation: Development of a theory of self-regulation**. Behavioral science and nursing theory. St. Louis: CV Mosby, 1983.

Reckless. Walter C. **The Crime Problem** .Los Angeles. CA:Roxbury, 1950.

Rosenbaum. M. **Self- control under stress: The Role of learned resourcefulness** .Advance in Behavior Researcher & therapy 11, 1989.

Sigmund Freud. **Psychoanalytic theory of personality.** New York.: John Wiley & Sons. 1977 Thoresen. C. E. & Mahoney. M. J. Behavioral self-control New York: Holt. Rinehart & Winston, 1974.

(2) Articles

Beaton,M.,& Walsh,J.,Overseas recruitment:Experiences of nurses immigrating to Newfoundland and Labrador,1994-2004.**Nursing Inquiry**,17 (2),2010.

Digman.J.M..“Personality structure:the emergence of the five factors model”. **Annual Review of Psychology**.

Gelseman,T.I.,Margot van der Doef ., Maes ,S.,Janssen,M., Akaboom, S.& Verhoeven, C.A. “Longitudinal Study of Job Stress in the Nursing profession : Causes and Consequences”. **Journal of Nursing management** ,2006.

Jonhson JE. “Self –regulation theory and coping with physical illness”. **Red nursehealth.** vol. 22. June, 1999.

LaGrange.T.C. and Silverman. R.A.”Low self- control and Opportunity:Testing the General Theory of Crime as an Explanation for Gender Differences in Delinquency”. Criminology vol.37, 1999.

Lawrence. G. B. The impact of coping and perceived control on adjustment in children who have lost a parent. Journal of Clinical Psychology, 1996.

Sigmund Freud. **Psychoanalytic theory of personality.** New York.: John Wiley & Sons. 1977 Thoresen. C. E. & Mahoney. M. J. Behavioral self-control New York: Holt. Rinehart & Winston, 1974.

Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. **Behavioral self-control**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1974.

Trotzer, J. P. **The counselor and the group : Integrating theory, training and practice**. (3rd ed.). Indiana : Accelerated Development. 1999.

Walter Mischel. A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations .Dispositions. Dynamics. and Invariance in personality Structure . **A Cognitive - Affective System Theory of Personality.** American Psychologocal Association. Inc. April, 1995.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

๑.พระครูสังฆรักษ์เอกรักษ์ อภิฉนโท,ผศ.ดร
๒.พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ,ดร.
๓.รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์
๔.รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ
๕.ผศ.ดร.แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อวิจัย

ภาคผนวก ง
หนังสือเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการเข้าร่วมอภิปรายให้ข้อเสนอแนะในชุดกิจกรรม

๑.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงเพชร เกสรสมุทร หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๒.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำหลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๓.อาจารย์ ดร.วัชราภรณ์ เชี่ยววัฒนา อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๔.อาจารย์อุบล สาธิตะกร ผู้อำนวยการสำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

๕.อาจารย์สถาพร สูตะบุตร หัวหน้าฝ่ายแนะแนว โรงเรียนมาแตร์เดอี

๖.อาจารย์พลพจน์ เชาว์วิวัฒน์ อาจารย์พิเศษภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗.พระอาจารย์ปณต คุณวัฒโฒ (อิสรกุล) วัดญาณเวศวัน อาจารย์พิเศษสาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ค่าความสอดคล้องของแบบวัดการควบคุมตนเอง
และผลดัชนีวัดความสอดคล้อง

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบสอบถามของงานวิจัยเรื่อง : การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเอง
ตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๕	IOC = ǵ N / N	
๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๘	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

๑๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๘	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ข้อที่	**ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ**					IOC IOC= ģ N N	**แปลผล**
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๕		
๒๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๒	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๗	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๘	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๐	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๔	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๕	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๗	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๘	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๙	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ ๕	IOC = ǵ N / N	
๔๐	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๑	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๓	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๕	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๗	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๘	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๔	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๕๕	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๖	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕๗	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๕๘	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๕๙	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖๐	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
ค่า IOC ของแบบวัดทั้งฉบับ					๐.๙๔		

ภาคผนวก ฉ

คู่มือกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

Min = ค่าต่ำสุด

Max = ค่าสูงสุด

M = ค่าเฉลี่ย (Mean)

SD = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

p = ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)

b = ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)

B = ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เป็นคะแนนมาตรฐาน

SE = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)

R๒ = ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination)

χ๒ = ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)

df = องศาของความอิสระ

SRMR = ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือที่เป็นมาตรฐาน (Standardized Root Meansquare Residual)

RMSEA = ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation)

CFI = ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)

NNFI = ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ไม่เป็นโค้งปกติ (Non-Normed Fit Index)

AVE = ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average Variance Extracted) เป็นค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนของตัวแปรที่สังเกตได้ที่อธิบายได้ด้วยความแปรปรวนของตัวแปรแฝงเมื่อเทียบกับความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการวัด

CR = ค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง (Construct Reliability) แสดงถึงความตรงในการรวมตัว (Convergent validity) หมายถึง สัดส่วนความแปรปรวนร่วมกันของตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดในตัวแปรแฝงเดียวกัน

mindful = ด้านสติสัมปชัญญะ

inhibit = ด้านหิริโอตัปปะ
toleranc = ด้านขันติโสรัจจะ
SelfCon = การควบคุมตนเอง

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปรสังเกตได้

A๑-A๒๐ = ตัวแปรสังเกตด้านสติสัมปชัญญะ
B๑-B๒๐ = ตัวแปรสังเกตด้านหิริโอตัปปะ
C๑-C๒๐ = ตัวแปรสังเกตด้านขันติโสรัจจะ

การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

๑.๑ การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลโดยภาพรวม ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูล คือ ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) ดังตาราง ๑

ตาราง ๑ ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรที่เกี่ยวกับองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	Bartlett's Test of Sphericity		
	Chi-Square	Df	p-value
.๘๓๕	๕๕๕๓.๑๗๗	๑๗๗๐	.000

จากตาราง ๑ พบว่า ค่าสถิติของไคเวอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) มีค่าเท่ากับ .๘๓๕ ซึ่งควรมีค่ามากกว่า .๘๐ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, ๒๕๔๒) แสดงว่าข้อมูลทั้งหมดและตัวแปรต่างๆ ที่ศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กันดีมาก สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้ และจากค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (bartlett's Test of Sphericity) พบว่า ค่าสถิติไค-สแควร์ ที่ใช้ในการทดสอบนัยสำคัญเท่ากับ ๕๕๕๓.๑๗๗ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ แสดงว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น เมตริกซ์สหสัมพันธ์จึงเหมาะสมที่จะใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

๑.๒ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการควบคุมตนเอง

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้การควบคุมตนเอง รายละเอียดผลการวิเคราะห์ มีดังนี้

ผลการตรวจสอบความตรงตามทฤษฎีหรือความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้การควบคุมตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งโมเดลนี้ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ ด้านสติสัมปชัญญะ (mindful) ด้านหิริโอตัปปะ (inhibi) และด้านขันติโสรัจจะ (toleranc)

สำหรับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๑ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ ๒๙๓๔.๗๓๙ ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ ๐.๐๐๐ ที่องศาอิสระเท่ากับ ๑๖๕๖ นั่นคือ ค่าไค-สแควร์ แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ แสดงว่า ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่เนื่องจากโมเดลมีขนาดใหญ่ซึ่งมีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องประมาณค่าถึง ๑๗๕ พารามิเตอร์ ประกอบกับการแจกแจงของตัวแปรสังเกตได้เป็นการแจกแจงที่ไม่เป็นโค้งปกติ การนำสถิติค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มาทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์จึงไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงเลือกดัชนีดังต่อไปนี้ ดัชนี RMSEA SRMR CFI และ NNFI ตามคำแนะนำของ Hooper, Coughlan, and Mullen (๒๐๐๘) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์เนื่องจากไม่ไวต่อขนาดของพารามิเตอร์ในโมเดลและลักษณะการแจกแจงข้อมูล

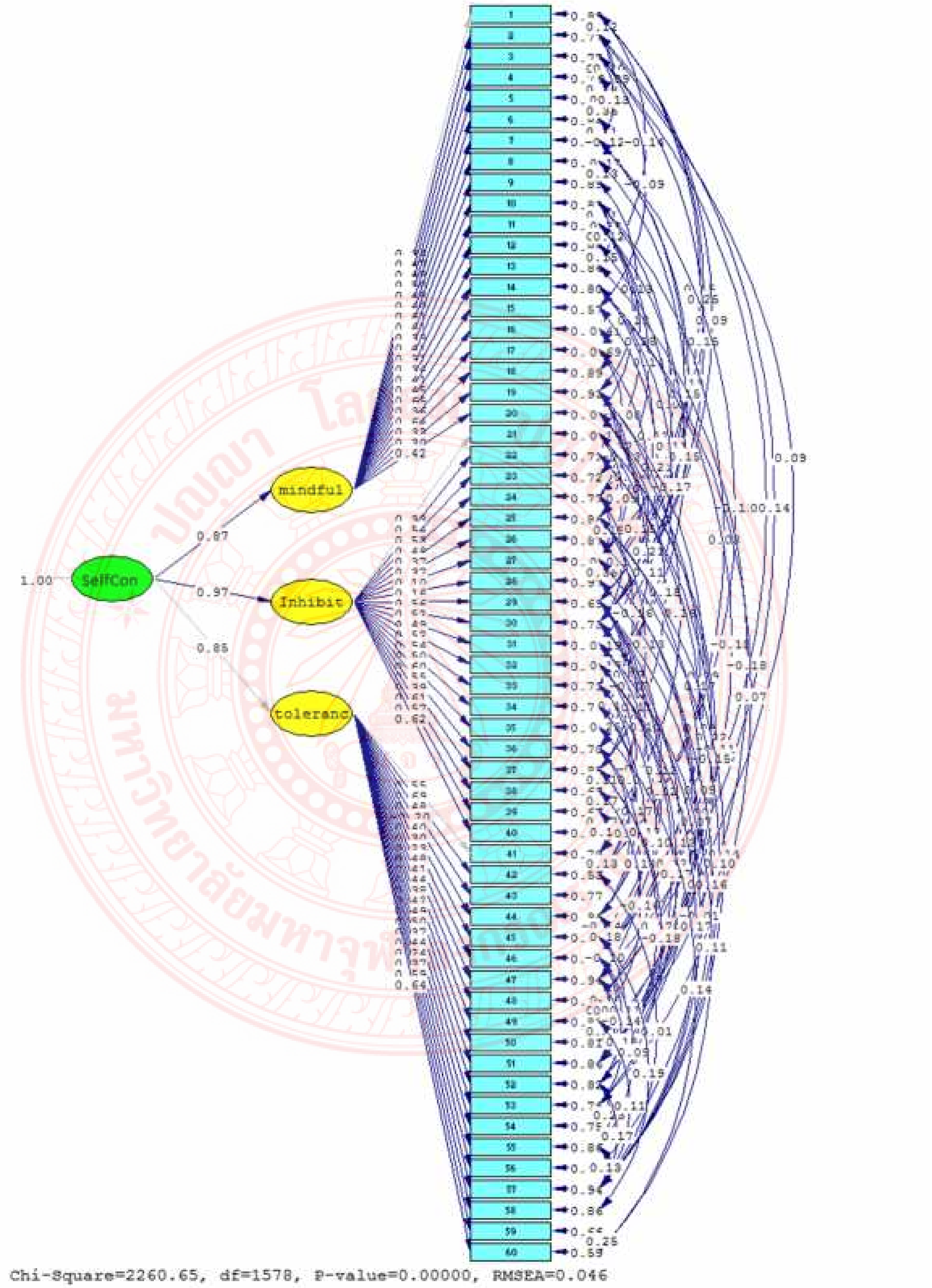
เกณฑ์ในการพิจารณาค่าดัชนีแต่ละตัวมีดังนี้ คือ ๑) RMSEA เป็นดัชนีที่วัดความแตกต่างระหว่างเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่ถูกประมาณค่าจากประชากร และโมเดลตามสมมติฐาน Cudeck (๑๙๙๓) แนะนำว่า ถ้า RMSEA มีค่าน้อยกว่า .๐๕ บ่งชี้ว่าความแตกต่างระหว่างเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่ถูกประมาณค่าจากประชากร และโมเดลตามสมมติฐาน มีความใกล้เคียงกันมาก โมเดลยอมรับได้ และถ้ามีค่าน้อยกว่า .๐๘ บ่งชี้ว่ามีความแตกต่างอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ๒) ดัชนี SRMR เป็นการวัดค่าเฉลี่ยของคะแนนเศษเหลือมาตรฐานที่เหมาะสม ซึ่งมีพิสัยอยู่ในช่วง .๐๐-๑.๐๐ และถ้า SRMR มีค่าน้อยกว่า .๐๘ เป็นตัวบ่งชี้ว่าโมเดลมีความเหมาะสมดี ๓) ดัชนี CFI และ NNFI ควรมีค่ามากกว่า ๐.๙๕ ผลการทดสอบทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์จึงจะมีความมีเหมาะสม แต่ถ้ามีค่าอยู่ในช่วง .๙๐ - .๙๕ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้รายละเอียดดัง ตารางที่ ๒

ตาราง ๒ ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการควบคุมตนเอง

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
๑. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)	๒๒๖๐.๖๕	*	*
๒. ค่าองศาอิสระ (df)	๑๕๗๘		
Chi-square / df	๑.๔๓๓	< ๒.๐๐	เหมาะสมดี
๓. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI)	๐.๙๕๘	CFI > ๐.๙๐	เหมาะสมดี
๔. ดัชนี Non-Normed Fit Index (NNFI)	๐.๙๕๓	NNFI > ๐.๙๐	เหมาะสมดี
๕. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนเฉลี่ย (RMSEA) ๙๐% ของช่วงความเชื่อมั่นของ RMSEA (๐.๐๕๘๙ ;	๐.๐๔๕๖	RMSEA < ๐.๐๘	เหมาะสมดี

๐.๐๖๖๐)

จากตาราง ๒ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สองได้ที่ปรับโมเดลแล้ว พบว่าค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๒๒๖๐.๖๕ ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ๑๕๗๘ มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ นั่นหมายความว่าเมื่อพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ เพียงอย่างเดียวโมเดลนี้จะไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่เนื่องจากค่าไค-สแควร์ เป็นดัชนีวัดความกลมกลืนที่คำนวณจากผลคูณของ องศาอิสระกับค่าของฟังก์ชั่นความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่าง (นงลักษณ์ วิรัชชัย. ๒๕๔๒) ดังนั้นจึงพิจารณาได้จากค่าอื่นๆ ร่วมด้วย คือ CFI ควรมีค่ามากกว่า .๙๐ ค่า RMSEA และค่า Standardized RMR (SRMR) ควรมีค่าน้อยกว่า .๐๘ (Hooper et al., ๒๐๐๘) จากค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโดยรวม แสดงว่าโมเดลการควบคุมตนเอง มีสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่เหมาะสมดีเกือบทุกค่าดังนี้ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ไม่เป็นโค้งปกติ (Non-Normed Fit Index: NNFI) เท่ากับ ๐.๙๕๓ ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ ๐.๙๕๘ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ .๐๔๕๖ และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกาลังสองของส่วนที่เหลือในรูปมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ ๐.๐๘๑๒ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเพียงดัชนีเดียว ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์แสดงใน ภาพ ๑ และตาราง ๒



ภาพที่ ๑ ผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของโมเดลการควบคุมตนเอง

ตารางที่ ๒ ผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการควบคุมตนเอง

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ b	น้ำหนักองค์ประกอบ (SE)	T	น้ำหนักองค์ประกอบ B	$R^{๒}$
๑. ด้านสติสัมปชัญญะ	A๑	๑.๐๐	- -	- -	.๓๔	.๑๑
	A๒	๑.๔๕	-.๓๔	๔.๒๘	.๔๘	.๒๓
	A๓	๑.๔๒	-.๓๖	๓.๙๙	.๔๘	.๒๓
	A๔	๑.๕๓	-.๓๘	๔.๐๗	.๕๐	.๒๕
	A๕	๑.๔๖	-.๓๖	๔.๐๑	.๔๘	.๒๓
	A๖	๑.๒๑	-.๓๓	๓.๖๗	.๔๐	.๑๖
	A๗	๑.๘๕	-.๔๓	๔.๓๓	.๖๑	.๓๗
	A๘	๑.๘๗	-.๔๓	๔.๓๔	.๖๒	.๓๘
	A๙	๑.๐๒	-.๓๑	๓.๓๕	.๓๔	.๑๑
	A๑๐	๑.๒๗	-.๓๔	๓.๗๖	.๔๒	.๑๗
	A๑๑	.๙๕	-.๒๙	๓.๒๗	.๓๑	.๑๐
	A๑๒	๑.๐๕	-.๓๑	๓.๔๓	.๓๔	.๑๒
	A๑๓	๑.๒๕	-.๓๖	๓.๔๗	.๔๑	.๑๖
	A๑๔	๑.๓๔	-.๓๔	๓.๘๙	.๔๕	.๒๐
	A๑๕	๑.๙๙	-.๔๕	๔.๔๐	.๖๕	.๔๓
	A๑๖	๑.๑๐	-.๓๑	๓.๕๓	.๓๖	.๑๓
	A๑๗	๑.๙๔	-.๔๔	๔.๓๗	.๖๔	.๔๐
	A๑๘	๑.๐๐	-.๓๐	๓.๓๕	.๓๓	.๑๑
	A๑๙	๑.๐๐	-.๓๐	๓.๓๕	.๓๐	.๐๙
	A๒๐	๑.๐๐	-.๓๐	๓.๓๕	.๔๒	.๑๗
๒. ด้านหิริโอตัปปะ	B๑	๑.๐๐	- -	- -	.๓๓	.๑๑
	B๒	๑.๖๒	-.๓๘	๔.๒๘	.๕๔	.๒๙
	B๓	๑.๖๒	-.๓๘	๔.๒๔	.๕๓	.๒๘
	B๔	๑.๔๔	-.๓๕	๔.๐๙	.๔๘	.๒๓
	B๕	๑.๑๒	-.๓๑	๓.๖๔	.๓๗	.๑๔
	B๖	๑.๑๒	-.๓๑	๓.๖๓	.๓๗	.๑๓
	B๗	.๓๐	-.๒๒	๑.๓๙	.๑๐	.๐๑
	B๘	.๔๘	-.๒๔	๒.๐๓	.๑๖	.๐๓
	B๙	๑.๗๐	-.๔๐	๔.๒๘	.๕๖	.๓๑
	B๑๐	๑.๕๔	-.๓๗	๔.๒๒	.๕๒	.๒๗
	B๑๑	๑.๔๗	-.๓๖	๔.๑๒	.๔๙	.๒๔
	B๑๒	๑.๕๖	-.๓๗	๔.๒๑	.๕๒	.๒๗
	B๑๓	๑.๖๒	-.๓๘	๔.๒๗	.๕๔	.๒๙

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ b	น้ำหนักองค์ประกอบ (SE)	T	น้ำหนักองค์ประกอบ B	R^2
	B๑๔	๑.๕๑	-.๓๔	๔.๔๒	.๕๐	.๒๕
	B๑๕	๑.๘๕	-.๔๒	๔.๔๑	.๖๑	.๓๗
	B๑๖	๑.๖๕	-.๓๙	๔.๒๗	.๕๕	.๓๐
	B๑๗	๑.๑๙	-.๓๒	๓.๗๒	.๓๙	.๑๕
	B๑๘	๑.๘๖	-.๔๒	๔.๔๒	.๖๑	.๓๗
	B๑๙	๑.๗๔	-.๔๐	๔.๓๑	.๕๗	.๓๓
	B๒๐	๑.๘๘	-.๔๒	๔.๔๓	.๖๒	.๓๘
๓. ด้านขันติ โสรัจจะ	C๑	๑.๐๐	- -	- -	.๕๕	.๓๐
	C๒	๑.๒๒	-.๑๑	๑๑.๒๙	.๖๙	.๔๗
	C๓	.๘๔	-.๑๒	๖.๘๙	.๔๘	.๒๓
	C๔	-.๓๕	-.๑๓	-๒.๘๐	-.๒๐	.๐๔
	C๕	.๖๙	-.๑๒	๕.๖๗	.๔๐	.๑๖
	C๖	.๕๓	-.๑๓	๔.๒๐	.๓๐	.๐๙
	C๗	.๔๑	-.๑๓	๓.๒๗	.๒๔	.๐๖
	C๘	.๘๕	-.๑๒	๗.๐๐	.๔๘	.๒๓
	C๙	.๗๒	-.๑๒	๕.๘๔	.๔๑	.๑๗
	C๑๐	.๗๗	-.๑๒	๖.๒๓	.๔๔	.๒๐
	C๑๑	.๖๖	-.๑๒	๕.๔๗	.๓๘	.๑๕
	C๑๒	.๗๔	-.๑๒	๖.๐๓	.๔๒	.๑๘
	C๑๓	.๘๖	-.๑๒	๗.๑๖	.๔๙	.๒๔
	C๑๔	.๘๘	-.๑๒	๗.๓๐	.๕๐	.๒๕
	C๑๕	.๖๖	-.๑๒	๕.๓๑	.๓๗	.๑๔
	C๑๖	.๗๗	-.๑๒	๖.๓๒	.๔๔	.๑๙
	C๑๗	.๔๑	-.๑๒	๓.๒๙	.๒๔	.๐๖
	C๑๘	.๖๕	-.๑๒	๕.๒๒	.๓๗	.๑๔
	C๑๙	๑.๐๓	-.๑๒	๘.๗๓	.๕๙	.๓๔
	C๒๐	๑.๑๓	-.๑๒	๙.๗๒	.๖๔	.๔๑
ตัวแปรแฝง	mindful	.๕๙	-.๑๔	๔.๒๗	.๘๗	.๗๖
		Construct reliability = ๐.๗๓๖				
		Average variance extracted = ๐.๒๒๕				
	Inhibit	.๖๖	-.๑๕	๔.๓๕	.๙๗	.๙๔
		Construct reliability = ๐.๖๕๖				
		Average variance extracted = ๐.๑๘๐				

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ b	น้ำหนักองค์ประกอบ (SE)	T	น้ำหนักองค์ประกอบ B	R๒
	toleranc	๑.๐๐	- -	- -	.๘๕	.๗๒
		Construct reliability = ๐.๖๓๙				
		Average variance extracted = ๐.๑๙๔				

เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง

ตัวแปรแฝง	mindful	Inhibit	toleranc	Self Control
mindful	๑			
Inhibit	๐.๘๕๒	๑		
toleranc	๐.๘๔๖	๐.๙๘๕	๑	
Self Control	๐.๘๗๒	๐.๙๖๘	๐.๘๔๘	๑

* p<.๐๕ , ** p<.๐๑, *** ควรนำตัวแปรสังเกตได้ (สีแดง) ออกจากโมเดลเนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R๒) มีค่าน้อยกว่า ๐.๒ (Hooper et al., ๒๐๐๘) นั่นหมายความว่า ความแปรปรวนขององค์ประกอบ (ตัวแปรแฝง) และตัวแปรสังเกตได้เกือบจะไม่มีส่วนร่วมกันเลย แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่สะท้อนความเป็น

จากตารางที่ ๒ เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานขององค์ประกอบตัวบ่งชี้การควบคุมตนเอง พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบทั้ง ๓ องค์ประกอบ ได้แก่

๑) ด้านสติ สัมปชัญญะ ซึ่งมีตัวแปรสังเกตได้ภายในองค์ประกอบนี้ทั้งหมด ๒๐ ตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกตัว ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .๓๐ ถึง .๖๕ และมีตัวแปรสังเกตได้มีความแปรปรวนร่วมกับองค์ประกอบ อยู่ในช่วง ร้อยละ ๙ ถึง ร้อยละ ๔๓

ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านสติ สัมปชัญญะ (Construct reliability: $^{\circ}{}_{vc(.)}$) มีค่าเท่ากับ ๐.๗๓๖ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีคือมีค่าตั้งแต่ ๐.๗ ขึ้นไป ขณะที่ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average variance extracted: AVE) ขององค์ประกอบด้านสติ สัมปชัญญะ (mindful) เป็นค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนของตัวแปรสังเกตได้ที่อธิบายได้ด้วยตัวแปรแฝงเมื่อเทียบกับความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการวัด ซึ่งมีค่าเท่ากับ ๐.๒๒๕ หมายความว่า องค์ประกอบด้านสติ สัมปชัญญะ (mindful) สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง ๒๐ ตัว ได้เพียงร้อยละ ๒๒.๕ Fornell and Larcker (๑๙๘๑) แนะนำว่า AVE ควรจะมีค่าอย่างน้อย เท่ากับ ๐.๕ เนื่องจากถ้า AVE มีค่าน้อยกว่า ๐.๕ นั่นหมายความว่า ความคลาดเคลื่อนในการวัดมีขนาดใหญ่กว่าความแปรปรวนที่ถูกตรวจจับได้โดยตัวแปรแฝง ดังนั้นจึงนำไปสู่การตั้งข้อสังเกตเกี่ยวความตรงของตัวแปรสังเกตได้ และตัวแปรแฝงหรือองค์ประกอบด้านสติ สัมปชัญญะ (mindful)

ดังนั้นจึงมีหลักฐานไม่เพียงพอที่แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบด้านสติ สัมปชัญญะมีความตรงในการรวมตัว (Convergent validity) (Fornell & Larcker, ๑๙๘๑)

๒) ด้านหิริโอตัปปะ ซึ่งมีตัวแปรสังเกตได้ภายในองค์ประกอบนี้ทั้งหมด ๒๐ ตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ เกือบทุกตัว ยกเว้น ตัวบ่งชี้ B๗ ตัวเดียว ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.๐๕ และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .๑๐ ถึง .๖๒ และ และมีตัวแปรสังเกตได้มีความแปรปรวนร่วมกับองค์ประกอบ อยู่ในช่วง ร้อยละ ๑ ถึง ร้อยละ ๓๘

ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ (Construct reliability: $^{\circ}_{vc(.)}$) มีค่าเท่ากับ ๐.๖๕๖ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์พอใช้เพราะมีค่าไม่ถึง ๐.๗ ขณะที่ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average variance extracted: AVE) ขององค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ มีค่าเท่ากับ ๐.๑๘๐ หมายความว่า องค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง ๒๐ ตัว ได้เพียงร้อยละ ๑๘ นั่นหมายความว่า ความคลาดเคลื่อนในการวัดมีขนาดใหญ่มากกว่าความแปรปรวนที่ถูกตรวจจับได้โดยตัวแปรแฝง

ดังนั้นจึงมีหลักฐานไม่เพียงพอที่แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ มีความตรงในการรวมตัว

๓) ด้านขันติ โสรัจจะ ซึ่งมีตัวแปรสังเกตได้ภายในองค์ประกอบนี้ทั้งหมด ๒๐ ตัว นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง -.๒๐ ถึง .๖๙ และมีตัวแปรสังเกตได้มีความแปรปรวนร่วมกับองค์ประกอบ อยู่ในช่วง ร้อยละ ๔ ถึง ร้อยละ ๔๑

ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านขันติ โสรัจจะ (Construct reliability: $^{\circ}_{vc(.)}$) มีค่าเท่ากับ ๐.๖๓๙ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์พอใช้เพราะมีค่าไม่ถึง ๐.๗ ขณะที่ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average variance extracted: AVE) ขององค์ประกอบด้านขันติ โสรัจจะ มีค่าเท่ากับ ๐.๑๙๔ หมายความว่า องค์ประกอบด้านขันติ โสรัจจะ สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง ๒๐ ตัว ได้เพียงร้อยละ ๑๙.๔ นั่นหมายความว่า ความคลาดเคลื่อนในการวัดมีขนาดใหญ่มากกว่าความแปรปรวนที่ถูกตรวจจับได้โดยตัวแปรแฝง

ดังนั้นจึงมีหลักฐานไม่เพียงพอที่แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ มีความตรงในการรวมตัว

เมื่อพิจารณาในระดับองค์ประกอบ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสามองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบด้านหิริโอตะปะ และด้านขันติ โสรัจจะ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .๙๘๕ ขณะที่ องค์ประกอบด้านสติสัมปชัญญะ มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบด้านหิริโอตัปปะ และด้านขันติ โสรัจจะ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .๘๕๒ และ .๘๔๖ ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า องค์ประกอบด้านหิริโอตะปะ และด้านขันติ โสรัจจะ แทบจะวัดในสิ่งเดียวกันหรือทับซ้อนกันสูงมากเพราะมีความสัมพันธ์กันเกือบ ๑.๐๐ ดังนั้นจึงสามารถตัดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งได้โดยไม่ลดทอนคุณภาพของเครื่องมือวัด

นอกจากนี้ยังพบว่าข้อคำถาม (ตัวแปรสังเกตได้) จำนวน ๒๘ ข้อ มีค่า $r^{๒}$ น้อยกว่า ๐.๒ นั่นหมายความว่า ข้อคำถามเหล่านี้แทบจะไม่สามารถอธิบายความแปรปรวนที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบ (ตัวแปรแฝง) ได้เลย ดังนั้นการตัดข้อคำถามเหล่านี้ออกจากเครื่องอาจจะช่วยให้เครื่องมือวัดมีความชัดเจนและวัดได้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

คู่มือ

กิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

โดย

นางสาระ มุขดี

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาฉบับนี้ พัฒนามาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใน ๓ หมวด ด้วยกันกล่าวคือธรรมที่มีอุปการะมาก ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ธรรมทำให้งาม คือ ขันติโสรัจจะ และธรรมคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะ กรอบแนวคิดเป็นการสร้างเนื้อหาหลักที่ใช้หลักธรรม นำมาประยุกต์ใช้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาแบบกลุ่มของทรอตเซอร์ ความเหมาะสมของการนำเนื้อหาทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดความสนุกสนานโดยแฝงข้อคิดเป็นหลักธรรมโดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะซึมซับความรู้ความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตรงในกลุ่ม คู่มือนี้จึงมิใช่ตำราที่จะใช้อ่านเพื่อไปจัดทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกลุ่มที่จะดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาต้องเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาพัฒนาตนเองมาในระดับหนึ่งและมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มเชิงจิตวิทยา จึงจะเอื้อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปตามเป้าหมายของกระบวนการกลุ่มได้อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากคู่มือการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถที่พัฒนานักศึกษาให้ควบคุมตนเองได้ย่อมก่อเกิดประโยชน์อย่างมหาศาลกับนักศึกษาในการปฏิบัติหน้าที่ภารกิจในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และย่อมยังความสุขในวิถีการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในอนาคต

สาระ มุขดี

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

ส่วนที่ ๑ ความเข้าใจในหมวดธรรม ๑๗๑

สติสัมปชัญญะ ๑๗๑
หิริโอตัปปะ ๑๗๓
ขันติโสรัจจะ ๑๗๕

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมการควบคุมตนเอง ๑๗๙

ชีวิตสัมพันธ์: รากฐานของการอยู่ร่วมกัน ๑๘๐

สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ ๑๘๑

สติ:วิถีที่ยกระดับใจ ๑๘๒

สติและขันติฝึกฝนได้ใจเป็นสุข ๑๘๒

ขันติ:อดทนได้ใจเป็นสุข ๑๘๓

หิริโอตัปปะ:สันติสุขที่แท้ของมนุษย์ ๑๘๔

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง ๑๘๕

สัญญาใจและกิจกรรมอำลา ๑๘๖

ส่วนที่ ๓ หลักสูตรการอบรม

๑๘๘

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัญญา โลกสมิ ปชฺโชโต

ส่วนที่ ๑ ความเข้าใจในหมวดธรรม

พระพุทธศาสนา คือ ศาสนา แห่งการฝึกฝนบังคับตัวเอง มิใช่ศาสนา แห่งการอ้อนวอนร้องขอต่อพระเป็นเจ้าหรือ ผู้มีอำนาจ มิได้เป็นศาสนาแห่งการแลกเปลี่ยนค้าขาย ทำบุญทำทาน ความที่พระพุทธศาสนา เป็น ศาสนา แห่ง การบังคับตัวเองโดยมีเหตุผลที่เพียงพอแก่ตนเอง จึงได้ชื่อว่า"ศาสนาแห่งเหตุผล สอนให้บุคคลประพฤติตนภายในกรอบศีลธรรมพื้นฐาน ซึ่งครอบคลุมถึงความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด ควบคุมกาย วาจาและใจ เกิดความเรียบร้อย นำพาสังคมให้เกิดสันติภาพได้ พระพุทธศาสนามิได้เน้นให้ศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่มุ่งไปที่การกระทำเพื่อเป็นการบังคับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่นำมาเป็นฐานในการควบคุมตนเอง

๑. สติสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักธรรม เพื่อเป็นการกั้นอกุศลจิตและพัฒนาจิตให้น้อมไปสู่สิ่งที่เป็นกุศล หลักธรรมนั้นคือสติ สติคือความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การฉุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ เป็นอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง หากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมากๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดี

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”

สติ ในความหมายระลึกได้ ความไม่ประมาท ความทรงจำ ความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ในขณะปัจจุบันนั้น ๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติ ด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ลงในบทที่เป็นความไม่ประมาทเพียงบทเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติ จึงมีความสำคัญมากที่สุด ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งองค์สมเด็จพระศาสดา ดังนั้น ในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติในการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ

องค์ประกอบของสติ

๑. ความไม่ประมาท เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความมีสติ สติ ที่กำกับการดำเนินชีวิต และกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

๒. ความทรงจำ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสติ ในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก มีความจำเป็นการบันทึกเมื่อยังไม่มีการจด มีพระอานนท์เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศในด้านมีสติ เป็นผู้เป็นเลิศในทางทรงจำพระพุทธพจน์ โดยท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่ามีความทรงจำดีสดับตรับฟังมาก

สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ การมีสติสัมปชัญญะ ผู้มีสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะคือปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน การมีสติสัมปชัญญะ คือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ คือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเสมอ ดังนี้

สัมปชัญญะ ที่เกิดขึ้น เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย

โดยสรุปว่า สัมปชัญญะหมายถึง ความรู้สึกตัว คือ การสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง ๖ มีทางจักขุ โสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ์ ๖ เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัว ต่ออารมณ์ปัจจุบันนั้น ปัญญาที่รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงได้ถูกต้อง การสอนให้รู้จักความจริงของธรรมชาตินั้นมีจุดประสงค์อันสำคัญเพื่อทำลายอภิชาและโทมนัสในโลกได้

ประเภทของสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ ดังนี้

๑. สาตถกสัมปชัญญะความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

๒. สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย

๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงทุกขณะ

ประโยชน์ของสัมปชัญญะ

ประโยชน์ของสัมปชัญญะคือ ช่วยไม่ให้เผลอเรอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่า กำลังทำ คิด พูดอะไร

๑. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่

๒. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่

๓. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร

๔. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความงมงายหรือไม่

๕. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

องค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามีอุปการะมากก็เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่ทำในวิธีการผิดๆ และไม่ทำในเรื่องที่งมงายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่ สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง(อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน

ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะการมีสติ สติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น สติและสัมปชัญญะเมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและความงาม

๒. ธรรมคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะ

หิริโอตตัปปะเป็นแก่นของมนุษยธรรม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มีใจสูง ไม่ตกอยู่อำนาจฝ่ายต่ำ คุ้มครองมนุษย์ไม่ให้ประพฤติผิดส่ำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉาน ทำให้คนมีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีจิตใจสะอาด เป็นผู้สงบจนได้ชื่อว่าเป็นเทพบนโลกมนุษย์ มีทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ

หิริโอตตัปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกปาลธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักธรรมที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ทำให้สังคมสงบสุขได้ หากขาดหิริโอตตัปปะ คนจะตกเป็นทาสของสิ่งเย้ายวน ทำให้มีโอกาสที่จะทำผิด ล่วงละเมิดศีลได้เสมอ บุคคลผู้ที่มีหิริและโอตัปปะได้ชื่อว่าเป็นคนดีงาม

หิริ คือ กิริยาเป็นเหตุให้ละอาย

หิริ ความละอายบาป ความละอายแก่ใจ เป็นความรู้สึกรังเกียจ เห็นบาปเป็นสิ่งที่จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง ได้แก่ ความละอายใจในการประพฤติชั่ว หิรินั้นมีความรังเกียจบาป มีกายทุจริตเป็นต้น เป็นลักษณะที่เกิดความละอายใจอันมีความเคารพเป็นลักษณะด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ มีความเคารพชาติตระกูล เคารพครูอาจารย์ เคารพทรัพย์มรดก และเคารพคนประพฤติดีเป็นสำคัญ เมื่อมีคนมีความเคารพทั้ง ๔ ประการแล้วจะไม่คิดหรือกระทำความชั่ว อุปมาเหมือนคนรักสวยรักงามเกลียดของสกปรก รู้เห็นอยู่ ย่อมละอายไม่ยอมแตะต้องบาป

โอตตัปปะ คือ กิริยาเป็นเหตุให้เกรงกลัวต่อกายทุจริต ซึ่งเป็นบาปอกุศล

โอตตัปปะ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมาน ได้แก่ ความหวาดกลัวผลชั่ว ไม่กล้าทำเหตุชั่ว โอตตัปปะนั้น มีความสะดุ้งแต่บาปเป็นลักษณะ โดยเหตุ ๔ อย่าง ได้แก่ กลัวตนเองติเตียนตนเอง กลัวผู้อื่นติเตียน กลัวอาชญา และกลัวทุคติ เมื่อเห็นภัยทั้ง ๔ อย่างแล้ว บุคคลก็จะไม่ทำความชั่วเปรียบดังคนผู้รักชีวิต รู้เห็นอยู่ ย่อมเกรงกลัวไม่กล้าจับเหล็กที่ร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้ายฉันใด คนมีโอตตัปปะย่อมไม่กล้าแตะต้องความชั่วอันเปรียบด้วยของร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้าย

หิริโอตตัปปะ เป็นจริยธรรมคุ้มครองสัตว์โลก ไม่ให้ประพฤติผิดสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉานด้วยเหตุผล ๔ ประการคือ

๑. หิริโอตตัปปะ เป็นเหตุให้ไม่ทำบาปทุจริต

๒. หิริโอตตัปปะ ธรรมคุ้มครองโลก

๓. หิริโอตตัปปะ ส่งเสริมสัตว์โลกไม่ให้ตกทุคติ

๔. หิริโอตตัปปะ เป็นแก่นของมนุษยธรรม

หิริโอตตัปปะจึงเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ที่สำคัญ ให้งดเว้นจากบาปธรรม มีความสำรวมในสติ ในขันติ ในวิริยะ ในปาติโมกข์ และไม่ล่วงละเมิดศีลที่สมาทาน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดหิริโอตตัปปะ ๔ ประการ

๑. ให้ระลึกถึงชาติตระกูลอยู่เสมอว่า เราเป็นลูกคนมีชาติตระกูล เป็นมนุษย์ชาติที่บิดามารดาอบรมมาในทางที่ดี ไม่ควรทำบาปทุจริต ให้ชีวิตมีความเศร้าหมอง

๒. ให้ระลึกถึงวัยของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเจริญวัยแล้ว มีวุฒิภาวะแล้วไม่ควรทำบาปทุจริต ให้เป็นที่อับอายแกคนทั่วไป

๓. ให้ระลึกถึงความแกล้วกล้าของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนกล้าหาญ มีกำลังกายสมบูรณ์ กำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่สมควรทำบาปทุจริตให้เป็นที่เสื่อมเสียชื่อเสียง

๔. ให้ระลึกถึงปัญญาความรู้ของตนเองอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนมีวิชาความรู้มีสติปัญญามีความสามารถที่ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่สมควรดำเนินชีวิตที่ผิดประกอบการงานที่มิชอบ

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้วยหิริโอตตัปปะ

ผู้ที่จะพัฒนาตนเองต้องมีปัจจัยภายนอก คือการเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต (กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายในคือการใคร่ครวญสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ (โยนิโสมนสิการ) ด้วยกระบวนการดังนี้

๑. เสริมสร้างความเห็นให้ถูกต้องในเรื่องการให้ทาน การบูชา ความกตัญญูกตเวที ความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า กฎแห่งกรรม และปัญญาเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. เสริมสร้างความคิดให้ถูกต้อง การมีจิตสำนึกที่ดี ไม่อยากได้สิ่งของผู้อื่น ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลสตัณหา

๓. เสริมสร้างการพูดให้ถูกต้อง พูดด้วยคำสัตย์จริง พูดเสริมความรักความสามัคคี พูดคำไพเราะอ่อนหวาน

๔. เสริมสร้างการทำงานให้ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

๕. เสริมสร้างการเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

๖. เสริมสร้างความพยายามให้ถูกต้อง พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้นและรักษาไม่ให้เสื่อม

๗. เสริมสร้างสติให้รู้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง

๘. เสริมสร้างความตั้งใจมั่นให้ถูกต้อง ไม่ตกเป็นทาสความโลภ ความโกรธ ความหลง

๓. ขันติโสรัจจะ

หลักธรรมหมวดนี้ก็มีความสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในรูปแบบแห่งความต้องการอยากได้ในสิ่งต่างๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่อ่อนนุ่มสบาย และความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ หากแสวงหาได้มากก็ควรมีสติ รู้จักความพอประมาณในสิ่งเหล่านั้น ดังนั้นหลักธรรมหมวดนี้จึงช่วยให้สามารถระงับ ควบคุมให้มนุษย์มีความคิด พฤติกรรมร่วมกันเป็นหนึ่งได้ ช่วยให้ชีวิตไม่เดือดร้อนและประมาทจนเกินไป และทำให้ชีวิตงดงามด้วยกิริยา วาจา และอัธยาศัย

ขันติ สามารถสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ พระพุทธองค์ก็ทรงบำเพ็ญธรรม ที่ประกอบด้วยขันติจนสำเร็จเป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่ถูกกระทบทั้งภายนอกและภายใน อันหมายถึงจิตใจและสิ่งภายนอกที่เป็นสื่อทำ ให้ต้องใช้ความอดทน

ขันติ ความอดทน ได้แก่ ความอดทนต่อกิเลสและผัสสะชื่อ ขันติ ความอดทนนั้นมีหลายอย่าง เช่น อดทนต่ออารมณ์โลภ โทสะ โมหะที่เกิดขึ้น อดทนต่อคำล่วงเกินด่าว่าของผู้อื่น อดทนต่อความลำบากและความหนาวร้อน เป็นต้น ความอดทนในที่นี้ หมายเอาความอดทนในฝ่ายดีอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม มี ๔ ประการ ได้แก่

๑) อดทนต่อความลำบาก เช่น อดทนต่อความหนาว ความร้อน และอดทนในการประกอบการงานอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ลุอำนาจความโลภในวัตถุสิ่งของต่างๆ ด้วยการประกอบทุจริต

๒) อดทนต่อทุกขเวทนา เช่น การรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ เช่น ร้องครวญคราง

กระบิดกระบวน เป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการโมโห โทโสง่าย ผู้มีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆให้คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด ไม่แสดงอาการทุรนทุรายวุ่นวายจนเกินกว่าเหตุไป จนเลิกล้มความตั้งใจในการปฏิบัติกิจการหน้าที่ของตน

๓) อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เมื่อถูกผู้อื่นกระทำการล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือ สบประมาท หมิ่นประมาท บุคคลผู้ขาดอธิวาสนขันติย่อมขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำอันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็น เช่นว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคาย หรือก่อความทะเลาะวิวาท ตีรันฟันแทงกัน สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุด เป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูง แต่สำหรับผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทนสอนใจตัวเอง รู้ที่ไปที่มาของสำเหตุนั้นๆ คือ หาวิธีการแก้ไขด้วยสันติให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป

๔) อดทนต่ออำนาจกิเลส หมายความว่า อดทนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายเพลิดเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ ความโกรธ การได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควรเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทน ไม่ทำ ให้เราลำบาก แต่ที่ต้องใช้ความอดทน เพราะอาจจะทำ ให้เราเสียหายได้ ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติ มักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่างๆ ตามอำนาจกิเลส หรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรัก

โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม ได้แก่ ความสงบเสงี่ยมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพราะเมื่ออดทนได้แล้วก็ไม่แสดงกิริยากายวาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบเพราะอดทนได้ โสรัจจะ ธรรมข้อนี้ย่อมเข้าสนับสนุนขันติ ความอดทนให้สูงเด่นยิ่งขึ้น

ลักษณะของความอดทน ประกอบไปด้วย

๑. มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้ยิน เมื่อเห็นการยั่วยุปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้เห็น ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สนใจแต่ในเรื่องที่จะทำ ความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. เป็นผู้ไม่ดุร้าย คือ สามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำ ร้าย ทำ อันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน ดังข้อความเตือนใจว่า “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่เกิดก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ย่อมว่า เป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง

๓. ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น คือ ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจด้วยอำนาจของการกระทำของเรา

๔. มีใจเบิกบานอยู่เป็นนิตย์ คือ มีปีติอิ่มเอิบใจ ไม่พยาบาท ไม่กล่าวโทษใครๆ ทั้งนั้นพยายามอดทนทำการงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะของความเข้มแข็งมั่นคงและความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อมีสิ่งทั้งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่

การงานที่ตนรับผิดชอบ ตลอดจนบรรลุถึงความดีงามได้ด้วยความอดทนสามารถ แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่คือ

๑) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่ง ยั่วยุให้เจ็บใจ และความอดทนต่อกิเลส คือความโกรธ และความโลภ

๒) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงาน หรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว

วิธีสร้างขันติ

๑. ความยุติธรรม
๒. ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย
๓. ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

เอกสารอ้างอิง

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการใช้วิธีการแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายวิธีการ ที่สำคัญเขาจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและกระบวนการปรับเปลี่ยนด้วยตัวเขาเองและจะเป็นผู้ที่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยตนเอง

การควบคุมตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวินัยในตนเอง มีความสามารถบังคับควบคุมปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ปรารถนา การลดลงหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนาให้หมดไปหรือเพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้นหรืออนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีไว้โดยการจัดการตนเองและไม่ต้องพึ่งพาการควบคุมบังคับจากผู้อื่น บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ดีจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูงและมีความมั่นคงในอารมณ์ ประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีคุณลักษณะเฉพาะในการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งจากลักษณะงานและจากผู้รับบริการซึ่งเป็นเรื่องของความเจ็บป่วยการมีโอกาสหายหรือไม่หายของโรค ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพพยาบาลจึงควรเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองได้ดี ความสำคัญของกระบวนการหล่อหลอมบุคคลเพื่อเข้ามาศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลจึงเป็นการอบรมที่มิใช่มีเพียงฐานความรู้ในเชิงวิชาชีพเพียงอย่างเดียวหากแต่ต้องพัฒนาผู้ที่จะมาสู่วิชาชีพให้ถึงพร้อมในคุณลักษณะที่สำคัญภายในตนสามารถควบคุมตนเองให้เจริญงอกงามภายในไม่ให้ไหลไปตามกระแสของการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบันสามารถยับยั้งใจไตร่ตรองความถูกต้องความดีความงามได้ด้วยปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาพยาบาลให้พร้อมต่อการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพอนามัยที่มีคุณภาพ

การจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้เวลาจำนวน ๑๐ คาบ ดังรายละเอียดดังนี้

....

ครั้งที่ ๑

กิจกรรมสัมพันธภาพ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

๑. ได้รู้สึกอบอุ่นผ่อนคลายเมื่อเข้ามาอยู่ในกลุ่ม ลดความเป็นคนแปลกหน้าสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคย

๒. ได้ฝึกฝนเรียนรู้ในการที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

๓. ได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองและฝึกฝนการรับฟังสมาชิกในกลุ่มด้วยความพร้อมในการเรียนรู้อย่างเข้าใจ

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบความรู้ รูปภาพ เทปบันทึกเสียง กระดาษ

การดำเนินงาน

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก

๒.ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการและบทบาทการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

๓. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาเรื่องสติ ความหมายที่แท้ของสติ ความสำคัญของสติ ประโยชน์ของการพัฒนาสติ สติกับคุณค่าและความดีความงามในชีวิต สติช่วยให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง

๔. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ กิจกรรมพับกระดาษให้ได้รูปตามข้อคำถาม ๘ ข้อ ดังนี้

๑) ภาพที่ต่อกันแล้วให้ความหมายของการเป็นพยาบาลที่ดีมีจิตใจที่งดงามดูแลผู้ป่วยด้วยคุณธรรม

๒) สามเสาหลักสำคัญที่คนไทยทุกคนเทิดทูน

๓) คำที่สื่อแสดงความยินดีเมื่อประสบความสำเร็จ

๔) ทีมที่เดินทางออกไปช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยไปส่งเสริมสุขภาพและไปตรวจสุขภาพประชาชนในชุมชนในท้องที่ต่างๆนอกโรงพยาบาล

๕) ประเพณีที่คนไทยปฏิบัติสืบทอดกันมาในเวลาเช้าเพื่อเป็นการส่งเสริมให้กำลังแก่พระภิกษุสามเณร

๖) การรดน้ำผู้ใหญ่ หรือรดน้ำขอพรเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เช่น พ่อ-แม่-ปู่-ย่า-ตา-ยาย ในวันขึ้นปีใหม่ไทย

๗) หลายหัวดีกว่าหัวเดียวผลที่ได้จากการทำงานจะมีประสิทธิภาพสูง

๘) ค่านิยมหลักของคนไทยข้อที่ ๑๑ .ให้มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ

๕. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สนทนาพูดคุย ซักถาม แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราวของแต่ละคน

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมและชวนสะท้อนคิด ความรู้สึกในแต่ละข้อคำถาม การต่อภาพได้สำเร็จการต่อไม่ได้ รู้สึกอย่างไร ภายในใจรับรู้อย่างไรขณะที่กำลังต่อภาพ ให้เวลาในการแบ่งปันความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายของสติที่แท้ การคุมใจไว้กับกิจการกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง

ครั้งที่ ๒

สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมายของสติสัมปชัญญะได้

๒. บอกประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้

๓. บอกเล่าเรื่องราวการมีสติสัมปชัญญะของตนเองได้

๔. ระบุแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะได้

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบความรู้ รูปภาพ เทปบันทึกเสียง กระดาษ

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้เรื่องสติ นำกิจกรรมสันทนาการที่เน้นการฝึกสติเช่น ปลาใหญ่ปลาเล็ก, กิจกรรม A E I O U การตบมือ, กิจกรรม ฟ้า ดิน หิน, กิจกรรม ตา หู จมูก ปาก

๒. กิจกรรมกลุ่มย่อย โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้นำกลุ่ม ๑ คน

๓. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกระบุ / เล่า / ทบทวน รู้จักตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตของตนเองที่สะท้อนเรื่องราวการมีสติของตนเอง ความภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ความสำคัญของมีสติของตนเอง

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมและชวนสะท้อนคิด มนุษย์ทุกคนล้วนมีเรื่องราวและประสบการณ์มากมายในชีวิตที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการมีสติสัมปชัญญะและการไม่สามารถรักษาสติให้ทันต่อเหตุการณ์ในขณะได้จึงมีทั้งประสบการณ์ที่เป็นความสุขความภาคภูมิใจและประสบการณ์ที่เป็นความเสียใจ สติมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง การพิจารณาตนเองได้รอบคอบก่อนคิด ทำและพูดจึงมีประโยชน์ การฝึกฝนและพัฒนาสติให้มีความเข้มแข็งจึงต้องอาศัยการบ่มเพาะอย่างสม่ำเสมอ

