

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการศึกษา

การกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต (๒) เพื่อศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา (๓) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยได้กำหนดแนวทางและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ ๓ วิธี คือ (๑) ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) (๒) การสัมภาษณ์ (Interview) และ (๓) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ผลการวิจัยพบว่า

๕.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต

การกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพลานามัย และด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นกีฬาจะได้ประโยชน์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

กิจกรรมกีฬาสร้างเสริมวินัย และความรับผิดชอบ สร้างเสริมภาวะและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาได้อย่างดี มีทักษะในการบริหารจัดการ เสียสละ ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งช่วยให้ห่างไกลยาเสพติด เป็นต้น กิจกรรมกีฬาเปรียบได้กับการจำลองสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตจริง ดังนั้น ทุกคนสามารถถ่ายโยงและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมสกี หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายสามารถนำมาใช้ดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่

สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่าง ๆ

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีภูมิคุ้มกันทางสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายนั่นเอง

๕.๑.๒ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา

การเล่นกีฬาทุกชนิด หากต้องการให้ประสบความสำเร็จ ผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬาต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติ จึงจะได้ผลสำเร็จตามจุดหมาย หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่สำคัญและควรนำมาปฏิบัติเป็นอันดับแรก เพราะถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ต้องมีในตัวของนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ คือหลักอิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) และหลักภavana ๔ (กายภavana สीलภavana จิตตภavana ปัญญาภavana)

หลักธรรมด้านโภชนาการและสุขอนามัย นักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกาย ควรรู้จักประมาณ บริโภคอาหาร (โภชนเมตตัญญตา) คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพียงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา ยึดแนวทางการบริโภคคุณค่าแท้ตามหลักพุทธธรรม (หลักอแปณณกปฏิบัติ) คือข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด

หลักโภชนเมตตัญญตา ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการสุขภาพที่ดี ควรตระหนักถึงการรับประทานอาหารให้พอเหมาะ พอดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักประมาณในการรับประทานด้วย เพราะสุขอนามัยสำหรับนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ หากมากเกินไปหรือน้อยไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกายหรือการแข่งขันได้

หลักธรรมเกี่ยวกับ “ความรักความสามัคคี” ในการกีฬา นักกีฬาต้องยึดหลักธรรมที่สำคัญ ๒ ประการคือหลักกัลยาณมิตรและหลักสังคหวัตถุ ๔ เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องมีความรักความผูกพันกันในทีม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โอบอ้อมอารีต่อกันและกัน เข้าใจกัน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น หากมีคุณธรรมเหล่านี้ประจำใจแล้วจะส่งผลดีต่อการฝึกฝนและการแข่งขันด้วย

หลักธรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในการกีฬา คือ อคติ ๔ (ความไม่ยุติธรรม) ปมาทธรรม (ความประมาท) และอบายมุข (ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศย่อยยับ)

การมีอคติ (ความไม่ยุติธรรม) ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมไหน สังคมนั้นย่อมไม่ปกติสุข จะเกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ไม่ยุติธรรม เห็นถูกเป็นผิด ลำเอียง หรือเลือกข้าง โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะระดับภายในประเทศหรือระดับต่างประเทศ หากกรรมการหรือผู้ตัดสิน มีอคติแล้ว การแข่งขันครั้งนั้นอาจจะเกิดความวุ่นวายได้ และไม่สามารถประเมินการแข่งขันตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้น สิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยงในการแข่งขันกีฬา คือ ความมีอคติ ไม่ว่าจะเป็นผู้เล่น กรรมการ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันทุกฝ่าย

หลักธรรมสำหรับการฝึกฝนให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ชนะ นักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน ต้องนำหลักพรหมวิหารธรรมมาปฏิบัติ เพราะจะทำให้เป็นคนมีจิตใจดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอน และต้องมีขันติและโสรจจะ คือความอดทนเป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกลักษณะ ทำให้เป็นคนมีเหตุผล หนักแน่น มั่นคง สุขภาพแข็งแรง น่านับถือ ผู้มีคุณธรรมทั้ง ๒ ประการประจักษ์ใจยอมเป็นผู้ที่มีน้ำใจงาม น้ำใจดี มีกิริยาวาจาสุภาพ สงบเสถียร ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกับใครๆ เป็นคนที่น่ารัก น่านับถือ จึงเป็นธรรมที่ส่งเสริมคนให้มีความอดทน

๕.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรผ่านกิจกรรมการแข่งขันกีฬา นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในการช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี และมีความสุขกับการทำงาน ซึ่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้ความสำคัญและส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวมาโดยตลอด เพราะถือว่าการออกกำลังกายนั้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดี ความสามัคคีของหมู่คณะให้เกิดมีขึ้นกับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในทุกวิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน และหน่วยวิทยบริการทั่วประเทศอีกด้วย

การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับสูงทางด้านพระพุทธศาสนา มีบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ในส่วนงานของมหาวิทยาลัย ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ โครงการขยายห้องเรียน และหน่วยวิทยบริการทุกแห่ง จะได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี อันมีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลาง โดยจัดแบ่งโซนตามสภาพภูมิประเทศ คือ (๑) โซนภาคกลางรวมกับโซนภาคใต้ เป็นสีแดง (๒) โซนภาคเหนือทั้งหมด เป็นสีน้ำเงิน (๓) โซนอีสานเหนือ เป็นสีเหลือง และ (๔) โซนอีสานใต้ เป็นสีส้ม ซึ่งถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่นำบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ทั้งหมดของมหาวิทยาลัยมาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมุ่งเน้นความสามัคคี ความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักภาวะ ๔ เน้นการพัฒนา ๔ ด้านคือ (๑) การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) ทำให้บุคลากรมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย (๒) การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) ผลที่ได้จากการพัฒนาคือทำให้บุคลากรเป็นคนตรงต่อเวลาและรับผิดชอบต่อน้ำที่ทำงานซึ่งส่งผลดีต่อองค์กรโดยรวม(๓) การพัฒนาด้านจิต (จิตตภาวนา) ทำให้บุคลากรมีจิตใจเบิกบาน มีสมาธิในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร (๔) การพัฒนาด้านปัญญา(ปัญญาภาวนา) ทำให้บุคลากรรู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆได้ และยังสามารถนำมาปรับใช้ในหน่วยงานหรือองค์กรได้เป็นอย่างดี

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ควรนำผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักภาวะ ๔ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา มาประยุกต์ใช้ในหน่วยงานหรือองค์กร เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมชัดเจน ครอบคลุมทุกหน่วยงาน ตลอดจนสนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น รวมทั้งเพิ่มงบประมาณในการบริหารจัดการเกี่ยวกับกีฬา เพราะเท่าที่ผ่านมายังไม่เพียงพอต่อการดำเนินการ เนื่องจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีจำนวนมากขึ้น

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรจัดให้มีสนามฟุตบอลหรืออาคารกีฬาทุกวิทยาเขตและวิทยาลัยสงฆ์ หรืออย่างน้อยทุกโซนสีต้องมีสนามส่วนกลางไว้เพื่ออำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรด้านการเล่นกีฬาโดยให้อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักกีฬาเหมือนมหาวิทยาลัยอื่นๆ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ได้ใช้รูปแบบการวิจัยในเชิงคุณภาพ จึงควรจะมีการวิจัยในเชิงปริมาณ โดยนำผลที่ได้จากงานวิจัยฉบับนี้ไปเป็นพื้นฐานข้อมูลในเบื้องต้นได้

๒. ควรศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในหลักธรรมด้านอื่น เช่น สังคหวัตถุ ๔ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ เป็นต้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อองค์กร ตลอดจนบุคลากรและผู้มีส่วนร่วมอื่นๆด้วย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

จรินทร์ ธานีรัตน์. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

โอเดียนสโตร์, ๒๕๑๕.

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ปิยดา คิลกปริชากุล, อภิชาติ พจน์จิราภรณ์ และปรีชา ไวยโกศา. ทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทสำนักพิมพ์เอ็มพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๐.

ปรีดา สุทธิวิวัฒน์, เสริฐ สกฤษณ์พัฒน์. การออกกำลังกายและการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท

สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, ๒๕๔๗.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลธรรม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลศัพท์). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลธรรม). พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท สี่อตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ (ฉบับประมวลศัพท์). พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ . การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.

_____ . การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

พระบรมราชาบาท พระราชทานแก่ผู้นำเยาวชนและเจ้าหน้าที่ ณ สวนจิตรลดา กรุงเทพมหานคร, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๒.

พระศรีวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

พระอริยคุณาธาร(ปฐโส เสี่ยง ป.ธ.๖). ทิพยอำนาจ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พิชิต ภูติจันทร์,รศ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗.

_____ . การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗).

พิชิต ภูติจันทร์,รศ.,สมหวัง ชาญศิริวัฒน์,รศ. โภชนศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗.

พูนศักดิ์ ประถมบุตร. การทดสอบและการประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๒.

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร. พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๘.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,สาส์นจากอธิการบดี, กีฬาสัมพันธ์อัสสัมชัญ ครั้งที่ ๕ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช. คู่มือบริหารงานบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย “พิษณุโลกเกมส์” ครั้งที่ ๗, (พิษณุโลก, ม.ป.ท., ๒๕๕๕).

วิริยา บุญชัย. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๓.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: อักษราพัฒนา, ๒๕๔๘.

สนธยา สีละมาด. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สมาน รังสีโยกฤษฎ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. (กรุงเทพมหานคร : สวัสดิการสำนักงาน, ๒๕๓๐.

สิทธิกร ชูทรัพย์ และสายชล วิสุทธิ์สมุทร. พฤติกรรมผู้บริโภค, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

สุนันท์ ธานีรัตน์ และมนัส วิสุทธิ์สมุทร. นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

ไสว มาลาทอง. คู่มือการศึกษาจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

อรปวิทย์ สัมพันธ์สมโภช. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๖.

อร่าม คุ่มทรัพย์. หมวดวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปิยมิตรมัลติมีเดีย จำกัด, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระประเสริฐ ชุตินฺธโร. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องไสยศาสตร์กับพุทธศาสตร์ตามทรรศนะของ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : สาขาวิชาปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาจันทร์ทอง วิชาเดช. การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๕.

มารศรี กลางประพันธ์,ดร. การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน(ขันติ)ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พลอาสาสมัครอนุกุล บุญรักษา. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการ มณฑลทหารบกที่ ๓๑, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

(๓) เอกสารอัดสำเนา :

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘(พ.ศ.๒๕๔๔-๒๕๔๘), (กรุงเทพมหานคร : มปท.,มปป.)

นพ.ลัญจน์ศักดิ์ อรรถชากร, บทความเรื่อง **จิตแพทย์แนะ ๕ วิธีรักษาสมดุลทางกาย-จิต**,
(มปท.-มปป.).

บทความสรุปจากการสนทนาร่วมกับ ดร.พิพัฒน์ ยอดพฤติการ ในรายการ “**บริหารธุรกิจแนวพุทธ**”
สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่องเก้าแก้ว ที่ ๒๔ ชั่วโมงสำหรับผู้ประกอบการ SMEs

๒. ภาษาอังกฤษ

I. PRIMARY SOURCES:

AAHPERD. **Youth Fitness Test Manual**. Washington : AAHPERD Publication, 1957.

AAHPERD. **Health Related Physical Fitness Test Manual**. Washington : AAHPERD
Publication, 1980.

Bosco, James S. and William F. Gustafson. **Measurement and Evaluation in Physical
Education, Fitness, and Sports**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall,
Inc., 1983.

Cantu, Robert C. **Clinical Sports Medicine**. New England : D.C. Heath and Company, 1984.

Klafs, C.E. and Daneil D. Arnheim. **Modern Principles of Athletic Training**. Missouri : The
C.V.Mosby Co., 1977.

Russell C. Swansburg. **In Service Education**. New York: G.D. Putmen Sons, 1968.

Flippo, Edwin B. **Management: A Behavioral Approach**. Boston : Allyn & bacon, 1979.

II. INTERNET

วิกิพีเดีย. สารานุกรมเสรี.

<http://library.uru.ac.th>

www.moe.go.th

<http://www.thaingo.org>

www.taokaetv.com

[www.Wattraimitr – withayaram.com](http://www.Wattraimitr-withayaram.com).

[www.ebooks in.th](http://www.ebooks.in.th)

<http://www2.swu.ac.th>

<https://sites.google.com>

<http://www.thaihealth.or.th> (๑๕ เมษายน ๒๕๕๖).

ภาคผนวก

ภาคผนวกที่ ๑
แบบกรอกประวัติผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล :

วัน/เดือน/ปีเกิด :

สถานที่ทำงาน :

ตำแหน่ง/หน้าที่ :

การศึกษา :

ข้อเสนอแนะ :

.....

ผู้วิจัยได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยข้อมูลจะใช้ในการวิจัยเท่านั้น

จึงขออนุญาตท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์
นายพิชากร กระลาม
นิติปริญญาโท

ภาคผนวกที่ ๒
แบบสอบถามใช้ในการสัมภาษณ์

เรื่อง การกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของบุคลากร
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตามหลักภาวนา ๔

๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย

.....

.....

.....

.....

๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีล

.....

.....

.....

.....

๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต

.....

.....

.....

.....

๑.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา

.....

.....

.....

.....

๒. ผลการพัฒนาคูณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลัก
ภาวนา ๔

๒.๑ ผลการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านกาย

.....

.....

.....

.....

๒.๒ ผลการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านศีล

.....

.....

.....

.....

๒.๓ ผลการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านจิต

.....

.....

.....

.....

๒.๔ ผลการพัฒนาคูณภาพชีวิตด้านปัญญา

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความอนุเคราะห์
นายพิชากร กระลาม/ผู้วิจัย
นิสิตปริญญาโท

ภาคผนวกที่ ๓
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง/หน้าที่	หน่วยงาน/สังกัด
๑	นายสนธิ ไชยวงศ์คต	ที่ปรึกษาอธิการบดี ฝ่ายบริหาร	สำนักงานอธิการบดี อ.วังน้อย พระนครศรีอยุธยา
๒	นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์	หัวหน้าภาควิชา บาลีและสันสกฤต และผู้จัดการทีม มหาจุฬาฯเอฟซี	คณะพุทธศาสตร์ อ.วังน้อย พระนครศรีอยุธยา
๓	ดร.เจษฎา มุลยาพอ	หัวหน้าภาควิชาสาขา พระพุทธศาสนา	วิทยาเขตหนองคาย
๔	นายสวิต มัคราช	รองผู้อำนวยการ สำนักงาน	วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
๕	นายปิ่น อะทะเทพ	ผู้ช่วยอธิการบดี ฝ่ายกิจการทั่วไป	วิทยาเขตเชียงใหม่
๖	ดร.วิทยา ทองดี	ผู้ช่วยอธิการบดี ฝ่ายกิจการทั่วไป	วิทยาเขตขอนแก่น
๗	ดร.บุษนา พูนเกิดมะเริง	ผู้ช่วยอธิการบดี ฝ่ายกิจการทั่วไป	วิทยาเขตนครราชสีมา
๘	นายมนูญ พันนา	รองผู้อำนวยการ สำนักงาน	วิทยาเขตอุบลราชธานี
๙	ผศ.บรรจง โสคาดี	อาจารย์ประจำสาขา วิชาพระพุทธศาสนา	วิทยาเขตสุรินทร์
๑๐	ผศ.ดร.ณรงค์ โฆหารเสาวภาคย์	ผู้อำนวยการ	วิทยาเขตพะเยา
๑๑	ดร.สมจิต ขอนวงศ์	รองผู้อำนวยการ	วิทยาเขตแพร่
๑๒	นายทะนงศักดิ์ ใจสบาย	อาจารย์ประจำ	วิทยาลัยสงฆ์นครพนม
๑๓	ผศ.ดร.สุพรต บุญอ่อน	ผู้อำนวยการหน่วย วิทยบริการอุทัยธานี	วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

๑๔	นายไสว แก้วเกตุ	ที่ปรึกษาผู้อำนวยการ/ ผู้เชี่ยวชาญประจำ หลักสูตรและการสอน	วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก
๑๕	นายเสน่ห์ ใจสิทธิ์	อาจารย์ประจำ	วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
๑๖	นายปิยวัฒน์ คงทรัพย์	รองผู้อำนวยการ	วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
๑๗	นายอำพร มณีเนียม	อาจารย์ประจำ	วิทยาลัยสงฆ์ปัตตานี
๑๘	นายพิเชษฐ นิมมาทพัฒน์	รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ	วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
๑๙	ดร.สมศักดิ์ สายหยุด	ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ	วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา
๒๐	ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน	อาจารย์ประจำ	วิทยาลัยสงฆ์เลย

หมายเหตุ. สัมภาษณ์ทั้งหมด ๒๐ คน โดยแบ่งเป็น

ส่วนกลาง	จำนวน	๒	คน
วิทยาลัยเขต	จำนวน	๕	คน
วิทยาลัยสงฆ์	จำนวน	๕	คน
รวม		๒๐	คน

ภาคผนวกที่ ๔

ภาพประกอบการสัมภาษณ์



นายสนธิ ไชยวงศ์คต
ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านบริหาร



นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์
ผู้จัดการทีมฟุตบอลมหาวิทยาลัยพะเยาเอฟซี



ดร.เจษฎา มุลยาพอ
วิทยาเขตหนองคาย



นายปิ่น อะทะเทพ
วิทยาเขตเชียงใหม่



ดร.วิทยา ทองดี
วิทยาเขตขอนแก่น



ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเร็ง
วิทยาเขตนครราชสีมา



พศ.บรรจง โสคาดี
วิทยาเขตสุรินทร์



ดร.สมศักดิ์ สายหยุด
วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร ฉะเชิงเทรา



นายไสว แก้วเกตุ
วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก



นายเสน่ห์ ใจสิทธิ์
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน



นายปิยวัฒน์ คงทรัพย์
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์



ดร.สมจิต ขอนวงศ์
วิทยาลัยสงฆ์แพร่



ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน
วิทยาลัยสงฆ์เลย



ดร.ประพันธ์ ศุภยร
ผู้จัดการทีม MCU Young Turks



ผศ.ดร.สมชัย ศรีนอก
ผู้บรรยายกีฬากิตติมศักดิ์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายพิชากร กระลาม	
เกิด	๒๓ ธันวาคม ๒๕๐๗	
สถานที่เกิด	จังหวัดขอนแก่น	
การศึกษา	พ.ศ. ๒๕๒๘	นักธรรมเอก
		วัดบ่อทองราษฎร์บำรุง จังหวัดชลบุรี
	พ.ศ. ๒๕๓๒	เปรียญธรรม ๖ ประโยค
		วัดบพิตรพิมุข วรวิหาร กรุงเทพมหานคร
เกียรติบัตร	พ.ศ. ๒๕๓๓	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี(พธ.บ.)
		พุทธศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ)
		มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
	พ.ศ. ๒๕๕๒	ผ่านการอบรมโครงการ จริยธรรม คุณธรรม
		นำสู่โรงเรียน จัดโดยสำนักงานเขตพื้นที่
		การศึกษานนทบุรี เขต ๑
	พ.ศ. ๒๕๕๔	ผ่านการอบรมหลักสูตรการพัฒนาผู้บริหาร
		โรงเรียนเอกชน รุ่นที่ ๘ จัดโดยสำนักงาน
		คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
อาชีพ		ร่วมกับสถาบันพัฒนาครู คณาจารย์และ
		บุคลากรทางการศึกษา
สังกัด	ครู/อาจารย์	
	โรงเรียนพณิชยการนนทบุรี ถนนประชาราษฎร์ ตำบลตลาดขวัญ	
	อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐	
เข้าศึกษา	๑ มิถุนายน ๒๕๕๑	
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๔/๑๓๒๖ หมู่ที่ ๑๓ ถนนคลังชั้น-สุพรรณบุรี ตำบลบางบัวทอง	
	อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี	