

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นกลไกสำคัญต่อความสำเร็จในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพ ของมนุษย์ให้มีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตและการเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การประเมินตัดสินคุณค่าของมนุษย์ทางกระแสโลกและทางศาสนานั้นมีความแตกต่างกัน เช่น กระแสโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข ในขณะที่ทางศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง สะอาด สว่าง สงบ เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ทั้งกระแสโลกและกระแสธรรมพลังอำนาจแห่งปัญญาจะทำให้มนุษย์รอดพ้นจากวังวนในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้

ปัจจุบันนี้มนุษยชาติต้องเผชิญปัญหามากมาย ในขณะที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกำลังก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง การพัฒนาที่ผ่านมาเป็นการพัฒนาบนฐานของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภายใต้ “ทฤษฎีการทำให้ทันสมัย (Modernization)” ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีแนวทางในการพัฒนาประเทศเพื่อให้ทันสมัยอย่างสังคมตะวันตกตลอดระยะเวลาของการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมากกว่า ๕๐ ปี แม้แนวทางการพัฒนาที่ผ่านมาจะทำให้ประเทศไทยกลายมาเป็นประเทศกำลังพัฒนา แต่การพัฒนาดังกล่าวก็นำพาปัญหาใหม่ๆ เข้ามาเช่นกัน ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมืองและด้านสังคมที่ป่วย จิตใจที่ตกต่ำจากการขาดศีลธรรมของคนในชาติ อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ของคนในยุคปัจจุบันเกิดจากความเจริญก้าวหน้าภายใต้แนวทางการพัฒนาที่มุ่งเน้นไปทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ การดำเนินชีวิตตามกระแสแห่งบริโภคนิยม วัตถุนิยมเช่นนี้ ก่อให้เกิดการสร้างนิยามของความสุขแบบอิงอยู่กับความสามารถในการได้ครอบครองวัตถุคือเมื่อมีวัตถุมากก็มีความสุขในชีวิตมาก ซึ่งการที่คนในสังคมมีทัศนคติเช่นนี้ ส่งผลให้เกิดการแข่งขันคดโกงกัน และเอาเปรียบกันเพื่อให้ได้ครอบครองวัตถุจึงจะเกิดความรู้สึกมั่นคงและมีความสุขไปตามทัศนคติๆ นี้เอง แต่ความสุขที่เกิดขึ้นบนฐานของการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเช่นนี้เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง ผลสะท้อนออกมาให้เห็นชัดเจนในรูปของปัญหาที่พบได้ทั้งในระดับสังคม และปัจเจกบุคคล และพบได้ในทุกมิติของชีวิต^๑ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้า

^๑พัฒนา หมายยออด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

ทางเทคโนโลยีเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของมนุษย์ “มนุษย์” จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งของการเปลี่ยนแปลงและเป็นเป้าหมายของการพัฒนา

พระพุทธศาสนายอมรับความสามารถของมนุษย์ ซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ และสังคมที่มีอยู่ได้ด้วยการศึกษาให้เข้าใจในชีวิตจิตใจของตนเอง และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ และเป็นขั้นเป็นตอนซึ่งจะทำให้การจัดการกับปัญหาจากภายในสู่ภายนอกที่มุ่งเอาชนะกิเลสที่มีอยู่ในจิตใจ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการมีปัญญาเท่าทันในการแก้ปัญหา และเป็นการพัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความสมดุล^๒ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของมนุษย์ที่เป็นผลแห่งการพัฒนาชีวิตและสังคมได้อย่างชัดเจน

พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา จึงเป็นหลักคำสอนเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาตนเอง พัฒนาความเป็นมนุษย์ ให้นำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในตนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิตตามทำนองคลองธรรม หลักคำสอนเรื่องการพึ่งพาตนเองที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ^๓ เป็นหลักการยืนยันความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการพัฒนาของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่แรกเริ่มของการปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา จนพัฒนาชีวิตไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต พระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้เมื่อคนๆ นั้น เข้าถึงความสุขภายใน (ความสุขยั่งยืน) โดยผ่านการฝึกใจอย่างต่อเนื่องในเรื่องการสร้างความตั้งใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และสติ เพราะการฝึกใจในเรื่องดังกล่าวจะทำให้คนเราเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ที่คนเรารับทราบได้โดยระบบประสาทสัมผัสกับความเป็นจริงที่เกิดจากการปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้น ผลของการฝึกใจทำให้คนเรามองเห็นสิ่งนั้นๆ ตามที่ประสาทสัมผัสได้รับ รวมถึงการรับทราบทางใจด้วย ซึ่งเป็นการรับรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติโดยปราศจากความคิดที่ปรุงแต่งบิดเบือนที่คนเรามากจะมีต่อสิ่งต่างๆ โดยเป็นนิสัย โดยคิดว่านั้นคือความจริง^๔

^๒พระมหาประทีป พรหมสิทธิ์, “การศึกษาเชิงปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง”, รายงานการศึกษาอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: สาขาปรัชญา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ. อ้างใน พระอภัย อภิชาติ (ชูขุนทด), “การศึกษาหลักธรรมสำหรับพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓-๔.

^๓ ที.ปา.(ไทย) ๑๐/๘๐/๕๙.

^๔นิภาภัทร อยู่พุ่ม, “พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาชีวิตและสังคมไทย”, วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๕๗): ๑๓๕-๑๓๖.

สำหรับการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนานั้น เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ และจะต้องพัฒนาตลอดเวลา โดยไม่ประมาท เป็นการพัฒนาโดยเน้นการสร้างเสริมคุณภาพ ของคนที่จะมาเป็นส่วนร่วมในการแก้ปัญหาตามยุคสมัย และเป็นการพัฒนาตนที่สอดคล้องกับ จุฬามายระยะยาวแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วย ไม่ใช่เป็นเพียงการพัฒนามนุษย์เพื่อมาสนอง ความต้องการด้านทรัพยากรมนุษย์ เฉพาะกาลเฉพาะกรณีเท่านั้น แต่มุ่งส่งผลให้บุคคลมีนามัยที่ดี แข็งแรง มีอารมณ์ที่มั่นคงมีจิตใจที่งดงาม มีความสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น สามารถปรับตัวสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้โดยง่าย และอยู่กับการทำงานได้อย่างเป็นสุข โดยเป้าหมายการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนา คือ การพัฒนาทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา การพัฒนาตนทางพุทธศาสนาเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ เป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน และหลักการพัฒนาตนที่สำคัญ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา^๕

กระบวนการพัฒนาตนตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับเบื้องต้นว่าสามารถ พัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจได้ โดยเฉพาะการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การกระทำความรุนแรงต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน สังคมประเทศชาติ หากมีการสร้าง และพัฒนารูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงโดยใช้กระบวนการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนให้มีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ ดำเนินชีวิต มีจิตที่ประกอบด้วยเมตตากรุณาต่อกัน ไม่คิดอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน ถือได้ว่าเป็นความต้องการของคนทุกคนในสังคม เพราะฉะนั้นด้วยความตระหนักถึงความสำคัญ ของการพัฒนาศักยภาพของบุคคลโดยใช้กระบวนการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว

ดังนั้น การที่บุคคลจะพัฒนาตนได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง เพื่อช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตน ประสบความสำเร็จ สำหรับวิธีการพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงามประกอบด้วย การรู้จักเลือกหาแหล่ง ความรู้และแบบอย่างที่ดี การรู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ การมีความพึงพอใจจะสร้างสรรค์กิจการที่ดีงามและมีประโยชน์ การมุ่งมั่น พัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ การปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ การมีสติตื่นตัวทุกเวลา การรู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหา อย่างเป็นระบบ มีความคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง สำหรับเทคนิคที่สำคัญ

^๕พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๕.

ของการพัฒนาตนเอง คือวิธีการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยน การตอบสนอง วิธีการปรับความคิดความรู้สึกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และวิธีการเจริญสมาธิเบื้องต้นเพื่อทำจิตใจให้สงบเกิดสภาวะการตื่นรู้คือปัญญา

การตื่นรู้เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่เกิดจากการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกัน ความจริงตามธรรมชาติอันกว้างใหญ่ไพศาลไม่มีที่สิ้นสุด หลุดเป็นอิสระจากการติดอยู่ในความบีบคั้น ความคับแคบ เกิดความสว่างไสวและปิติสุขอันล้ำลึก อย่างไม่เคยมีมาก่อน มีมิตรภาพอันไพศาล ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติมนุษย์อยู่ในธรรมชาติของการปรุงแต่งซึ่งแยกเป็นส่วนๆ เป็นเขาเป็นเรา เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต สิ่งมีชีวิตนานับการ โดยยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเป็นสมมติสัจจะไม่ใช่ความจริง ตามธรรมชาติ เพราะความจริงตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตนของใครเป็นศูนย์กลาง การเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางจึงเป็นมายาคติ ตัวเองนั้นคับแคบและขัดแย้งกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ มนุษย์จึงตกอยู่ในความบีบคั้นไม่เป็นอิสระ ขัดแย้งในตนเอง และกับคนอื่นและสิ่งอื่น แม้มนุษย์จะสามารถศึกษาทฤษฎีทางฟิสิกส์และนำมาประดิษฐ์เทคโนโลยี และโลกทางวัตถุต่างๆ แต่สภาพความขัดแย้งในตนเองและกับคนอื่นและสิ่งอื่นก็ยังดำรงอยู่ หรืออาจมีมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งสร้างสภาวะวิกฤต ทั้งวิกฤตชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมแก่โลกทั้งใบ มนุษยชาติคงไม่สามารถจะหลุดพ้นจากสภาวะวิกฤตในชีวิตได้^๖

ส่วน “การตื่นรู้” มีความหมายอย่างไร เหตุใดพระพุทธศาสนาจึงเน้นย้ำถึงภาวะตื่นรู้นี้ พระสังฆธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นหลักการเข้าถึงภาวะตื่นรู้ ซึ่งมีแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้หลายแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติ ตามอุปนิสัยสันดานของมนุษย์ แต่ละกลุ่ม หากแต่ยุคสมัยนี้ที่มนุษย์ใส่ใจกับการครองชีพมากขึ้น จึงมีการแสวงหาปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีพเพียงอย่างเดียว ไม่ได้สนใจหรือใส่ใจต่อการตื่นรู้ที่สามารถนำพาวิถีชีวิตของมนุษย์นั้น ให้ดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขการส่งเสริมการตื่นรู้หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติอาจเกิดขึ้นภายในจิตใจ ของบุคคลเอง การรับรู้เกิดขึ้นใหม่และเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีเหตุปัจจัยจากการพิจารณาของบุคคล นั้นเองโดยไม่เกี่ยวกับการถูกบังคับหรือกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเลยในทางพระพุทธศาสนาได้ เรียกการรับรู้ชนิดนี้ว่าเป็น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมเพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติตามสภาพที่เป็นจริง วิธีทางพระพุทธศาสนาใช้จิตพิจารณาสิ่งต่างๆ

^๖ ประเวศ วะสี, การตื่นรู้: อนาคตของมนุษยชาติที่กำลังผุดบังเกิด, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสตรีศึกษาธรรม (มสส.), ๒๕๕๙), หน้า ๓.

เพื่อให้เกิดปัญญา เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกจนจิตสงบดีเกิดสมาธิไม่มีความฟุ้งซ่านก็น้อมจิตเข้าไปสู่ตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม^๗

กล่าวคือ “พระพุทธ” นั้นจะเป็นตัวแทนของวิสัยทัศน์ กระบวนทัศน์ ภารกิจ เป้าหมาย ในการพัฒนาสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และ “พระธรรม” จะเป็นตัวแทนของหลักธรรมคำสอน หลักสูตร เนื้อหาวิชาการรวมทั้งแนวทางที่ใช้ในการพัฒนา และ “พระสงฆ์” คือตัวแทนของนักพัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดอย่างมีจิตวิทยาเป็นวิทยากรที่สามารถเป็นที่ปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงองค์การให้เป็นองค์การวิถีพุทธ และเป็นกัลยาณมิตร^๘

ผลการศึกษาด้านทุนชีวิตในนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตั้งแต่ อายุ ๑๔-๑๘ ปี มีต้นทุนชีวิตที่มีความอ่อนแอมากที่สุด กล่าวคือ การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราว การสื่อสารกับครูสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนกำลังตื่นตัวและต้องการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับครูแต่โอกาสเข้าถึงยังน้อยมาก การเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกโดยตัวเองโดยที่ผู้ใหญ่แสดงบทบาทสมมติเป็นพี่เลี้ยง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มบทบาทให้เด็กแสดงความสามารถ ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาเป็นกลไกการสร้างภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี ก็จะลดพฤติกรรมเสี่ยงลงได้ในที่สุด^๙

จากแนวโน้มของปัญหาสังคมที่หลากหลาย หากวัยรุ่นไทยไม่มีความเข้มแข็งพอที่จะจัดการปัญหาที่ประสบได้ ย่อมนำไปสู่ทางออกที่ไม่พึงปรารถนา ดังนั้น จึงถือเป็นความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้าง และเสริมภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นไทยได้มีต้นทุนชีวิตที่เข้มแข็งพร้อมที่จะดำรงตนได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข^{๑๐}

การเรียนรู้ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๔-ม.๖) เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องค้นหาตัวตนของตนเอง เพื่อจะได้วางแผนในการศึกษาต่อเพื่อการมีงานทำ ซึ่งนักเรียนบางส่วนต้องได้เปลี่ยนสถานที่เรียนใหม่ พบกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ในการเรียนรู้ โดยเฉพาะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เป็นช่วงเริ่มต้นของการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่อให้ปรับตัวพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ จำเป็นต้อง

^๗นวลศิริ เปาโรหิตย์, **จิตวิทยาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (มหาวิทยาลัยรามคำแหง: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๒-๑๕๓.

^๘ วิชญาภา เมธีวรฉัตร, “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง ๒”, **ปริญญาพุทธศาสตร์ฉบับพิเศษ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๓.

^๙สุริยเดว ทรีปาตี และคณะ, “การศึกษารายงานสภาวะการณั้ต้นทุน ชีวิตของเยาวชนในสถานศึกษาประเทศไทย”, **วารสาร กุมารเวชศาสตร์**, ปีที่ ๕๒ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มีนาคม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗.

^{๑๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

มีกระบวนการพัฒนาที่เหมาะสม ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามมา ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การพึ่งยาเสพติด ปัญหาเรื่องชู้สาว การขาดสัมมาคารวะ เป็นต้น^{๑๑}

จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ พบว่า นักเรียนยังคงเบื่อหน่ายและไม่ตั้งใจเรียนเพราะเพิ่งขึ้นมาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ ๓ เพราะต้องมาปรับตัวอย่างมากกับการเรียนรู้ใหม่ซึ่งไม่เหมือนตอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะต้องพบกับเนื้อหาวิชาเรียนที่ยากมากขึ้น ในการมาเรียนในสถานที่แห่งใหม่ ทั้งการบ้านและรายงานก็มีเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมต่างๆ อีกมากมาย จากการแจกแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ ๔ ผลการสำรวจ พบปัญหาเรียนไม่ทันเพื่อน เรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไม่เข้าใจ งานเยอะมากไม่สามารถส่งงานได้ทันเวลา ในเวลาเรียนเกิดภาวะความเครียด การทำงานเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ เพื่อนบางคนเดียดเตี้ยวร้ายทำให้ทำงานลำบาก ความเห็นไม่ตรงกัน การนัดหมายการสื่อความหมายกันไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความเข้าใจผิด เพื่อนในกลุ่มขาดเรียนทำให้ต้องทำงานกระชั้นชิด อยู่กับเพื่อนที่เข้ากันไม่ได้ การทำงานจึงไม่ประสบผลสำเร็จ ขาดความสามัคคี และเพื่อน บางคนไม่ให้ความร่วมมือ^{๑๒}

จากการที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลทราบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในช่วงการเปลี่ยนสถานที่เรียน พบเพื่อนใหม่ ครูคนใหม่จะมีปัญหาในการปรับตัว คือไม่รู้จักตน ไม่เห็นคุณค่าของตน ไม่เห็นศักยภาพของตน และการใช้ศักยภาพของตนไม่เต็มศักยภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา กระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในด้านศึกษากระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ เพื่อสร้างโมเดลกระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ เพื่อตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดลกระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อการตื่นรู้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป

^{๑๑} นัยนา เอื้อพงศ์กิตติกุล, “สุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษา: ในโรงเรียนสิริรัตนาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๑ กรุงเทพมหานคร”, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๒} นฤมล ขำกัญ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาการเรียนวิชาสังคมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๓.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้
- ๑.๒.๒ เพื่อสร้างโมเดลกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้
- ๑.๒.๓ เพื่อตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดลกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ กระบวนการพัฒนาตนเพื่อการตื่นรู้ตามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้มีองค์ประกอบและครอบคลุมสัมพันธ์กันอย่างไร
- ๑.๓.๓ โมเดลกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้สอดคล้องกับข้อมูลตามสภาพจริงอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ โดยเชื่อมโยงและบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธานุศาสตร์กับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาตะวันตก โดยผู้วิจัยมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้” ในครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหา ดังนี้

- ๑) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ทฤษฎีทางจิตวิทยา
- ๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณกรรม ฎีกา อนุฎีกา วรรณกรรม งานวิจัย ตำรา หนังสือ เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น
- ๓) รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เรียบเรียงข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารพร้อมกับกระบวนการพัฒนาตนเพื่อการตื่นรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีจากเอกสารตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ (๑) หลักธรรมในขอบเขตของหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยไตรสิกขา และกัลยาณมิตร ๗ (๒) แนวคิดการกระบวนการพัฒนาตนตามหลักทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกประกอบด้วยแนวคิดของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl R. Rogers)

๑) การรับรู้ตนเอง (Perceived Self) (๒) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) (๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) และการรู้จักตน การรู้คุณค่าของตน การรู้ศักยภาพของตน และนำศักยภาพของตนไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนวิถีพุทธ ในเขตสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๗ จังหวัดสระแก้ว จำนวน ๖ โรงเรียน คือ ๑) โรงเรียนนอร์ธประเทศ ๒) โรงเรียนทัพพระยาพิทยา ๓) โรงเรียนตาพระยา ๔) โรงเรียนคลองน้ำใสวิทยาการ ๕) โรงเรียนร่มเกล้าวัฒนานคร สระแก้ว รัชมงคลาภิเชก ๖) โรงเรียนชัยม่วงวิทยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้มีประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในเขตสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๗ จังหวัดสระแก้ว จำนวน ๖ โรงเรียน จำนวน ๙๖๘ คน โดยการสุ่มตัวอย่าง ๕๔๐ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัย และเก็บข้อมูลในช่วง ระหว่าง เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึง เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ จึงกำหนดความหมายแห่งศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ กระบวนการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างมีเป้าหมายและแนวทางเพื่อนำไปสู่การบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ

๑.๕.๒ การพัฒนาตน หมายถึง การทำให้บุคคลมีคุณภาพมากขึ้นด้วยกระบวนการเพิ่มพูนในวินัย (ศีล) ฝึกฝนความอดทน (สมาธิ) ความสามารถในการเรียนรู้ (ปัญญา) ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดี

๑.๕.๓ กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักตน รู้คุณค่า รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน และนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเต็มศักยภาพ ด้วยการปฏิบัติตนตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา

๑.๕.๔ กระบวนการพัฒนาตนตามแนวของ คาร์ล โรเจอร์ส หมายถึง การพัฒนาตนต้องมียอมรับประกอบคือ ต้องมีการพัฒนาให้รู้จักตน รู้คุณค่าของตน รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน และนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเต็มศักยภาพ

๑.๕.๕ การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม โดยมีองค์ประกอบคือ ๑) ศีล หมายถึง การควบคุม การฝึกอบรม การรักษากาย วาจาของตนให้เป็นปกติไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ประกอบด้วย การพูดต้องสุภาพพูดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม การประพฤติดีงามทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง การทำมาหากินอย่างสุจริตชน ไม่คดโกง ไม่เอาเปรียบคนอื่น ๒) สมาธิ หมายถึง การทำจิตใจให้หยุดนิ่ง สงบแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ในอารมณ์ที่เบาสบายเพื่อให้เกิดปัญญา ประกอบด้วย ความอดสาเห พยายามประกอบความเพียร ในกุศลกรรม การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิ वर्ณอยู่เป็นปกติ การไม่ปล่อยให้เกิด ความพลั้งเผลอ จิตเลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ ๓) ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจในการพัฒนาจิตใจตนเองให้เกิดปัญญา การดำเนินชีวิตด้วยสติและสัมปชัญญะ กระทำการต่างๆ ด้วยสติปัญญา ประกอบด้วย การใช้ความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง การปฏิบัติ อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงด้วยปัญญา

๑.๕.๖ กัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธ หมายถึง คุณสมบัติของครูที่เมื่อคบหรือเข้าหาแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและมีความเจริญ ประกอบด้วย ๑) ผู้เป็นที่รัก หมายถึง เป็นผู้รู้จัก เอาใจใส่ในตัวบุคคล และสุขทุกข์ของเขา เข้าถึงจิตใจให้ความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้ อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) เป็นผู้ที่น่าเคารพ หมายถึง ทำให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้นปลอดภัย สามารถ เป็นที่พึ่งได้ ๓) เป็นผู้ที่น่ายกย่อง หมายถึง ผู้ที่มีเป็นผู้มีสติปัญญา มีความสามารถ รู้จริง เก่งจริง และมีคุณธรรมความดีงามอย่างแท้จริง นำมาเอามาเป็นแบบอย่าง ๔) เป็นที่ปรึกษาที่ดี หมายถึง พุดให้เขาเข้าใจ พุดให้เขาได้รับประโยชน์ และพุดให้เขาช่วยกันสร้างสรรค์ประโยชน์ ๕) เป็นผู้อดทน พึงถ้อยคำ หมายถึง ไม่ใช่เอาแต่พูดอย่างเดียวโดยไม่ยอมรับฟังใคร เพราะการรู้จักรับฟังเป็นส่วนหนึ่ง ของการที่จะสื่อสารให้ได้ได้ผล แม้ว่าเขาพูดมาจะไม่ถูกใจอะไรก็ทนได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้งานการ และประโยชน์ที่จะทำนั้นสำเร็จ ๖) อธิบายเรื่องซับซ้อนให้เข้าใจ หมายถึง เป็นผู้สามารถอธิบาย เรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้ศิษย์เข้าใจได้ง่าย และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) เป็นผู้ที่ไม่แนะนำ ในทางเสื่อมเสีย หมายถึง ไม่แนะนำไปในทางผิดศีลธรรม จาริตประเพณี ระเบียบวินัย กฎหมาย กติการะเบียบข้อบังคับของสังคม

๑.๕.๗ การตื่นรู้ หมายถึง การตื่นจากการครอบงำของกิเลส บุคคลจึงดำเนินชีวิต อย่างมีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรอง ตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง ๑) รู้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีสติระลึกการดำรงชีวิตด้วยหลัก อริยสัจสี่ คือ รู้จักสภาพปัญหา รู้เหตุที่ทำให้เกิดปัญหา รู้การแก้ปัญหาอย่างมีจุดหมาย รู้กำหนดแนวทาง และรู้การปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหามากกว่าใช้อารมณ์ ๒) ตื่น หมายถึง ควบคุมตนเอง ด้านกาย วาจา ใจ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ในการดำรงชีวิต อริยสัจสี่ หมายถึง ทุกข์ คือ รู้จักสภาพปัญหา สมุทัย คือ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย มรรค คือ การกำหนด

วิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา ๓) เบิกบาน หมายถึง ภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจชีวิต มีความสุขสงบทางใจ การจัดการปัญหาได้

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบแนวคิดกระบวนการพัฒนาดนเพื่อการตื่นรู้ตามหลักพุทธธรรม และจิตวิทยา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบองค์ประกอบและกรอบความสัมพันธ์ของโมเดลกระบวนการพัฒนาดนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้

๑.๖.๓ ทำให้ได้โมเดลกระบวนการพัฒนาดนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ที่สอดคล้องกับข้อมูลตามสภาพจริงของสังคม