ครั้งที่ ๓

สติ:วิถีที่ยกระดับใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

๑. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะตามจริงในขณะปัจจุบัน

๒.ประยุกต์ความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะสู่การปฏิบัติจริง

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หนังสือสวดมนต์ ผ้าปิดตา เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม

๒. นำกิจกรรม: ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง โดยให้สมาชิกปิดตาแล้วก้าวเดินตามคำบอกของผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกกำหนดรู้สติ สภาวะจิตในแต่ละขณะจากกิจกรรม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ความสำคัญของสติสัมปชัญญะนั้น เป็นปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคต ส่วนสัมปชัญญะ เป็นการรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลเมื่อฝึกปฏิบัติให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม

ครั้งที่ ๔

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้

๒. บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะจะได้

๓. เชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะกับขันติคือความอดทนได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หนังสือสวดมนต์ อุปกรณ์น้ำชา ๒ ชุด เครื่องขยายเสียงไมโครโฟน

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม

๒. แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๕ คน ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรม : น้ำชาภาวนา

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม จากกิจกรรมสวดมนต์และน้ำชาภาวนาเป็นการสะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในเป็นความหมายของขันติโสรัจจะซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่างๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ

ครั้งที่ ๕

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. เชื่อมโยงความสำคัญของสติและขันติโสรัจจะ ได้

๒. มีแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ โน้ตบุ๊ค โปรเจกเตอร์ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

กิจกรรมกลุ่มใหญ่โดยผู้นำกลุ่ม บรรยายสติสัมปชัญญะและหลักกรรม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมายและความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวัน สติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะจากกิจกรรมที่ผ่านแนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นใน นักศึกษา คือ การฝึกฝนความมีสติอดทนต่อความทุกข์ความไม่พอใจในความลำบากต่างๆ เช่น อดทนต่ออากาศหนาว ร้อน ความโลภอยากได้ในวัตถุสิ่งของ อดทนต่อทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วย อดทนต่อความเจ็บใจอดทนต่ออำนาจกิเลส เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ การอยากได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากกิจกรรมสวดมนต์และน้ำชาภาวนาเป็นการสะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในเป็นความหมายของขันติโสรัจจะ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ

ครั้งที่ ๖

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้

๒. บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้

๓. กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้อย่างไม่มีข้อจำกัด

ระยะเวลา ๔ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ แผ่นภาพจำนวน ๓๐ ใบ ๒ ชุด เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ เน้นเรื่องขันติโสรัจจะ โดยผู้นำกลุ่มทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่อง สติและขันติ ใช้กิจกรรม : zoom in and zoom out

๒. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ในการเรียงภาพที่บอกเล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ ความแตกต่าง ความเหมือนในการลำดับเรื่องแบบที่มีเป้าหมาย ความสำเร็จ ความสุข

๓. กิจกรรมกลุ่มย่อย แบ่งสมาชิกเป็น ๓ กลุ่ม ใช้กลุ่มเดิม

๔. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ/เล่า/ทบทวนเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่สะท้อนความอดทนไม่เพียงพอและสิ่งต้องการปรับปรุงพัฒนาให้มีมากขึ้นกิจกรรมกลุ่มย่อย

ขั้นสรุปกิจกรรม ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงการเดินทางของชีวิต หลายครั้งความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งรอบข้างไม่เพียงพอ เป็นเพราะเราจมอยู่กับเรื่องราวเดิมทำให้มองไม่เห็นปัญหาเหมือนเวลาเราดูภาพที่ช่วยกันต่อเป็นเรื่องราว ต้นทางที่เราคิดกับปลายทางความเป็นจริงเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แท้จริงเมื่อเราถอยออกมาเราจะมองภาพโดยรวมได้สมบูรณ์มากขึ้น และการฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีข้อจำกัดจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นไม่หวั่นไหวต่อการถูกนินทาไม่ฟุ้งกับการชื่นชมคำสรรเสริญ สามารถ ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์ความเรียบร้อย

ครั้งที่ ๗
หิริโอตัปปะ : สันติสุขที่แท้ของมนุษย์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมายความสำคัญของหิริโอตัปปะได้

๒. บอกประโยชน์ของหิริโอตัปปะได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น เครื่องฉาย จอภาพ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ เน้นเรื่องหิริโอตัปปะ โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ชมวิดีทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น

๒. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับและความเข้าใจตามทัศนะของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายและความสำคัญของหิริโอตัปปะธรรมซึ่งเป็นธรรมคุ้มครองโลก เป็นความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่ว เป็นผู้ที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ

หิริโอตัปปะ มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ชีวิตส่วนตัว ช่วยให้ไม่ประพฤติบาปทุจริต มีความละอายเกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต ทำให้การดำเนินชีวิตของเราบริสุทธิ์ ช่วยคุ้มครองป้องกันภัยและป้องกันอันตรายจากภายนอก ทำให้ดำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นคนที่ดีงาม

ครั้งที่ ๘

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ : วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความเชื่อมโยงของหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือ สติสัมปชัญญะหลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้

๒. บอกความหมาย ประโยชน์ความสำคัญของหิริโอตัปปะได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ บุคคล บทสวดมนต์ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. ผู้นำกลุ่ม นำสวดมนต์ ทำวัตรเช้า เพื่อป้องกันอันตราย ต้องการความเจริญในชีวิต ด้วยการตระหนักในเรื่องหิริโอตัปปะ ซึ่งมีความสำคัญ ขาดไม่ได้ ทำวัตรเช้า

สรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้ การไม่ก้าวล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ ทั้ง ๓ หลักธรรมคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ ๙

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ : วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถควบคุมตนเองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติได้

๒. ระบุแนวทางการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานการใช้ชีวิตด้วยหลักธรรมทั้งสามหลัก

ระยะเวลา ๓.๕ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ วิดิทัศน์ เรื่องอะไรนะ เทปบันทึกเสียง เครื่องฉาย เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา เสนอวิดิทัศน์ เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) ใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยงหลักธรรม

๒. กิจกรรมกลุ่มย่อย แบ่งสมาชิกเป็น ๓ กลุ่มใช้กลุ่มเดิม ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ/เล่า/ทบทวน/บอกเป้าหมายการควบคุมตนเองตามแนวทางหลักธรรม สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงใจจริงจึงเป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และอบรมใจตนเอง สติเป็นหลักสำคัญในการอบรมให้มีเมตตา ขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอต้องซื่อสัตย์ ชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองให้มากยิ่งขึ้น หยุดให้เป็น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใดเมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ รู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

ครั้งที่ ๑๐

สัญญาใจ : กิจกรรมอำลา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

สร้างเป้าหมายในการพัฒนาการควบคุมตนเองโดยมีหลักธรรมสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะเป็นฐานในการศึกษา การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาล ผู้ให้การดูแลด้านสุขภาพ

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบสัญญา (Self-contract) เทปบันทึกเสียง บุคคล

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรม

๒. ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ

๓. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมอำลาปิดกลุ่ม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและเลือกทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

การเรียนรู้และฝึกฝนการพัฒนาการควบคุมตนเองในการอบรมครั้งนี้เป็นแนวทางในการให้นักศึกษานำไปปฏิบัติ ทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) ซึ่งเป็นพลังในการให้นักศึกษาก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่เขียนเป็นลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้

หลักสูตรการอบรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
คาบที่ ๑ ๑ชั่วโมง ๓๐ นาที	ชีวิตสัมพันธ์ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน	๑ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ ๒ บทบาทของสมาชิก	๑. ชี้แจงรายละเอียดของโครงการ ๒. อธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการ ๓. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบทิศทางและบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	๑.ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของโครงการและบทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาการควบคุมตนเองตนเองตามแนวพุทธ **กิจกรรมที่๑** ชีวิตสัมพันธ์การได้มาอยู่ร่วมกันความรู้สึกที่ดีต่อ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น	๑. ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน ๒.เทปบันทึกเสียง ๓.ใบความรู้กิจกรรมที่๑ ชีวิตสัมพันธ์ การเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
คาบที่ ๑ (ต่อ) ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที		๑ มีสติระลึกรู้ ๒ รู้จักและเข้าใจตนเอง ๓ รู้จักและเข้าใจผู้อื่น	- การมีสติความหมายที่แท้คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอใจ การคุมใจไว้กับกิจการ ไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง -ความสำคัญ พัฒนาสติให้มากจะได้รับแต่คุณค่าและความดีความงามในชีวิต -ประโยชน์ในชีวิต เพื่อการควบคุมกำกับตนเองสามารถปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดี	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** เน้นเรื่องสติ - อธิบายนำ เรื่องสติ ประโยชน์ของสติ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน - **กิจกรรมที่ ๒** รูปภาพ จำนวน ๑๖ ภาพที่ถูกสร้างไว้ในกระดาษ ๑ แผ่น ภาพจะสมบูรณ์ได้ต้องประกอบด้วยภาพเล็กๆ ๒ ภาพในกระดาษ สมาชิกต้องคิดหาวิธีจัดการเรียงภาพให้ต่อกันโดยการพับกระดาษ ผู้นำกลุ่มจะมีข้อคำถามจำนวน ๘ ข้อตามกิจกรรมครั้งที่ ๑	๑. กิจกรรมที่ ๒ ใบรูปภาพ เท่าจำนวนสมาชิก ๒.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน ๓.เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			มีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์ที่ เหมาะสมกับตน ไม่กระทำในเรื่องผิดเรื่องที่งมงาย -สติช่วยให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง		
คาบที่ ๒ ๓ ชั่วโมง	สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ๑ บอกความหมายของสติสัมปชัญญะได้ ๒ บอกประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้ ๓ บอกเล่าเรื่องราวการมีสติสัมปชัญญะของตนเองได้	-ทบทวนความหมายและความสำคัญของสติ -ประโยชน์ของสติต่อการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาและชีวิตส่วนตัวได้แก่การรู้ชัดสามารถพิจารณาตนเองได้รอบคอบก่อนคิดทำและพูดมีประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่สบายและไม่สบายทั้งภายในและภายนอกและการรู้อยู่ทุกขณะ -มนุษย์ทุกคนล้วนมีเรื่องราวและประสบการณ์มากมายในชีวิตที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** เน้นเรื่องสติ - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้เรื่องสติ - ผู้นำใช้กิจกรรม เพื่อสร้างสติ เช่น ปลาใหญ่ปลาเล็ก ฟ้า ดิน หิน ตา หู จมูก ปาก **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น ๒ กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน รู้จักตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวการมีสติของตนเอง ภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับการมีสติของตนเอง	.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน - เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		๔ ระบุแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะได้	การมีสติสัมปชัญญะและไม่สามารถรักษาสติให้ทันต่อเหตุการณ์ในขณะได้จึงมีทั้งประสบการณ์ที่เป็นความสุขความภาคภูมิใจและประสบการณ์ที่เป็นความเสียใจ การฝึกฝนและพัฒนาสติให้มีความเข้มแข็งจึงต้องอาศัยการบ่มเพาะอย่างสม่ำเสมอ -แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นใน นักศึกษาคือการตั้งใจ จดจ่อ และนำไปฝึกฝนปฏิบัติ		
คาบที่ ๓ ๒ ชั่วโมง	สติ:วิถีที่ยกระดับใจ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ๑ เกิดความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ	สติสัมปชัญญะเป็น ปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ โดยที่สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคตส่วนสัมปชัญญะ เป็น	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** -กิจกรรม - สวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม - กิจกรรมที่๓ : ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง -ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ กำหนดรู้สติ สภาวะจิตในแต่ละขณะร่วมกิจกรรม	.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -หนังสือสวดมนต์ -ผ้าปิดตา - เครื่องขยายเสียง -ไมโครโฟน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		๒.ประยุกต์ความรู้ความเข้าใจสู่การปฏิบัติจริง	การรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลทำให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม		ใบความรู้กิจกรรมที่๓ : ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง
คาบที่ ๔ ๒ ชั่วโมง	สติและขันติ ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ๑.บอกความหมายความสำคัญของขันติโสรัจจะได้ ๒ บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะจะได้ ๓.เชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่อง	-ขันติโสรัจจะหมายถึงความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่ชอบไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในโดยไม่แสดงกิริยากายวาจาให้ผิดปกติ -ความสำคัญ : มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ส่วนตัวจะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** - กิจกรรม: สวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม -กิจกรรม:น้ำชาภาวนา แบ่งเป็น ๒ กลุ่มเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะจากกิจกรรม - สรุปบทเรียนจากการฝึกปฏิบัติ	.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -หนังสือสวดมนต์ - อุปกรณ์น้ำชา ๒ ชุด - เครื่องขยายเสียง -ไมโครโฟน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		สติสัมปชัญญะกับขันติคือความอดทนได้	-ประโยชน์: ผู้ฝึกฝนย่อมสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ ทั้งทางกายและทางวาจาได้มีความสำรวมกายใจช่วยทำให้ชีวิตงดงามด้วยกิริยา วาจา อัธยาศัยสามารถแลก้าวบรรลุจุดหมายที่ดีงามได้จากการความเข้าใจและการฝึกฝน		
คาบที่ ๕ (ต่อ) ๒ ชั่วโมง	สติและขันติ: ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ๑.เชื่อมโยงความสำคัญของสติและขันติโสรัจจะได้ ๒.มีแนวทางการดำเนิน	-ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมายและความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวัน - สติสัมปชัญญะและ ขันติโสรัจจะ จากกิจกรรมที่ผ่าน -แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นใน นักศึกษา คือ การฝึกฝน	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** บรรยาย สติสัมปชัญญะและหลักกรรม	.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -โน๊ตบุ๊ค -โปรเจกเตอร์ -เทปบันทึกเสียง -ใบความรู้กิจกรรมที่ ๔สติสัมปชัญญะและหลักกรรม

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		ชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้	ความมีสติอดทนต่อความทุกข์ ความไม่พอใจในความลำบากต่างๆ เช่น อดทนต่ออากาศหนาว ร้อน ความโลภอยากได้ในวัตถุสิ่งของ อดทนต่อทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วย อดทนต่อความเจ็บใจอดทนต่ออำนาจกิเลส เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ การอยากได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น		
คาบที่ ๖ (ต่อ) ๔ ชั่วโมง	ขันติ: อดทนได้ใจเป็นสุข (ต่อจากภาคเช้า)	เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุแนวเพื่อให้นักศึกษาสามารถ ๑. บอกความหมาย	-การฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีจำกัดจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนินทา ซึ่งสามารถสร้างได้โดยให้ความยุติธรรมต่อตนเองและผู้อื่นไม่หลงเชื่อ วาจาของผู้คน	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ที่เน้นเรื่องขันติโสรัจจะ** - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่อง สติและขันติ กิจกรรม:zoom in and zoom out **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น ๒ กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวนเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่	แผ่นภาพจำนวน ๓๐ ใบ ๒ ชุด -.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้ ๒ บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะจะได้ ทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีขันติโสรัจจะได้อย่างไม่มีข้อจำกัด	โดยง่าย ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์	สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจหรือเรื่องราวที่สะท้อนความอดทนไม่เพียงพอและต้องการปรับปรุงพัฒนาให้มีมากขึ้นกิจกรรมกลุ่มย่อย - สมาชิกเข้ากลุ่มเดิม ๒ กลุ่ม -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุเป้าหมายในชีวิตที่จะพัฒนาขันติโสรัจจะให้อยู่กับตนเองได้อย่างคุ้นเคย	
คาบที่ ๗ ๒ ชั่วโมง	หิริโอตัปปะ:สันติสุขที่แท้ของมนุษย์	เพื่อให้นักศึกษา ๑ บอกความหมายความสำคัญของหิริโอตัปปะ ได้	-หิริโอตัปปะธรรมคุ้มครองโลกหมายถึงความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่ว -ความสำคัญ : มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ชีวิตส่วนตัว จะช่วยให้ไม่ทำบาปทุจริต มีความละอาย	-ผู้นำกลุ่ม บรรยาย วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น -ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากวิดิทัศน์	-.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน - วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		๒ บอกประโยชน์ของหิริโอตัปปะได้	เกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต ช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนบริสุทธิ์ ช่วยคุ้มครองป้องกันภัยและป้องกันอันตรายจากภายนอก ทำให้มนุษย์ไม่ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำไม่ประพฤติผิดส่ำส่อน ดำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประโยชน์: ผู้มีหิริโอตัปปะถือเป็นผู้ ที่ได้ชื่อว่าเป็นคนสะอาด สามารถสงบระงับอาการ เป็นคนที่ดีงาม		
คาบที่ ๘ ๒ ชั่วโมง	สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะ คือวงล้อแห่งการ	เพื่อให้นักศึกษาสามารถ - บอกความเชื่อมโยงของหลักธรรมที่มีอุปการะ	- การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็น	- นำสวดมนต์ ทำวัตรเช้า - สรุปกิจกรรม	-.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -เทปบันทึกเสียง

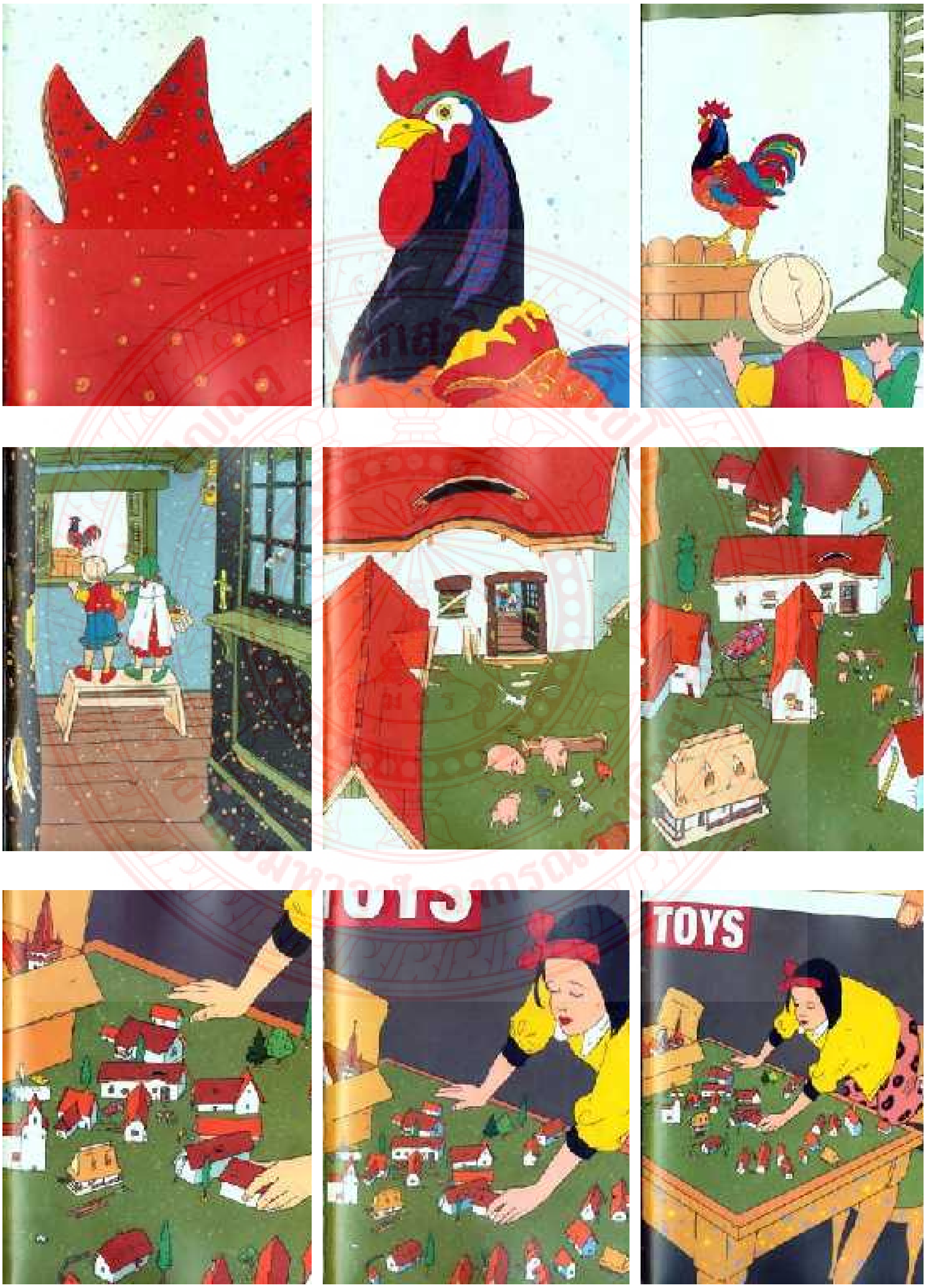
วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
	ควบคุมตนเอง	มากคือสติสัมปชัญญะ หลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้	อย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้การไม่ก้าวล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ - หิริโอตัปปะ เป็นการละอายต่อความชั่ว การเกรงกลัวต่อบาป ช่วยให้คนที่ยึดถือไม่กล้าทำความชั่ว		
คาบที่ ๙ ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที	สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุม	เพื่อให้นักศึกษาสามารถ ๑. บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถ	- มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงใจจริงจึงเป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และอบรมใจตนเอง สติเป็นหลักสำคัญในการอบรมให้มี	<u>กิจกรรมกลุ่มใหญ่</u> - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา - ผู้นำเสนอวีดิทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) -ใช้กิจกรรม **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น ๒ กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน/บอก	.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -วิดิทัศน์ เรื่องอะไรนะ -เทปบันทึกเสียง -เรื่องฉาย

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
	ตนเอง	ควบคุมตนเองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติได้ ๒. ระบุแนวทางการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานการใช้ชีวิตด้วยหลักธรรมทั้ง ๓	เมตตา ขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่ามีเมตตาไม่พอ ให้มากยิ่งขึ้น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจเพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใด เมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควรพอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ รู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา	เป้าหมายการควบคุมตนเองตามแนวทางหลักธรรมสติสัมปชัญญะขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ	

วันที่/ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
คาบที่ ๑๐ ๓ ชั่วโมง	สัญญาใจ และ กิจกรรม อำลา	เพื่อให้ นักศึกษา สามารถ สร้าง เป้าหมายใน การ พัฒนาการ ควบคุมตนเอง โดยมี หลักธรรม สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัป ปะเป็นฐานใน การศึกษา การดำเนิน ชีวิตและการ ปฏิบัติงานใน ฐานะพยาบาล ผู้ให้การดูแล	พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นใน ศักยภาพและความสามารถ ของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่ สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถใน การกำหนดเป้าหมายและ ทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วย ตนเองและเลือกทางในการ ดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การเรียนรู้และฝึกฝนการ พัฒนาการควบคุมตนเองใน การอบรมครั้งนี้เป็นแนวทาง ในการให้นักศึกษานำไป ปฏิบัติ ทำสัญญากับตนเอง (Self-contract)ซึ่งเป็นพลัง ในการให้นักศึกษาก้าวไปสู่ ความสำเร็จ การทำสัญญากับ ตนเป็นข้อตกลงที่เขียนเป็น ลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** _ ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรม - ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ - ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมอำลาปิดกลุ่ม	-.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน -ใบสัญญา (Self-contract) -เทปบันทึกเสียง

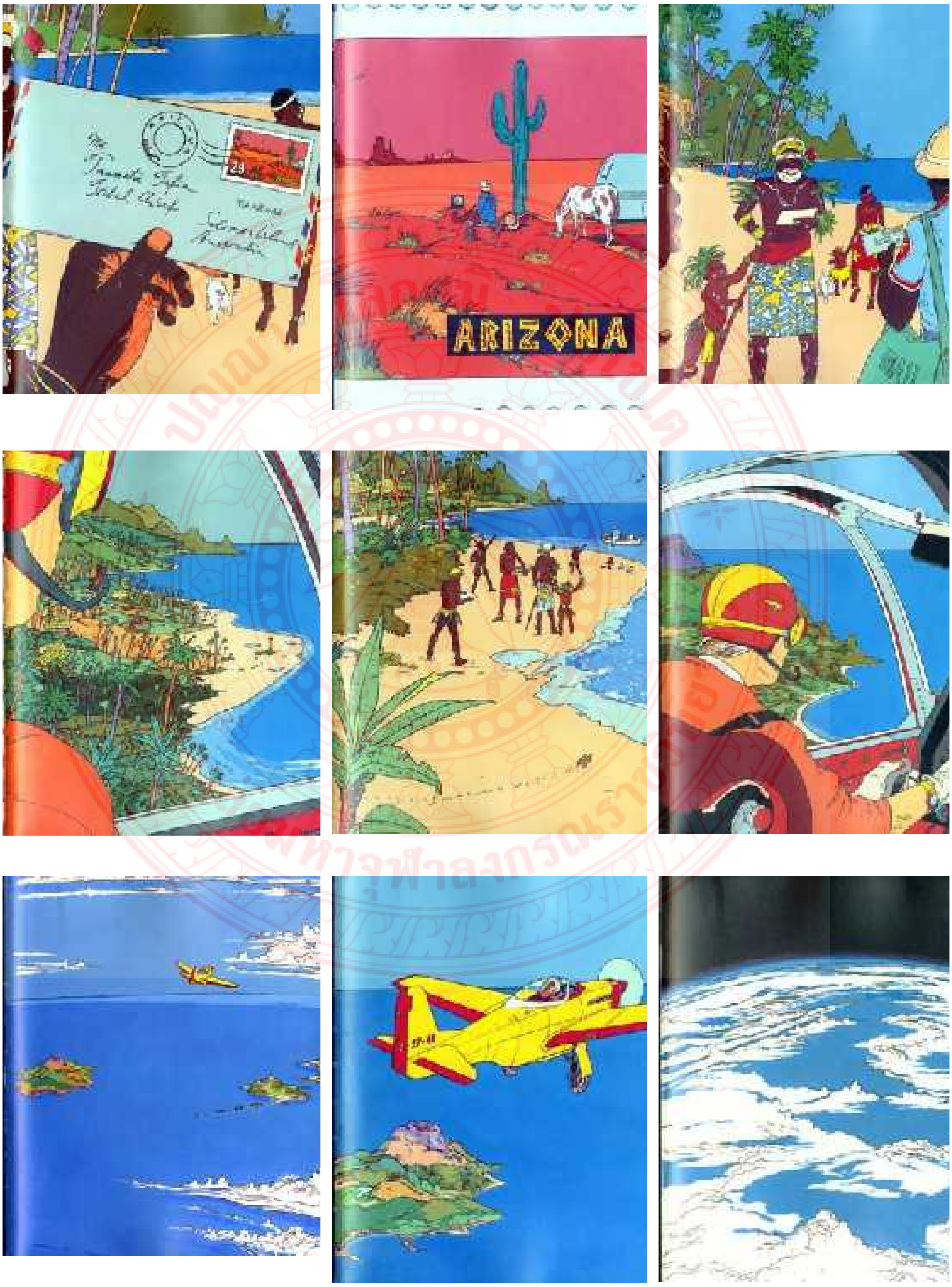
วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		ด้านสุขภาพ	เมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้		

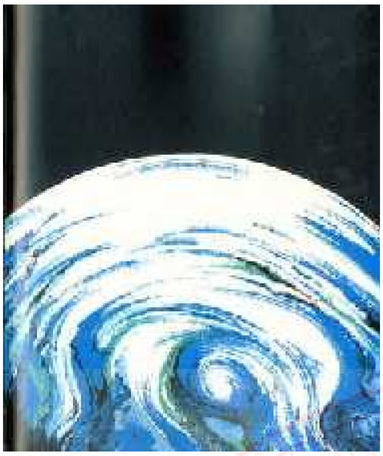
ตัวอย่างภาพ ZOOM IN ZOOM OUT

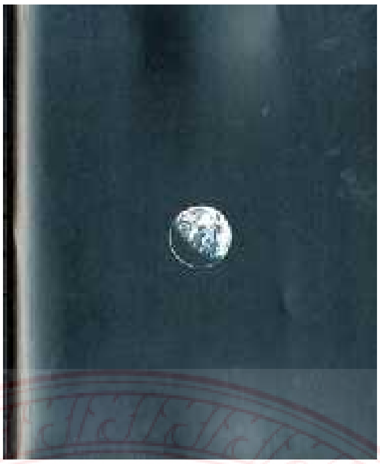


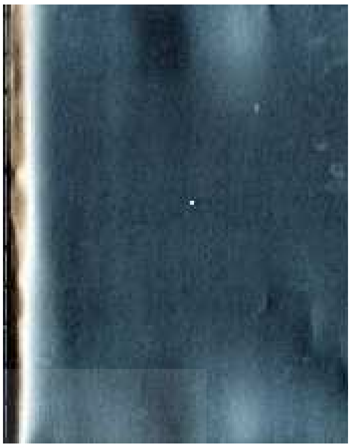
ภาพ ZOOM INZOOM OUT

ภาพ ZOOM IN ZOOM
OUT









ปัญญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผนวก ช

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย

และหนังสือยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ทำที่.........................   วันที่...

ข้าพเจ้า...อายุ........ปี อยู่บ้านเลขที่..............ถนน.......................................
หมู่ที่......... แขวง/ตำบล.................................. เขต/อำเภอ.................................... จังหวัด......................................

ขอทำหนังสือนี้ไว้ให้ต่อผู้ทำวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ ๑. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาระ มุขดี เรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ข้อ ๒. ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับ ขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และพร้อมจะให้ความร่วมมือในการวิจัย

ข้อ ๓. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของวิธีการวิจัย ประสิทธิภาพประสิทธิผล ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นรวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยโดยละเอียดแล้วจากเอกสารการวิจัยที่แนบท้ายหนังสือให้ความยินยอมนี้

ข้อ ๔. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับจะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปวิจัยเท่านั้น

ข้อ ๕. ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่าหากมีอันตรายใด ๆ ในระหว่างการวิจัยหรือภายหลังการวิจัยอันพิสูจน์ได้จากผู้เชี่ยวชาญของสถาบันที่ควบคุมวิชาชีพนั้น ๆ ได้ว่าเกิดขึ้นจากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการดูแลและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจากผู้วิจัย และ/หรือผู้สนับสนุนการวิจัย และจะได้รับค่าชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าวตามมาตรฐานค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมาย ตลอดจนมีสิทธิได้รับค่าทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย ตามมาตรฐานค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมาย และในกรณีที่ข้าพเจ้าได้รับอันตรายจากการวิจัยถึงแก่ความตาย ทายาทของข้าพเจ้ามีสิทธิได้รับค่าชดเชยและค่าทดแทนดังกล่าวจากผู้วิจัยและ/หรือผู้สนับสนุนการวิจัยแทนตัวข้าพเจ้า

ข้อ ๖. ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิจะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการได้รับบรรดาค่าใช้จ่าย ค่าชดเชย ค่าทดแทนตามข้อ ๕ ทุกประการ

ข้อ ๗. ผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งความเสี่ยงและอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการเข้าโครงการนี้ให้ข้าพเจ้าได้ทราบและตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ ๕ ทุกประการ

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าผู้วิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ...ผู้ยินยอม   ลงชื่อ (...) ผู้วิจัย
(..)   (นางสาระ มุขดี)

ลงชื่อ...พยาน   ลงชื่อ...พยาน
(..)   (..)

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

สำหรับนักศึกษาผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม(จำนวน ๑๙ คน)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ชื่อผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาระ มุขดี ตำแหน่งนิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ๑๓๑/๑ ถนนขาว เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

(ที่บ้าน) ๘๒/๔๑ หมู่ ๓ ต.บางกระเบา อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ๗๒๑๓๐

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ๐๒ ๒๔๑๖๕๒๑ โทรศัพท์ (ที่บ้าน) ๐๓๔ ๓๓๓๖๒๔

โทรศัพท์มือถือ ๐๘๖ ๗๗๙ ๔๔๐๐ E-mail ajsara_mukdee@hotmail.com

๑.ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยมีความจำเป็นในการที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ขอให้ท่านใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดและรอบคอบและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

๒.โครงการนี้คือการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้นสามารถใช้ในการควบคุมตนเองในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ได้หรือไม่ โดยวิธีการทางจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้วนำข้อมูลมาศึกษาเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม

๓.ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในโครงการนี้ หมายถึงท่านเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์จำนวน ๒๐ คน โดยท่านสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

๔.กระบวนการวิจัย หากท่านสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะไปพบและนัดหมายท่านด้วยตนเอง ในวันเวลาและสถานที่ที่ท่านสะดวก เพื่อชี้แจงและอธิบายรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย และอธิบายข้อสงสัยต่างๆเพื่อให้ท่านเกิดความเข้าใจ หากท่านสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย

๕.ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากกิจกรรมในโครงการวิจัยมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจะเขียนรายงานและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทน และจะไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร

๖.ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือการได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของท่านในการดำเนินชีวิต และแนวทางในการพัฒนาการตนเอง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพต่อไป

๗.การเข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจของท่านในครั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตในคณะแต่อย่างใด

๘.หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้นได้ตลอดเวลาและหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาระ มุขดี

แบบสอบถามการวิจัย

แบบวัดการควบคุมตนเอง

คำอธิบาย ขอให้อ่านข้อความทุกข้อด้วยความตั้งใจและพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติในระดับใดของท่านดังนี้

ระดับ ๕ ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านระดับ **มากที่สุด**
ระดับ ๔ ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านระดับ **มาก**
ระดับ ๓ ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านระดับ **ปานกลาง**
ระดับ ๒ ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านระดับ **น้อยมาก**
ระดับ ๑ ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและการปฏิบัติของท่านระดับ **น้อยมากที่สุด**

ตัวอย่าง

ข้อความ	๕	๔	๓	๒	๑
ฉันมักหยิบของผู้อื่นมาใช้โดยไม่ขออนุญาต				√	
ฉันใช้คำพูดที่รุนแรงเวลาฉันโกรธ	√				

ขอบคุณในความร่วมมือของทุกท่าน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาระ มุขดี

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. เมื่อคิดอยากได้สิ่งใดฉันต้องได้					
๒. ฉันเป็นคนใจร้อน					
๓. ฉันมักทำตามใจฉัน					
๔. ฉันพูดโพล่งออกไปตามใจฉันคิด					
๕. คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น					
๖. ฉันพูดขวานผ่าซาก					
๗. ฉันเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง					
๘. ฉันอดทนต่อสิ่งยั่วยุไม่ได้					
๙. เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะต้องระบายออก					
๑๐. เวลาโกรธฉันเตือนตัวเองเสมอ					
๑๑. ฉันจดจ่อกับงานที่ทำแม้รอบข้างจะมีเสียงดัง					
๑๒. เมื่อโกรธฉันไม่โต้ตอบ					
๑๓. ฉันหักห้ามใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
๑๔. ฉันอดไม่ได้ที่ต้องมีให้เหมือนคนอื่น					
๑๕. ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ					
๑๖. บ่อยครั้งที่ฉันคิดเรื่อยเปื่อย					
๑๗. ฉันหงุดหงิดถ้าไม่ได้สิ่งที่ฉันต้องการ					
๑๘. ฉันวางเฉยได้แม้ว่าฉันจะโกรธมาก					
๑๙. ฉันมักหลงกับความสนุกจนลืมเวลา					
๒๐. ฉันจดจ่อกับการทำงานทุกอย่าง					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๒๑. ฉันไม่ค่อยใส่ใจในการทำงาน					
๒๒. แม้มีเรื่องไม่สบายใจฉันดึงตัวเองให้ทำงานได้					
๒๓. ฉันยึดมั่นอุดมการณ์ในการทำงาน					
๒๔. ฉันตำหนิผู้อื่นเพื่อให้ฉันสบายใจ					
๒๕. ฉันละอายใจที่ต้องพูดโกหก					
๒๖. ฉันมักพูดไม่ตรงกับความจริง					
๒๗. เพื่อผลตอบแทนที่สูงฉันยินดีทำงานทุกอย่าง					
๒๘. ฉันทำทุกวิธีเพื่อให้ได้สิ่งของที่ต้องการ					
๒๙. ฉันยึดมั่นในความดีความถูกต้อง					
๓๐. ฉันถูกใครขัดใจไม่ได้					
๓๑. ฉันดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้เสมอ					
๓๒. ฉันมักโต้ตอบรุนแรงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย					
๓๓. ฉันขี้เกรงใจคน					
๓๔. ฉันมุ่งมั่นที่จะทำทุกวิธี เพื่อให้งานสำเร็จแม้ว่าไม่ถูกต้องก็ตาม					
๓๕. ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เสมอ					
๓๖. บางครั้งฉันก็เอาเปรียบคนอื่นบ้าง					
๓๗. แม้ว่าฉันไม่ชอบฉันก็สามารถคุยด้วยได้					
๓๘. ฉันไม่รอบคอบเพราะขาดการยั้งคิด					
๓๙. ฉันมุ่งมั่นทำดีแม้ไม่มีใครเห็น					
๔๐. ฉันเอาชนะอุปสรรคในการทำงานด้วยความถูกต้อง					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๔๑. ฉันอดทนไม่ยอมแพ้แม้เผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง					
๔๒. แม้จะยากลำบากฉันก็มุ่งมั่นตั้งใจ					
๔๓. ฉันสนุกในการทำงานทุกสิ่ง					
๔๔. ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จแม้เป็นงานยาก					
๔๕. ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเสมอ					
๔๖. บางครั้งฉันก็อยากทำตามใจของตัวเอง					
๔๗. ฉันทำงานเฉพาะหน้าให้เสร็จไปวันๆ					
๔๘. ฉันมีแผนในการทำงาน					
๔๙. ฉันพยายามสู้แม้ว่าจะล้มเหลวมาหลายครั้งแล้วก็ตาม					
๕๐. ฉันเป็นคนจับจด					
๕๑. ฉันมักแสดงออกเมื่อฉันโกรธหรือไม่พอใจ					
๕๒. ฉันไม่ยอมรับคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน					
๕๓. ฉันท้อแท้แม้เพิ่งเริ่มทำงาน					
๕๔.แม้จะต้องเสียประโยชน์บ้างแต่ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
๕๕.ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคมส่วนใหญ่					
๕๖. ฉันต้องการสิ่งใดต้องไม่เบียดเบียดผู้อื่น					
๕๗. ฉันหมดกำลังใจเมื่อไม่สมหวัง					
๕๘. ฉันกล่าวคำขอโทษได้เสมอเมื่อฉันผิด					
๕๙. ฉันรับผิดชอบงานเสมอ					
๖๐.แม้งานที่ทำจะยุ่งยากฉันก็ไม่ลดละความพยายาม					

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	นางสาระ มุขดี
ว/ด/ป เกิด	:	๑๔ สิงหาคม ๒๔๙๗
สถานที่เกิด	:	อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
การศึกษา	:	ประกาศนียบัตรพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ การศึกษาบัณฑิต (พยาบาลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ประกาศนียบัตรชั้นสูงการบริหารงานภาครัฐและกฎหมายมหาชน สถาบันพระปกเกล้า หลักสูตรนักบริหารด้านการแพทย์และการสาธารณสุขชั้นสูง กรุงเทพมหานคร
ประสบการณ์การทำงาน	:	พยาบาลวิชาชีพ แผนกโอสถกรรมเด็ก โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์และประกันคุณภาพคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ผลงานทางวิชาการ:	:	วิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์วิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์
ที่อยู่ปัจจุบัน:	:	๘๒/๔๑ ตำบลบางกระเบา อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

คู่มือ

กิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

โดย

นางสาระ มุขดี

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาฉบับนี้ พัฒนามาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใน ๓ หมวดด้วยกันกล่าวคือธรรมที่มีอุปการะมาก ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ธรรมทำให้งาม คือ ขันติโสรัจจะ และธรรมคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะ กรอบแนวคิดเป็นการสร้างเนื้อหาหลักที่ใช้หลักธรรม นำมาประยุกต์ใช้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาแบบกลุ่มของทรอตเซอร์ ความเหมาะสมของการนำเนื้อหาทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดความสนุกสนานโดยแฝงข้อคิดเป็นหลักธรรมโดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะซึมซับความรู้ความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตรงในกลุ่ม คู่มือนี้จึงมิใช่ตำราที่จะใช้อ่านเพื่อไปจัดทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกลุ่มที่จะดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาต้องเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาพัฒนาตนเองมาในระดับหนึ่งและมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มเชิงจิตวิทยา จึงจะเอื้อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปตามเป้าหมายของกระบวนการกลุ่มได้อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากคู่มือการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถที่พัฒนานักศึกษาให้ควบคุมตนเองได้ย่อมก่อเกิดประโยชน์อย่างมหาศาลกับนักศึกษาในการปฏิบัติหน้าที่ภารกิจในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และย่อมยังความสุขในวิถีการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในอนาคต

สาระ มุขดี

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

ส่วนที่ ๑ ความเข้าใจในหมวดธรรม

สติสัมปชัญญะ ๑๗๑

หิริโอตัปปะ ๑๗๓

ขันติโสรัจจะ ๑๗๕

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมการควบคุมตนเอง

ชีวิตสัมพันธ์: รากฐานของการอยู่ร่วมกัน ๑๗๙

สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ ๑๘๐

สติ:วิถีที่ยกระดับใจ ๑๘๑

สติและขันติฝึกฝนได้ใจเป็นสุข ๑๘๒

ขันติ:อดทนได้ใจเป็นสุข ๑๘๓

หิริโอตัปปะ:สันติสุขที่แท้ของมนุษย์ ๑๘๕

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง ๑๘๖

สัญญาใจและกิจกรรมอำลา ๑๘๘

ส่วนที่ ๓ หลักสูตรการอบรม ๑๘๙

ส่วนที่ ๑ ความเข้าใจในหมวดธรรม

พระพุทธศาสนา คือ ศาสนา แห่งการฝึกฝนบังคับตัวเอง มิใช่ศาสนา แห่งการอ้อนวอนร้องขอต่อพระเป็นเจ้าหรือ ผู้มีอำนาจ มิได้เป็นศาสนาแห่งการแลกเปลี่ยนค้าขาย ทำบุญทำทาน ความที่พระพุทธศาสนา เป็น ศาสนา แห่ง การบังคับตัวเองโดยมีเหตุผลที่เพียงพอแก่ตนเอง จึงได้ชื่อว่า"ศาสนาแห่งเหตุผล สอนให้บุคคลประพฤติตนภายในกรอบศีลธรรมพื้นฐาน ซึ่งครอบคลุมถึงความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด ควบคุมกาย วาจาและใจ เกิดความเรียบร้อย นำพาสังคมให้เกิดสันติภาพได้ พระพุทธศาสนามิได้เน้นให้ศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่มุ่งไปที่การกระทำเพื่อเป็นการบังคับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่นำมาเป็นฐานในการควบคุมตนเอง

๑. สติสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักธรรม เพื่อเป็นการกั้นอกุศลจิตและพัฒนาจิตให้น้อมไปสู่สิ่งที่เป็นกุศล หลักธรรมนั้นคือสติ สติคือความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การฉุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ เป็นอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง หากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมากๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดี

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”

สติ ในความหมายระลึกได้ ความไม่ประมาท ความทรงจำ ความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ในขณะปัจจุบันนั้น ๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติ ด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ลงในบทที่เป็นความไม่ประมาทเพียงบทเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติ จึงมีความสำคัญมากที่สุด ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งองค์สมเด็จพระศาสดา ดังนั้น ในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติในการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ

องค์ประกอบของสติ

๑. ความไม่ประมาท เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความมีสติ สติ ที่กำกับการดำเนินชีวิต และกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

๒. ความทรงจำ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสติ ในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก มีความจำเป็นการบันทึกเมื่อยังไม่มีการจด มีพระอานนท์เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศในด้านมีสติ เป็นผู้เป็นเลิศในทางทรงจำพระพุทธพจน์ โดยท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่ามีความทรงจำดีสดับตรับฟังมาก

สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ การมีสติสัมปชัญญะ ผู้มีสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะคือปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน การมีสติสัมปชัญญะ คือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ คือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเสมอ ดังนี้

สัมปชัญญะ ที่เกิดขึ้น เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย

โดยสรุปว่า สัมปชัญญะหมายถึง ความรู้สึกตัว คือ การสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง ๖ มีทางจักขุ โสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ์ ๖ เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัว ต่ออารมณ์ปัจจุบันนั้น ปัญญาที่รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงได้ถูกต้อง การสอนให้รู้จักความจริงของธรรมชาตินั้นมีจุดประสงค์อันสำคัญเพื่อทำลายอภิชาและโทมนัสในโลกได้

ประเภทของสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ ดังนี้

๑. สาตถกสัมปชัญญะความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

๒. สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย

๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงทุกขณะ

ประโยชน์ของสัมปชัญญะ

ประโยชน์ของสัมปชัญญะคือ ช่วยไม่ให้เผลอเรอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่า กำลังทำ คิด พูดอะไร

๑. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่

๒. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่

๓. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร

๔. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความงมงายหรือไม่

๕. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

องค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามีอุปการะมากก็เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่ทำในวิธีการผิดๆ และไม่ทำในเรื่องที่งมงายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่ สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง(อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน

ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะการมีสติ สติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น สติและสัมปชัญญะเมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและความงาม

๒. ธรรมคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะ

หิริโอตตัปปะเป็นแก่นของมนุษยธรรม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มีใจสูง ไม่ตกอยู่อำนาจฝ่ายต่ำ คุ้มครองมนุษย์ไม่ให้ประพฤติผิดสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉาน ทำให้คนมีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีจิตใจสะอาด เป็นผู้สงบจนได้ชื่อว่าเป็นเทพบนโลกมนุษย์ มีทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ

หิริโอตตัปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็น หลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกปาลธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักธรรมที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ทำให้สังคมสงบสุขได้ หากขาดหิริโอตตัปปะ คนจะตกเป็นทาสของสิ่งเย้ายวน ทำให้มีโอกาสที่จะทำผิด ล่วงละเมิดศีลได้เสมอ บุคคลผู้ที่มีหิริและโอตัปปะได้ชื่อว่าเป็นคนดีงาม

หิริ คือ กิริยาเป็นเหตุให้ละอาย

หิริ ความละอายบาป ความละอายแก่ใจ เป็นความรู้สึกรังเกียจ เห็นบาปเป็นสิ่งที่จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง ได้แก่ ความละอายใจในการประพฤติชั่ว หิรินั้นมีความรังเกียจบาป มีกายทุจริตเป็นต้น เป็นลักษณะที่เกิดความละอายใจอันมีความเคารพเป็นลักษณะด้วยเหตุ ๔ อย่างคือ มีความเคารพชาติตระกูล เคารพครูอาจารย์ เคารพทรัพย์มรดก และเคารพคนประพฤติดีเป็นสำคัญ เมื่อมีคนมีความเคารพทั้ง ๔ ประการแล้วจะไม่คิดหรือกระทำความชั่ว อุปมาเหมือนคนรักสวยรักงามเกลียดของสกปรก รู้เห็นอยู่ ย่อมละอายไม่ยอมแตะต้องบาป

โอตตัปปะ คือ กิริยาเป็นเหตุให้เกรงกลัวต่อกายทุจริต ซึ่งเป็นบาปอกุศล

โอตตัปปะ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมาน ได้แก่ ความหวาดกลัวผลชั่ว ไม่กล้าทำเหตุชั่ว โอตตัปปะนั้น มีความสะดุ้งแต่บาปเป็นลักษณะ โดยเหตุ ๔ อย่าง ได้แก่ กลัวตนเองติเตียนตนเอง กลัวผู้อื่นติเตียน กลัวอาชญา และกลัวทุคติ เมื่อเห็นภัยทั้ง ๔ อย่างแล้ว บุคคลก็จะไม่ทำความชั่วเปรียบดังคนผู้รักชีวิต รู้เห็นอยู่ ย่อมเกรงกลัวไม่กล้าจับเหล็กที่ร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้ายฉันใด คนมีโอตตัปปะย่อมไม่กล้าแตะต้องความชั่วอันเปรียบด้วยของร้อนหรืออสรพิษหรือสัตว์ร้าย

หิริโอตตัปปะ เป็นจริยธรรมคุ้มครองสัตว์โลก ไม่ให้ประพฤติผิดสำส่อนเหมือนสัตว์เดรัจฉานด้วยเหตุผล ๔ ประการคือ

๑. หิริโอตตัปปะ เป็นเหตุให้ไม่ทำบาปทุจริต

๒. หิริโอตตัปปะ ธรรมคุ้มครองโลก

๓. หิริโอตตัปปะ ส่งเสริมสัตว์โลกไม่ให้ตกทุคติ

๔. หิริโอตตัปปะ เป็นแก่นของมนุษยธรรม

หิริโอตตัปปะจึงเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ที่สำคัญ ให้งดเว้นจากบาปธรรม มีความสำรวมในสติ ในขันติ ในวิริยะ ในปาติโมกข์ และไม่ล่วงละเมิดศีลที่สมาทาน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดหิริโอตตัปปะ ๔ ประการ

๑. ให้ระลึกถึงชาติตระกูลอยู่เสมอว่า เราเป็นลูกคนมีชาติตระกูล เป็นมนุษย์ชาติที่บิดามารดาอบรมมาในทางที่ดี ไม่ควรทำบาปทุจริต ให้ชีวิตมีความเศร้าหมอง

๒. ให้ระลึกถึงวัยของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเจริญวัยแล้ว มีวุฒิภาวะแล้วไม่ควรทำบาปทุจริต ให้เป็นที่อับอายแกคนทั่วไป

๓. ให้ระลึกถึงความแกล้วกล้าของตนอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนกล้าหาญ มีกำลังกายสมบูรณ์ กำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่สมควรทำบาปทุจริตให้เป็นที่เสื่อมเสียชื่อเสียง

๔. ให้ระลึกถึงปัญญาความรู้ของตนเองอยู่เสมอว่า ตัวเราเป็นคนมีวิชาความรู้มีสติปัญญามีความสามารถที่ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่สมควรดำเนินชีวิตที่ผิดประกอบการงานที่มิชอบ

การเสริมสร้างการดำเนินชีวิตด้วยหิริโอตตัปปะ

ผู้ที่จะพัฒนาตนเองต้องมีปัจจัยภายนอก คือการเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต (กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายในคือการใคร่ครวญสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ (โยนิโสมนสิการ) ด้วยกระบวนการดังนี้

๑. เสริมสร้างความเห็นให้ถูกต้องในเรื่องการให้ทาน การบูชา ความกตัญญูกตเวที ความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า กฎแห่งกรรม และปัญญาเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. เสริมสร้างความคิดให้ถูกต้อง การมีจิตสำนึกที่ดี ไม่อยากได้สิ่งของผู้อื่น ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลสตัณหา

๓. เสริมสร้างการพูดให้ถูกต้อง พูดด้วยคำสัตย์จริง พูดเสริมความรักความสามัคคี พูดคำไพเราะอ่อนหวาน

๔. เสริมสร้างการทำงานให้ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

๕. เสริมสร้างการเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

๖. เสริมสร้างความพยายามให้ถูกต้อง พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้นและรักษาไม่ให้เสื่อม

๗. เสริมสร้างสติให้รู้เท่าทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง

๘. เสริมสร้างความตั้งใจมั่นให้ถูกต้อง ไม่ตกเป็นทาสความโลภ ความโกรธ ความหลง

๓. ขันติโสรัจจะ

หลักธรรมหมวดนี้ก็มีความสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในรูปแบบแห่งความต้องการอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่อ่อนนุ่มสบาย และความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ หากแสวงหาได้มาก็ควรมีสติ รู้จักความพอประมาณในสิ่งเหล่านั้น ดังนั้นหลักธรรมหมวดนี้จึงช่วยให้สามารถระงับ ควบคุมให้มนุษย์มีความคิด พฤติกรรมร่วมกันเป็นหนึ่งได้ ช่วยให้ชีวิตไม่เดือดร้อนและประมาทจนเกินไป และทำให้ชีวิตงดงามด้วยกิริยา วาจา และอัธยาศัย

ขันติ สามารถสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายและทางแห่งกุศลอันเป็นเหตุให้ละบาปอกุศลได้ พระพุทธองค์ก็ทรงบำเพ็ญธรรม ที่ประกอบด้วยขันติจนสำเร็จเป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่ถูกกระทบทั้งภายนอกและภายใน อันหมายถึงจิตใจและสิ่งภายนอกที่เป็นสื่อทำ ให้ต้องใช้ความอดทน

ขันติ ความอดทน ได้แก่ ความอดทนต่อกิเลสและผัสสะชื่อ ขันติ ความอดทนนั้นมีหลายอย่าง เช่น อดทนต่ออารมณ์โลภ โทสะ โมหะที่เกิดขึ้น อดทนต่อคำล่วงเกินด่าว่าของผู้อื่น อดทนต่อความลำบากและความหนาวร้อน เป็นต้น ความอดทนในที่นี้ หมายเอาความอดทนในฝ่ายดีอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม มี ๔ ประการ ได้แก่

๑) อดทนต่อความลำบาก เช่น อดทนต่อความหนาว ความร้อน และอดทนในการประกอบการงานอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ลุอำนาจความโลภในวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ด้วยการประกอบทุจริต

๒) อดทนต่อทุกขเวทนา เช่น การรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ เช่น ร้องครวญครางกระบิดกระบวน เป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการโมโห โทโสง่าย ผู้มีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆให้คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด ไม่แสดงอาการทุรนทุรายวุ่นวายจนเกินกว่าเหตุไป จนเลิกล้มความตั้งใจในการปฏิบัติกิจการหน้าที่ของตน

๓) อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เมื่อถูกผู้อื่นกระทำการล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือ สบประมาท หมิ่นประมาท บุคคลผู้ขาดอธิวาสนขันติย่อมขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำอันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็น เช่นว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคาย หรือก่อความทะเลาะวิวาท ตีรันฟันแทงกัน สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุด เป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูง แต่สำหรับผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทนสอนใจตัวเอง รู้ที่ไปที่มาของสำเหตุนั้นๆ คือ หาวิธีการแก้ไขด้วยสันติให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป

๔) อดทนต่ออำนาจกิเลส หมายความว่า อดทนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายเพลิดเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ ความโกรธ การได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควรเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทน ไม่ทำ ให้เราลำบาก แต่ที่ต้องใช้ความอดทน เพราะอาจจะทำ ให้เราเสียหายได้ ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติ มักจะทำกรรมอันน่าบัดสีต่ำงๆ ตามอำนาจกิเลส หรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรัก

โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม ได้แก่ ความสงบเสงี่ยมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพราะเมื่ออดทนได้แล้วก็ไม่แสดงกิริยากายวาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบเพราะอดทนได้ โสรัจจะ ธรรมข้อนี้ย่อมเข้าสนับสนุนขันติ ความอดทนให้สูงเด่นยิ่งขึ้น

ลักษณะของความอดทน ประกอบไปด้วย

๑. มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้ยิน เมื่อเห็นการยั่วยุปฏิบัติราวกับว่าไม่ได้เห็น ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สนใจแต่ในเรื่องที่จะทำ ความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. เป็นผู้ไม่ดุร้าย คือ สามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำ ร้าย ทำ อันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน ดังข้อความเตือนใจว่า “ผู้ใดโกรธ

ตอบผู้ที่เกิดก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ย่อมว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง

๓. ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น คือ ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจด้วยอำนาจของการกระทำของเรา

๔. มีใจเบิกบานอยู่เป็นนิตย์ คือ มีปีติอิ่มเอิบใจ ไม่พยาบาท ไม่กล่าวโทษใคร ๆ ทั้งนั้น พยายามอดทนทำการงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะของความเข้มแข็งมั่นคงและความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อมีสิ่งทั้งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบ ตลอดจนบรรลุถึงความดีงามได้ด้วยความอดทนสามารถ แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่คือ

๑) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่ง ยั่วยุให้เจ็บใจ และความอดทนต่อกิเลส คือความโกรธ และความโลภ

๒) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงาน หรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว

วิธีสร้างขันติ

๑. ความยุติธรรม

๒. ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย

๓. ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการใช้วิธีการแบบใดแบบหนึ่งหรือหลายวิธีการ ที่สำคัญเขาจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและกระบวนการปรับเปลี่ยนด้วยตัวเขาเองและจะเป็นผู้ที่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยตนเอง

การควบคุมตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวินัยในตนเอง มีความสามารถบังคับควบคุมปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ปรารถนา การลดลงหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนาให้หมดไปหรือเพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้นหรืออนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีไว้โดยการจัดการตนเองและไม่ต้องพึ่งพาการควบคุมบังคับจากผู้อื่น บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ดีจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูงและมีความมั่นคงในอารมณ์ ประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีคุณลักษณะเฉพาะในการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งจากลักษณะงานและจากผู้รับบริการซึ่งเป็นเรื่องของความเจ็บป่วยการมีโอกาสหายหรือไม่หายของโรค ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพพยาบาลจึงควรเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองได้ดี ความสำคัญของกระบวนการหล่อหลอมบุคคลเพื่อเข้ามาศึกษาในวิชาชีพการพยาบาลจึงเป็นการอบรมที่มิใช่มีเพียงฐานความรู้ในเชิงวิชาชีพเพียงอย่างเดียวหากแต่ต้องพัฒนาผู้ที่จะมาสู่วิชาชีพให้ถึงพร้อมในคุณลักษณะที่สำคัญภายในตนสามารถควบคุมตนเองให้เจริญงอกงามภายในไม่ให้ไหลไปตามกระแสของการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบันสามารถยับยั้งใจไตร่ตรองความถูกต้องความดีความงามได้ด้วยปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาพยาบาลให้พร้อมต่อการเป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพอนามัยที่มีคุณภาพ

การจัดกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้เวลาจำนวน ๑๐ คาบ ดังรายละเอียดดังนี้

....

ครั้งที่ ๑

กิจกรรมสัมพันธภาพ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

๑. ได้รู้สึกอบอุ่นผ่อนคลายเมื่อเข้ามาอยู่ในกลุ่ม ลดความเป็นคนแปลกหน้าสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคย

๒. ได้ฝึกฝนเรียนรู้ในการที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

๓. ได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองและฝึกฝนการรับฟังสมาชิกในกลุ่มด้วยความพร้อมในการเรียนรู้อย่างเข้าใจ

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบความรู้ รูปภาพ เทปบันทึกเสียง กระดาษ

การดำเนินงาน

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก

๒.ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการและบทบาทการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

๓. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาเรื่องสติ ความหมายที่แท้ของสติ ความสำคัญของสติ ประโยชน์ของการพัฒนาสติ สติกับคุณค่าและความดีความงามในชีวิต สติช่วยให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง

๔. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ กิจกรรมพับกระดาษให้ได้รูปตามข้อคำถาม ๘ ข้อ ดังนี้

๑) ภาพที่ต่อกันแล้วให้ความหมายของการเป็นพยาบาลที่ดีมีจิตใจที่งดงามดูแลผู้ป่วยด้วยคุณธรรม

๒) สามเสาหลักสำคัญที่คนไทยทุกคนเทิดทูน

๓) คำที่สื่อแสดงความยินดีเมื่อประสบความสำเร็จ

๔) ทีมที่เดินทางออกไปช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยไปส่งเสริมสุขภาพและไปตรวจสุขภาพประชาชนในชุมชนในท้องที่ต่างๆนอกโรงพยาบาล

๕) ประเพณีที่คนไทยปฏิบัติสืบทอดกันมาในเวลาเช้าเพื่อเป็นการส่งเสริมให้กำลังแก่พระภิกษุสามเณร

๖) การรดน้ำผู้ใหญ่ หรือรดน้ำขอพรเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เช่น พ่อ-แม่-ปู่-ย่า-ตา-ยาย ในวันขึ้นปีใหม่ไทย

๗) หลายหัวดีกว่าหัวเดียวผลที่ได้จากการทำงานจะมีประสิทธิภาพสูง

๘) ค่านิยมหลักของคนไทยข้อที่ ๑๑ .ให้มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ

๕. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สนทนาพูดคุย ซักถาม แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราวของแต่ละคน

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมและชวนสะท้อนคิด ความรู้สึกในแต่ละข้อคำถาม การต่อภาพได้สำเร็จการต่อไม่ได้ รู้สึกอย่างไร ภายในใจรับรู้อย่างไรขณะที่กำลังต่อภาพ ให้เวลาในการแบ่งปันความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายของสติที่แท้ การคุมใจไว้กับกิจการกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง

ครั้งที่ ๒

สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมายของสติสัมปชัญญะได้

๒. บอกประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้

๓. บอกเล่าเรื่องราวการมีสติสัมปชัญญะของตนเองได้

๔. ระบุแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะได้

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบความรู้ รูปภาพ เทปบันทึกเสียง กระดาษ

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้เรื่องสติ นำกิจกรรมสันทนาการที่เน้นการฝึกสติเช่น ปลาใหญ่ปลาเล็ก, กิจกรรม A E I O U การตบมือ, กิจกรรม ฟ้า ดิน หิน, กิจกรรม ตา หู จมูก ปาก

๒. กิจกรรมกลุ่มย่อย โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้นำกลุ่ม ๑ คน

๓. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกระบุ / เล่า / ทบทวน รู้จักตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตของตนเองที่สะท้อนเรื่องราวการมีสติของตนเอง ความภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ความสำคัญของมีสติของตนเอง

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมและชวนสะท้อนคิด มนุษย์ทุกคนล้วนมีเรื่องราวและประสบการณ์มากมายในชีวิตที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการมีสติสัมปชัญญะและการไม่สามารถรักษาสติให้ทันต่อเหตุการณ์ในขณะได้จึงมีทั้งประสบการณ์ที่เป็นความสุขความภาคภูมิใจและประสบการณ์ที่เป็นความเสียใจ สติมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง การพิจารณาตนเองได้รอบคอบก่อนคิด ทำและพูดจึงมีประโยชน์ การฝึกฝนและพัฒนาสติให้มีความเข้มแข็งจึงต้องอาศัยการบ่มเพาะอย่างสม่ำเสมอ

ครั้งที่ ๓

สติ:วิถีที่ยกระดับใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

๑. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะตามจริงในขณะปัจจุบัน

๒.ประยุกต์ความรู้ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะสู่การปฏิบัติจริง

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หนังสือสวดมนต์ ผ้าปิดตา เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม

๒. นำกิจกรรม: ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง โดยให้สมาชิกปิดตาแล้วก้าวเดินตามคำบอกของผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกกำหนดรู้สติ สภาวะจิตในแต่ละขณะจากกิจกรรม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ความสำคัญของสติสัมปชัญญะนั้น เป็นปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคต ส่วนสัมปชัญญะ เป็นการรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลเมื่อฝึกปฏิบัติให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม

ครั้งที่ ๔

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้

๒. บอกประโยชน์ของขันติโสรัจะจะได้

๓. เชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะกับขันติคือความอดทนได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หนังสือสวดมนต์ อุปกรณ์น้ำชา ๒ ชุด เครื่องขยายเสียงไมโครโฟน

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม

๒. แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๕ คน ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรม : น้ำชาภาวนา

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม จากกิจกรรมสวดมนต์และน้ำชาภาวนาเป็นการสะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในเป็นความหมายของขันติโสรัจจะซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่างๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ

ครั้งที่ ๕

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. เชื่อมโยงความสำคัญของสติและขันติโสรัจจะ ได้

๒. มีแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ โน้ตบุ๊ค โปรเจกเตอร์ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

กิจกรรมกลุ่มใหญ่โดยผู้นำกลุ่ม บรรยายสติสัมปชัญญะและหลักกรรม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมายและความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวัน สติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะจากกิจกรรมที่ผ่าน แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นใน นักศึกษา คือ การฝึกฝนความมีสติอดทนต่อความทุกข์ความไม่พอใจในความลำบากต่างๆ เช่น อดทนต่ออากาศหนาว ร้อน ความโลภอยากได้ในวัตถุสิ่งของ อดทนต่อทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วย อดทนต่อความเจ็บใจอดทนต่ออำนาจกิเลส เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ การอยากได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากกิจกรรมสวดมนต์และน้ำชาภาวนาเป็นการสะท้อนความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในเป็นความหมายของขันติโสรัจจะ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนิน

ชีวิตช่วยให้วิถีชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลส ตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ

ครั้งที่ ๖

สติและขันติ : ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้

๒. บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้

๓. กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้อย่างไม่มีข้อจำกัด

ระยะเวลา ๔ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ แผ่นภาพจำนวน ๓๐ ใบ ๒ ชุด เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ เน้นเรื่องขันติโสรัจจะ โดยผู้นำกลุ่มทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่องสติและขันติ ใช้กิจกรรม : zoom in and zoom out

๒. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ในการเรียงภาพที่บอกเล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ ความแตกต่าง ความเหมือนในการลำดับเรื่องแบบที่มีเป้าหมาย ความสำเร็จ ความสุข

๓. กิจกรรมกลุ่มย่อย แบ่งสมาชิกเป็น ๓ กลุ่ม ใช้กลุ่มเดิม

๔. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ/เล่า/ทบทวนเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่สะท้อนความอดทนไม่เพียงพอและสิ่งต้องการปรับปรุงพัฒนาให้มีมากขึ้นกิจกรรมกลุ่มย่อย

ขั้นสรุปกิจกรรม ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงการเดินทางของชีวิต หลายครั้งความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งรอบข้างไม่เพียงพอ เป็นเพราะเราจมอยู่กับเรื่องราวเดิมทำให้มองไม่เห็นปัญหาเหมือนเวลาเราดูภาพ

ที่ช่วยกันต่อเป็นเรื่องราว ต้นทางที่เราคิดกับปลายทางความเป็นจริงเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แท้จริงเมื่อเราถอยออกมาเราจะมองภาพโดยรวมได้สมบูรณ์มากขึ้น และการฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีข้อจำกัดจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นไม่หวั่นไหวต่อการถูกนินทาไม่ฟุ้งกับการชื่นชมคำสรรเสริญ สามารถ ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์ความเรียบร้อย

ครั้งที่ ๗

หิริโอตัปปะ : สันติสุขที่แท้ของมนุษย์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความหมายความสำคัญของหิริโอตัปปะได้

๒. บอกประโยชน์ของหิริโอตัปปะได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น เครื่องฉาย จอภาพ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ เน้นเรื่องหิริโอตัปปะ โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ชมวิดีทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น

๒. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับและความเข้าใจตามทัศนะของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายและความสำคัญของหิริโอตัปปะธรรมซึ่งเป็นธรรมคุ้มครองโลกเป็นความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่ว เป็นผู้ที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ

หิริโอตัปปะ มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ชีวิตส่วนตัว ช่วยให้ไม่ประพฤติบาปทุจริต มีความละอายเกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต ทำให้การดำเนินชีวิตของเราบริสุทธิ์ ช่วยคุ้มครองป้องกันภัยและป้องกันอันตรายจากภายนอก ทำให้ดำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นคนที่ดีงาม

ครั้งที่ ๘

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ : วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกความเชื่อมโยงของหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือ สติสัมปชัญญะหลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้

๒. บอกความหมาย ประโยชน์ความสำคัญของหิริโอตัปปะได้

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ บุคคล บทสวดมนต์ เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. ผู้นำกลุ่ม นำสวดมนต์ ทำวัตรเช้า เพื่อป้องกันอันตราย ต้องการความเจริญในชีวิตด้วยการตระหนักในเรื่องหิริโอตัปปะ ซึ่งมีความสำคัญ ขาดไม่ได้ ทำวัตรเช้า

สรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้ การไม่ก้าวล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ ทั้ง ๓ หลักธรรมคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ ๙

สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ : วงล้อแห่งการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

๑. บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถควบคุมตนเองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติได้

๒. ระบุแนวทางการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานการใช้ชีวิตด้วยหลักธรรมทั้งสามหลัก

ระยะเวลา ๓.๕ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ วิดิทัศน์ เรื่องอะไรนะ เทปบันทึกเสียง เครื่องฉาย เทปบันทึกเสียง

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา เสนอวิดิทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) ใช้กิจกรรมนำสู่ประเด็นการเชื่อมโยงหลักธรรม

๒. กิจกรรมกลุ่มย่อย แบ่งสมาชิกเป็น ๓ กลุ่มใช้กลุ่มเดิม ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ/เล่า/ทบทวน/บอกเป้าหมายการควบคุมตนเองตามแนวทางหลักธรรม สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะ

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป ให้สังเกตการดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งทีไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงใจจริงจึงเป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และอบรมใจตนเอง สติเป็นหลักสำคัญในการอบรมให้มีเมตตา ขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอต้องซื่อสัตย์ ชัดเจนกับความรู้สึกของตนเองให้มากยิ่งขึ้น หยุดให้เป็น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใดเมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ รู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

ครั้งที่ ๑๐

สัญญาใจ : กิจกรรมอำลา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ

สร้างเป้าหมายในการพัฒนาการควบคุมตนเองโดยมีหลักธรรมสติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะเป็นฐานในการศึกษา การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาล ผู้ให้การดูแลด้านสุขภาพ

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ใบสัญญา (Self-contract) เทปบันทึกเสียง บุคคล

การดำเนินงาน

๑. กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรม

๒. ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ

๓. ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมอำลาปิดกลุ่ม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุป พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและเลือกทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

การเรียนรู้และฝึกฝนการพัฒนาการควบคุมตนเองในการอบรมครั้งนี้เป็นแนวทางในการให้นักศึกษานำไปปฏิบัติ ทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) ซึ่งเป็นพลังในการให้นักศึกษาก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่เขียนเป็นลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้

หลักสูตรการอบรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
คาบที่ ๑ ๑ชั่วโมง ๓๐ นาที	ชีวิตสัมพันธ์ : รากฐานของการอยู่ร่วมกัน	๑ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ ๒ บทบาทของสมาชิก	๑. ชี้แจงรายละเอียดของโครงการ ๒. อธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการ ๓. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบทิศทางและบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	๑.ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของโครงการและบทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาการควบคุมตนเองตนเองตามแนวพุทธ **กิจกรรมที่๑** ชีวิตสัมพันธ์การได้มาอยู่ร่วมกัน ความรู้สึกที่ดีต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น	๑. ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน ๒.เทปบันทึกเสียง ๓.ใบความรู้กิจกรรมที่๑ ชีวิตสัมพันธ์ การเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
คาบที่ ๑ (ต่อ) ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที		๑ มีสติระลึกรู้ ๒ รู้จักและเข้าใจตนเอง ๓ รู้จักและเข้าใจผู้อื่น	- การมีสติความหมายที่แท้คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอใจ การคุมใจไว้กับกิจการ ไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง -ความสำคัญ พัฒนาสติให้มากจะได้รับแต่คุณค่าและความดีความงามในชีวิต -ประโยชน์ในชีวิต เพื่อการควบคุมกำกับตนเองสามารถปรับปรุง	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** เน้นเรื่องสติ - อธิบายนำ เรื่องสติ ประโยชน์ของสติ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาตน - **กิจกรรมที่ ๒** รูปภาพ จำนวน ๑๖ ภาพที่ถูกสร้างไว้ในกระดาษ ๑ แผ่น ภาพจะสมบูรณ์ได้ต้องประกอบด้วยภาพเล็กๆ ๒ ภาพในกระดาษ สมาชิกต้องคิดหาวิธี	๑. กิจกรรมที่ ๒ ใบรูปภาพเท่าจำนวนสมาชิก ๒.ผู้นำกลุ่ม ๒ คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ๒ คน ๓.เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			แก้ไขการทำงานให้ดีมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์ที่เหมาะสมกับตน ไม่กระทำในเรื่องผิดเรื่องที่งมงาย -สติช่วยให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง	จัดการเรียงภาพให้ต่อกันโดยการพับกระดาษ ผู้นำกลุ่มจะมีข้อคำถามจำนวน ๘ ข้อตามกิจกรรมครั้งที่ ๑	
คาบที่ 2 3 ชั่วโมง	สติ:รักษาสัมพันธภาพของตนเองและธรรมชาติ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ 1 บอกความหมายของสติสัมปชัญญะได้ 2 บอกประโยชน์ของสติสัมปชัญญะได้ 3 บอกเล่าเรื่องราวการมีสติสัมปชัญญะของตนเองได้ 4 ระบุแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะได้	-ทบทวนความหมายและความสำคัญของสติ -ประโยชน์ของสติต่อการดำเนินชีวิตด้านการศึกษาและชีวิตส่วนตัวได้แก่การรู้ชัดสามารถพิจารณาตนเองได้รอบคอบก่อนคิดทำและพูดมีประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์ สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่สบายและไม่สบายทั้งภายในและภายนอกและการรู้อยู่ทุกขณะ -มนุษย์ทุกคนล้วนมีเรื่องราวและประสบการณ์มากมายในชีวิตที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการมี	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** เน้นเรื่องสติ - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้เรื่องสติ - ผู้นำใช้กิจกรรม เพื่อสร้างสติ เช่น ปลาใหญ่ปลาเล็ก ฟ้า ดิน หิน ตา หู จมูก ปาก **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน รู้จักตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวการมีสติของตนเอง	.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน - เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			สติสัมปชัญญะและไม่สามารถรักษาสติให้ทันต่อเหตุการณ์ในขณะได้จึงมีทั้งประสบการณ์ที่เป็นความสุขความภาคภูมิใจและประสบการณ์ที่เป็นความเสียใจ การฝึกฝนและพัฒนาสติให้มีความเข้มแข็งจึงต้องอาศัยการบ่มเพาะอย่างสม่ำเสมอ -แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักศึกษาคือการตั้งใจ จดจ่อ และนำไปฝึกฝนปฏิบัติ	ภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับการมีสติของตนเอง	
คาบที่ 3 2 ชั่วโมง	สติ:วิถีที่ยกระดับใจ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม 1 เกิดความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ 2.ประยุกต์ความรู้ความเข้าใจสู่การปฏิบัติจริง	สติสัมปชัญญะเป็น ปัญญาที่มีความเข้าใจความจริงในปัจจุบันขณะ โดยที่สติเป็นการนึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึงคืออดีตและอนาคตส่วนสัมปชัญญะเป็นการรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** -กิจกรรม - สวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม - กิจกรรมที่3 : ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง -ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติ กำหนด	.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -หนังสือสวดมนต์ -ผ้าปิดตา - เครื่องขยายเสียง -ไมโครโฟน

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			พูด คิดอยู่ในปัจจุบันทั้งสติและสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่บุคคลทำให้มากแล้วจะถึงซึ่งความดีและความงาม	รู้สติ สภาวะจิตในแต่ละขณะร่วมกิจกรรม	-เทปบันทึกเสียง ใบความรู้กิจกรรมที่3 : ฉันเท่านั้นที่รู้ตัวฉันเอง
คาบที่ 4 2 ชั่วโมง	สติและขันติฝึกฝนได้ใจเป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ 1.บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้ 2 บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้ 3.เชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะกับขันติคือความอดทนได้	-ขันติโสรัจจะหมายถึงความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่ชอบไม่พอใจที่มากระทบตนทั้งภายนอกและภายในโดยไม่แสดงกิริยากายวาจาให้ผิดปกติ -ความสำคัญ : มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ส่วนตัวจะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไม่ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่าง ๆ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ -ประโยชน์: ผู้ฝึกฝนย่อมสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าที่มา	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** - กิจกรรม: สวดมนต์ ทำวัตร สาธยายธรรม -กิจกรรม:น้ำชาภาวนา แบ่งเป็น 2 กลุ่มเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะและขันติโสรัจจะจากกิจกรรม - สรุปบทเรียนจากการฝึกปฏิบัติ	.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -หนังสือสวดมนต์ - อุปกรณ์น้ำชา 2 ชุด - เครื่องขยายเสียง -ไมโครโฟน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			กระทบ ทั้งทางกายและทางวาจา ได้มีความสำรวมกายใจ ช่วยทำให้ชีวิตงดงามด้วยกิริยา วาจา อัธยาศัยสามารถแลก้าวบรรลุจุดหมายที่ดีงามได้จากการความเข้าใจและการฝึกฝน		
คาบที่ 5 (ต่อ) 2 ชั่วโมง	สติและขันติ: ฝึกฝนได้ใจเป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ 1.เชื่อมโยงความสำคัญของสติและขันติโสรัจจะ ได้ 2.มีแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีสติและขันติโสรัจจะของตนเองได้	-ทบทวนบทเรียนและเชื่อมโยงความหมายและความสำคัญและประโยชน์ของสติในการใช้ชีวิตประจำวัน - สติสัมปชัญญะและ ขันติโสรัจจะ จากกิจกรรมที่ผ่าน -แนวทางการพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักศึกษา คือ การฝึกฝนความมีสติอดทนต่อความทุกข์ความไม่พอใจในความลำบากต่างๆ เช่น อดทนต่ออากาศหนาว ร้อน ความโลภอยากได้ในวัตถุสิ่งของ อดทนต่อทุกขเวทนาจากความ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** บรรยาย สติสัมปชัญญะและหลักกรรม	.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -โน๊ตบุ๊ค -โปรเจกเตอร์ -เทปบันทึกเสียง -ใบความรู้กิจกรรมที่ 4 สติสัมปชัญญะและหลักกรรม

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			เจ็บป่วย อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่ออำนาจกิเลส เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ การอยากได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น		
คาบที่ 6 (ต่อ) 4 ชั่วโมง	ขันติ:อดทนได้ใจเป็นสุข (ต่อจากภาคเช้า)	เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุแนว เพื่อให้นักศึกษาสามารถ 1. บอกความหมาย ความสำคัญของขันติโสรัจจะได้ 2 บอกประโยชน์ของขันติโสรัจจะได้ ทางการดำเนินชีวิตด้วยการมีขันติโสรัจจะได้อย่างไม่มีข้อจำกัด	-การฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีจำกัดจะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนินทา ซึ่งสามารถสร้างได้โดยให้ความยุติธรรมต่อตนเองและผู้อื่น ไม่หลงเชื่อ วาจาของผู้คนโดยง่าย ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรงซื่อสัตย์	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่ ที่เน้นเรื่องขันติโสรัจจะ** - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่อง สติและขันติ กิจกรรม:zoom in and zoom out **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน เรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ชีวิตที่สะท้อนเรื่องราวของความอดทนอดกลั้นของตนเองจนประสบความสำเร็จเป็นความภาคภูมิใจ	แผ่นภาพจำนวน 30 ใบ 2 ชุด -.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
				หรือเรื่องราวที่สะท้อนความอดทนไม่เพียงพอและต้องการปรับปรุงพัฒนาให้มีมากขึ้น กิจกรรมกลุ่มย่อย - สมาชิกเข้ากลุ่มเดิม 2 กลุ่ม -ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุเป้าหมายในชีวิตที่จะพัฒนาขันติโสรัจจะให้อยู่กับตนเองได้อย่างคุ้นเคย	
คาบที่ 7 2 ชั่วโมง	หิริโอตัปปะ: สันติสุขที่แท้ของมนุษย์	เพื่อให้นักศึกษา 1 บอกความหมายความสำคัญของหิริโอตัปปะ ได้ 2 บอกประโยชน์ของหิริโอตัปปะ ได้	-หิริโอตัปปะธรรมคุ้มครองโลก หมายถึงความละอายและความเกรงกลัวต่อความชั่ว -ความสำคัญ : มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การเรียน/ ชีวิตส่วนตัว จะช่วยให้ไม่ทำบาปทุจริต มีความละอายเกรงกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริต ช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนบริสุทธิ์ ช่วยคุ้มครองป้องกัน	-ผู้นำกลุ่ม บรรยาย วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น -ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากวิดิทัศน์ -	-.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน - วิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			ภัยและป้องกันอันตรายจากภายนอก ทำให้มนุษย์ไม่ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำไม่ประพฤติผิดส่ำส่อนดำรงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประโยชน์: ผู้มีหิริโอตัปปะถือเป็นผู้ ที่ได้ชื่อว่าเป็นคนสะอาด สามารถสงบระงับอาการ เป็นคนที่ดีงาม		
คาบที่ 8 2 ชั่วโมง	สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง	เพื่อให้นักศึกษาสามารถ - บอกความเชื่อมโยงของหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะหลักธรรมทำให้งามคือขันติโสรัจจะและหลักธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกคือหิริโอตัปปะได้	- การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองให้อยู่ในความปกติได้ใจมีความสำคัญและยิ่งใหญ่แก่ทุกชีวิตเป็นอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจให้หลุดลอย เผลอสติเป็นผลให้มีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลนเป็นผลร้ายแก่ชีวิต สติระลึกได้ การไม่ก้าว	- นำสวดมนต์ ทำวัตรเช้า - สรุปกิจกรรม	-.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			ล่วงไปตามใจปรารถนาเป็นความอดทนเป็นขันติ การรับรู้ตัวเป็นปัญญาเป็นสัมปชัญญะ - หิริโอตัปปะ เป็นการละอายต่อความชั่ว การเกรงกลัวต่อบาปช่วยให้คนที่ยึดถือไม่กล้าทำความชั่ว		
คาบที่ 9 3 ชั่วโมง30 นาที	สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะคือวงล้อแห่งการควบคุมตนเอง	เพื่อให้นักศึกษาสามารถ 1. บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถควบคุมตนเองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤติได้ 2. ระบุแนวทางการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานการใช้ชีวิตด้วยหลักธรรมทั้ง 3	- มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเสมอ การเตือนตนเองอย่างตั้งใจและจริงใจจริงจึงเป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และอบรมใจตนเอง สติเป็นหลักสำคัญในการอบรมให้มีเมตตา ขันติเป็นผลของเมตตา เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธ ต้องมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปราม	<u>กิจกรรมกลุ่มใหญ่</u> - ผู้นำกลุ่ม ทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา - ผู้นำเสนอวีดิทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) -ใช้กิจกรรม **กิจกรรมกลุ่มย่อย** - แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ระบุ / เล่า / ทบทวน/บอกเป้าหมายการ	.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -วิดิทัศน์ เรื่องอะไรนะ -เทปบันทึกเสียง -เรื่องฉาย

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
			ตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอให้มากยิ่งขึ้น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้ เมื่อใด เมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ ความเข้าใจชีวิตละอายอย่างยิ่งต่อความชั่ว ความกลัวต่อบาปกรรมที่ตนกระทำด้วยกาย วาจา และใจ รู้เห็นได้ด้วยใจตนเองอยู่ตลอดเวลา	ควบคุมตนเองตามแนวทางหลักธรรม สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะและหิริโอตัปปะ	
คาบที่ 10 3 ชั่วโมง	สัญญาใจและกิจกรรมอำลา	เพื่อให้นักศึกษาสามารถ สร้างเป้าหมายในการพัฒนาการควบคุมตนเองโดยมีหลักธรรม สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ และหิริโอตัปปะเป็นฐานในการศึกษา การดำเนินชีวิตและ	พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ว่ามีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการ	**กิจกรรมกลุ่มใหญ่** _ ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรม - ให้สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ - ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมอำลาปิดกลุ่ม	-.ผู้นำกลุ่ม 2 คนและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 2 คน -ใบสัญญา (Self-contract) -เทปบันทึกเสียง

วันที่/เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	การดำเนินกิจกรรม	สื่อ
		การปฏิบัติงานในฐานะพยาบาล ผู้ให้การดูแลด้านสุขภาพ	ดำเนินชีวิตด้วยตนเองและเลือก ทางในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การเรียนรู้และฝึกฝนการ พัฒนาการควบคุมตนเองในการ อบรมครั้งนี้เป็นแนวทางในการ ให้นักศึกษานำไปปฏิบัติ ทำ สัญญากับตนเอง(Self-contract) ซึ่งเป็นพลังในการให้นักศึกษา ก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำ สัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่เขียน เป็นลายลักษณ์ที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อ บรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับ ตนเอง การเขียนสัญญาควรเขียน เฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถ เปลี่ยนแปลงได้		

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือการดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการควบคุมตนเอง

ตามแนวพุทธจิตวิทยา

สำหรับผู้นำกลุ่ม

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	นางสาระ มุขดี
ว/ด/ป เกิด	:	๑๔ สิงหาคม ๒๔๙๗
สถานที่เกิด	:	อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
การศึกษา	:	ประกาศนียบัตรพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ การศึกษาบัณฑิต (พยาบาลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ประกาศนียบัตรชั้นสูงการบริหารงานภาครัฐและกฎหมายมหาชน สถาบันพระปกเกล้า หลักสูตรนักบริหารด้านการแพทย์และการสาธารณสุขชั้นสูง กรุงเทพมหานคร
ประสบการณ์การทำงาน	:	พยาบาลวิชาชีพ แผนกโอสถกรรมเด็ก โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์และประกันคุณภาพคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ผลงานทางวิชาการ:	:	วิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์
ที่อยู่ปัจจุบัน:	:	๘๒/๔๑ ตำบลบางกระเบา อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช