

การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ
ครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
The Development and Experiment of Model
to Promote Holistic Health of Family and social Institute
According to Integrate Buddhist Psychology

ประยูร สุยะใจ*

Prayoon Suyajai

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Department of Psychology Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: prayun45@gmail.com

Received: April 05, 2022

Revised: November 05, 2022

Accepted: November 05, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ, ประสิทธิภาพการทดลองรูปแบบสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการและเพื่อเสนอรูปแบบสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ, กลุ่มตัวอย่างคือสมาชิกของครอบครัวและชุมชนในเขตพื้นที่วิจัยมีจำนวน ๖๐ คน แบ่งออกเป็น กลุ่มควบคุม ๓๐ คน และกลุ่มทดลอง ๓๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคม และสถิติที่ใช้ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย \bar{X} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที (t test) แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t test)

ผลการวิจัยพบว่า ผลของโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของสมาชิกในครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคมเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้กลุ่มตัวอย่างได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการให้

* ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ Asst.Prof.Dr.Prayoon Suyajai อาจารย์ประจำหลักสูตร ระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Curriculum Lecturer of Graduate School, Department of Psychology Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มที่ตนเอง ด้วยการดูแล เอาใจใส่ หมั่นตรวจตราความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ของตนเอง รวมทั้งการดูแลรักษาเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว ในสังคมชุมชน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้งสิ้น เพราะสุขภาพกายที่ดีย่อมมาจากการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งหลักธรรม ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะนั้น อาทิ หลักธรรมสัปปายะ หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ หลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ พร้อมกับเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่ หลักภavana ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ หลักอิทธิบาท ๔ เป็นต้น ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมเหล่านี้มาเป็นเครื่องมือในดำเนินชีวิตอันจะเอื้อ ต่อการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพกาย สุขภาพใจของตนเองนั้นมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างสมดุล

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ; การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม; ครอบครัว; พุทธจิตวิทยา
บูรณาการ

Abstract

This research contained its purpose and objectives for developing a model to promote holistic health of a family and social institute according to integrate Buddhist psychology. The efficiency of experiment on the model of holistic health of a family and social institute according to integrate Buddhist psychology. The sampling group were members of a family and communities in a research area in a number of 60 persons divided into 30 controlled persons in one group and 30 sampling persons in other group. Instruments used for research evaluation model in using a programme of developing holistic health for a family and social institute. Statistics comprised of an average(x) standard deviation, holistic health and comparative analysis of difference of average about holistic health of a family and social institute according to the way of integrate Buddhist psychology of a sampling group before and after experiment by using t-test and two paired samples t-test.

The result of research was found that A development of holistic health for a family and social institute to be real happiness in leading a life in the present which makes a sampling group realize their own real values in applying principles of Buddhism to these of western psychology a creation of good health was very necessary

to begin at oneself like look after, pay an attention, always check a change of one's health including being interested in one's sickness and living with others in the family within a social community brought about happiness because good health came from good mind in using principles of dharma promoting the way of happiness e.g. principles of favorable condition (Sappaya), principles of threefold learning, principles of four noble truths, principles of eightfold noble path together with a combination with other principles like: principles of four development (Bhavana), principles of four divine states (Brahmavihara) and principles of four paths of accomplishment (Iddhipada) etc. these principles of dharma were equipment's in leading a life of bodily and mental happiness through dharma practice which enabled ones to live with others in the society happily forever.

Keywords : The Model Development; Promote Holistic Health; Family; Integrate Buddhist Psychology.

บทนำ

ยุคสมัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ตะวันตกในปัจจุบันเห็นสอดคล้องกับการแพทย์ตะวันออกที่เชื่อมมานานนับศตวรรษว่า ปัญหาด้านสุขภาพและโรคไม่ได้เกิดมาจากความผิดปกติของสารเคมีและสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตใจด้วย จากการศึกษาค้นคว้าการทำงานของระบบปกป้องร่างกายพบว่า ร่างกายมีเซลล์ประสาทส่งต่อความรู้สึกไปยังสมอง จึงมีผลกับอารมณ์นอกเหนือจากผลต่อระบบภูมิคุ้มกันระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย ในทางกลับกันไม่ว่าจะคิดหรือรู้สึกอย่างไรจะมีผลต่อระบบป้องกันดังกล่าว และแน่นอนมีผลต่อสุขภาพของเรา แนวทางการส่งเสริมหลักแนวคิดด้านสุขภาวะองค์รวมถือว่า กาย จิตใจ มิติทางสังคมและมิติทางจิตวิญญาณมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เพราะปัจจัยในด้านต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายมีอิทธิพลต่อการเกิดความทุกข์เป็นภาวะแห่งโรคหรือสุขภาวะ ในทางตรงกันข้ามถ้าการให้ความเอาใจใส่แก่ด้านสุขภาพกายแต่เพียงด้านเดียว จึงเท่ากับได้เพียงส่วนเดียวและเป็นส่วนน้อยในการสร้างเสริมสุขภาวะ^๑ จะเห็นได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม(Holistic Well-being) นับเป็นมิติใหม่ของแนวคิดต่อการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และสังคม แบบครอบคลุมทุกบริบทหรือทุกมิติที่นำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและจิตวิญญาณ ทั้งนี้ เนื่องจากการประเมินสุขภาวะของคนไทยที่เป็นผลลัพธ์

^๑ พระไพศาล วิสาโล, สุขภาวะองค์รวมทางพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร, ม.ป.พ., ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

จากการพัฒนาระบบบริการสุขภาพตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจากอดีตถึงปัจจุบัน พบว่า ประชากรไทยยังเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นทั้ง ๆ ที่อัตราส่วนบุคลากรทางการแพทย์ต่อประชากรดีขึ้น ยาและเวชภัณฑ์ได้รับการพัฒนาจนมียาสำหรับการรักษาความเจ็บป่วยแทบทุกโรคร้อย่างพอเพียง ประชาชนสามารถเข้าถึงสถานบริการได้อย่างสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น แม้ว่าปัจจัยต่าง ๆ จะได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น แต่เป็นการพัฒนาที่สืบทอดแนวคิดจากทฤษฎีเก่าทางการแพทย์ เป็นการแพทย์ที่ยึดถือเรื่องโรคเป็นหลักหรือเรียกสั้น ๆ ว่าทฤษฎีโรค สุขภาพองค์รวมเป็นแนวคิดทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งอาจเรียกว่า “ทฤษฎีสุขภาพ” มีความเห็นว่าโรคมิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว โรคแต่ละโรคนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ มีหลายองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพเท่านั้น มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ในทฤษฎีสุขภาพมีเรื่องโรครวมอยู่ด้วย การพัฒนาสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีใหม่ไม่ได้ปฏิเสธทฤษฎีเก่า แต่รวมทฤษฎีเก่าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีใหม่ซึ่งมีกรอบใหญ่กว่าการกำหนดสุขภาพ สิ่งแวดล้อมเป็นฐานใหญ่กว่าสังคม กายของปัจเจกบุคคลเล็กกว่าสังคม จิตนั้นอยู่สูงสุดและมีอิทธิพลกระทบกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม^๒ ซึ่งในทางพุทธศาสนามีได้ให้ความสำคัญกับการเจ็บป่วยที่ร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณเป็นอันดับแรก ดังนั้นในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงมุ่งที่การรักษากาย จิต สังคม และจิตวิญญาณอย่างองค์รวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ในวินัยปิฎก พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงสมบัติของชีวิต ๕ อย่าง หนึ่งในนั้นคือ อาโรคยสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งความไม่มีโรค ดังปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกายว่า “อาโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”^๓ เป็นที่ยอมรับว่า สุขภาพดีเป็นต้นทุนชีวิตสำเร็จผลในหน้าที่การงานไปแล้ว ๗๐% เพราะมีความเชื่อมั่นในการทำงาน ตรงกันข้ามถ้าสุขภาพกายเจ็บป่วยก็สำเร็จผลได้ยาก แม้จะปฏิบัติศีล สมาธิก็ลำบาก เพราะกายกับใจอาศัยกัน ดังคำที่ จอห์น ล็อค กล่าวว่า A Sound Mind in a Sound Body^๔ จิตใจที่ผ่องใส จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ในเรื่องสมบัติของชีวิตนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้เป็นสมบัติชีวิตอีกว่า อุบัติสมบัติ คือ สมบัติแห่งร่างกายที่ดี มีสุขภาพ ระยะเวลาสั้น คือ ความมีรูปร่างที่สมประกอบ สมส่วน ครบอาการ ๓๒ อวัยวะไม่บกพร่อง ส่วนระยะเวลาไกล คือ สุขภาพดี แข็งแรง แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เมื่อสุขภาพดีแล้ว ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุข

^๒ ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางใหม่ส่งเสริมสุขภาพอภิวัดชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕.

^๓ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

^๔ สารการเรียนรู้, *จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ A SOUND MIND IN A SOUND BODY*, [ออนไลน์] แหล่งที่มา ><http://www.sahavicha.com>< (๓ มิ.ย. ๕๙)

ที่แท้จริง อันเนื่องต่อการเกิดสุขภาวะ หมายถึงสุขภาวะกาย สุขภาวะใจ คือถ้าสุขภาวะจิตดี สุขภาพกาย ก็ดีด้วย เพราะจิตใจที่ผ่องใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ตามทัศนะเรื่องการพัฒนาแนวคิดทางการ เสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมเชิงพุทธบูรณาการของ พระมหาสุทนต์ อากาศโร ว่า “พัฒนา สุขภาวะด้วยภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา”^๕ มีรายละเอียดว่า

๑) กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้อุจจกติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่ง ทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้อุจจกรวมองงาม ให้อุจจกรวมเชื่อมสัญญา, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : Physical Development)

๒) สีสภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : Moral Development)

๓) จิตตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วย คุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : Cultivation of the Heart; Emotional Development)

๔) ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้อุจจกเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จาก กิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : Cultivation of Wisdom; Intellectual Development)

ผู้วิจัยมีการศึกษา ในการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งถ้าหากเรามีการเรียนรู้ทางด้านจิตใจ ร่างกาย ให้อุจจกมีความสมบูรณ์ แบบแล้ว ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นภาระต่อครอบครัวน้อยที่สุด ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติ ให้มีการเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธ ศาสนาคือหลักสัปปายะ ๗ มาพัฒนาเป็นแนวทางการเรียนรู้ตามแนวหลักไตรสิกขามาผสมผสานกับแนวคิด ทางตะวันตก คือแนวคิดด้านสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes^๖ เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะส่งเสริม สมาชิกในครอบครัวได้พบเจอความสุขที่แท้จริง คณะผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะ องค์รวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมอันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นการ

^๕ พระมหาสุทนต์ อากาศโร, การเสริมสร้างสุขภาวะและเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนา, รายงานแผนงาน วิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙๓.

^๖ Carol D. Ryff and Corey LM Keyes. "Structure of Psychological Well-being Priming factors," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4 (1995) : 719-727.

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาการมณัพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถหลุดจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และเพิ่มพูนความดี ความสุขของครอบครัวและสังคมที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
๒. เพื่อประสิทธิผลการทดลองรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย

งานวิจัยเป็นการวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงสำรวจ จากแบบสอบถาม ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการนำมาสร้างแบบฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัยกึ่งทดลอง และโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ จากแบบสอบถาม เพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนโดยรวมในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เอกสาร ประกอบการวิจัยเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการสัมภาษณ์ จากการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาหลักจิตวิทยาพฤติกรรมครอบครัวและสังคมที่ได้ศึกษาจากสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองโปรแกรมและการสนทนากลุ่มเพื่อรับรองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การคำนวณทางสถิติ คือ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อสาย ระดับการศึกษา และรายได้ วิเคราะห์โดยใช้การแจกความถี่คิดเป็นร้อยละ ตอนที่ ๒ เป็นแบบประเมินความคิดเห็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับครอบครัวและสังคมเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกาย ทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กร เพราะเชื่อว่าการที่ครอบครัวและสังคมได้พัฒนาในสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ครอบครัวและสังคมนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับครอบครัวและสังคมจึงเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาครอบครัวและสังคมให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สูงส่ง ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนเองให้มีความสุขผลจากการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

ผลจากการพัฒนาสุขภาวะองค์กรสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้การบูรณาการหลักสัปปายะ ๗ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes มาเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้เป็น “๗ กิจกรรมสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะองค์กรกลุ่มตัวอย่าง” ดำเนินการพัฒนาสุขภาวะองค์กรกลุ่มตัวอย่างผ่านกระบวนการพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรอย่างเป็นขั้นตอนด้วยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาด้วยสัปปายะ ๗ และหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิต สามารถสรุปได้ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง” เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาตนเองให้กลุ่มตัวอย่างได้เปิดใจที่จะพัฒนาสุขภาวะองค์กร ด้วยคำว่าพัฒนาตน พัฒนาใจ

กิจกรรมที่ ๒ “สุขกายสบายจิต” เพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ เน้นในเรื่องไม่ยึดถือในสิ่งที่มี เราเป็น และพัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม ให้กล้าคิด กล้าทำ มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

กิจกรรมที่ ๓ “สุขกับความพอเพียง” พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกตามสภาพทางจิตใจของแต่ละบุคคล ทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน

กิจกรรมที่ ๔ “คุณธรรมนำชีวิต” พัฒนาจิตใจให้มีความหนักแน่น ยึดมั่นในคุณธรรม การอยู่ร่วมกัน ด้วยรักสามัคคี

กิจกรรมที่ ๕ “ชุมชนร่วมใจ” มีจิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย สนทนาพูดคุย

กิจกรรมที่ ๖ “กินดี มีสุขภาพดี” แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม รับประทานโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเกิดสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ

กิจกรรมที่ ๗ “เสริมสร้างคุณภาพชีวิต” การสร้างแผนการปฏิบัติของตนเองให้มีความสุขสู่กระบวนการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ

ผลการฝึกอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจะนำไปสู่การมีความสุข ความสมบูรณ์ของร่างและจิตใจ ดังผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์และติดตามผล โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มการทดลอง ระหว่างหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ และการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบ ใช้การทดสอบค่าที (Paired Simple t-test) ดังนี้

ตารางที่ ๔.๔๐. การเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการฝึกอบรมทันทีกับหลังฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา

(n=๓๐)

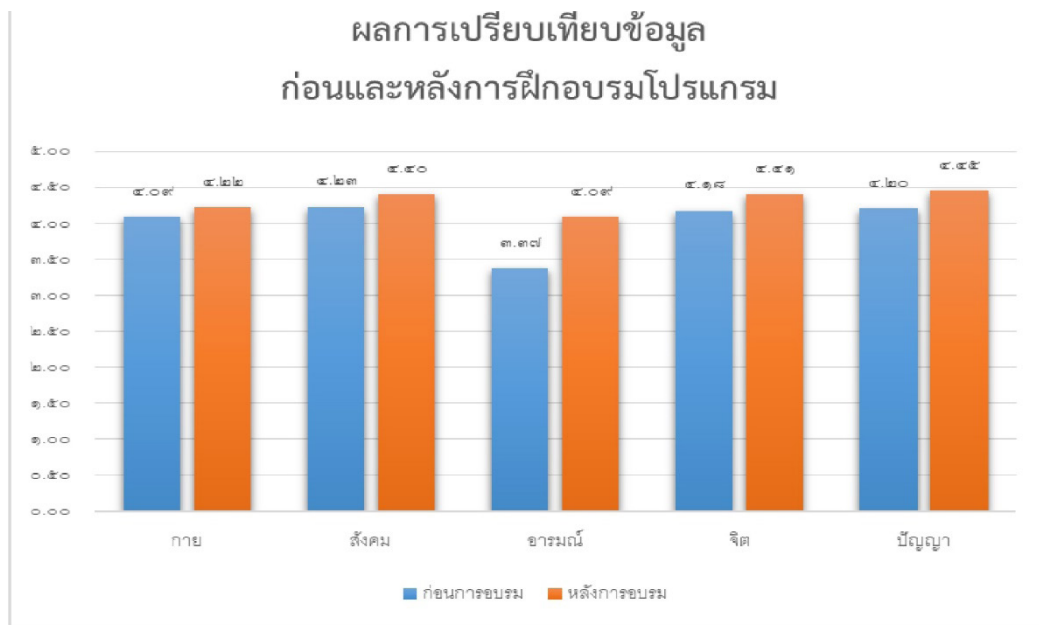
ภาพรวม	คะแนนสุขภาวะองค์รวม				t
	หลังฝึกอบรม		หลังฝึก ๒ สัปดาห์		
	X	S.D.	X	S.D.	
๑. สุขภาวะทางกาย	๔.๒๒	.๘๗	๔.๒๕	.๖๑	-๒๖๗*
๒. สุขภาวะทางสังคม	๔.๔๐	.๕๗	๔.๔๙	.๖๘	-๑.๗๐๓*
๓. สุขภาวะทางอารมณ์	๔.๐๙	.๗๒	๔.๒๐	.๕๐	-๑.๑๓๘*
๔. สุขภาวะทางจิต	๔.๔๑	.๖๘	๔.๓๘	.๖๓	.๓๑๕*
๕. สุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	๔.๔๓	.๕๗	.๑๙๐*
รวม ๕	๔.๓๑	.๖๘	๔.๓๕	.๕๙	-๑.๒๗๖

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๐. พบว่า ค่าเฉลี่ยโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างเมื่อวัดหลังการฝึกอบรม ๒ สัปดาห์ สูงกว่าหลังอบรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

๑. ความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์ พบว่า ความต้องการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 3.74$) รองลงมาคือความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 3.68$) ความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = 3.67$) ความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = 3.64$) และความต้องการที่จะพัฒนาสุขภาวะทางจิต ($\bar{X} = 3.58$)

๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา แผนภูมิภาพที่ ๔.๒.



จากแผนภูมิที่ ๔.๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ดังนั้นหลังจากการฝึกอบรมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะในทุกด้าน ซึ่งด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา รองลงมาคือ สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางอารมณ์

ผลการศึกษาขององค์ความรู้ที่ได้รับ

สรุปจากโปรแกรมกิจกรรมการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นนั้น สังคมที่มีความสุขจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สังคม ซึ่งเริ่มจากการสังคมนครครอบครัวเป็นสังคมแรกที่มีการปลูกฝังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สามารถที่จะมีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งบุคคลที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่จะต้องมีความพร้อมในทุกด้าน มีคุณค่าแก่ตนเองและสังคม การพัฒนาสุขภาวะทางกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะอาดสบายกาย สบายใจ มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างด้วยตนเองได้ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้ออกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้ลึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอ ๆ ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล การมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของ การให้ทาน และเป็นที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติสมาธิ ในการทำหน้าที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความภูมิใจตนเอง โดยให้สมาชิกในครอบครัวได้ผ่านกิจกรรมในการเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ให้เขากล้าที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ตั้งเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวนั้นผ่านกระบวนการทางหลักธรรม แนวคิด งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม โครงสร้างโมเดลของทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลูกฝังความสุขทางกายทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาสมาชิกในครอบครัว

ให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สูงส่งคม ประกอบด้วย กระบวนการศึกษา ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑) จากกระบวนการศึกษาหลักธรรมสัปปายะ กับหลักจิตวิทยาสุขภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เป็นการบูรณาการหลักธรรมกับหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกันเกิดองค์ความรู้ใหม่ใน Holistic Health Model

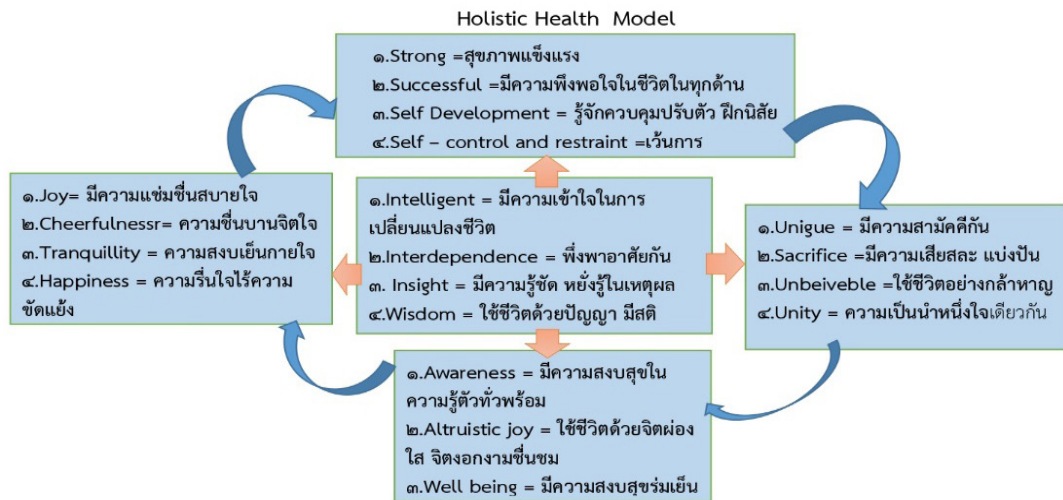
๒) จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกในครอบครัวที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวให้มีความสุขระหว่างชีวิตกับความเป็นอยู่ในสังคมให้มีคุณค่าเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓) จากการทดลองเครื่องมือ เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๗ กิจกรรม ดังนี้ (๑) รู้จักคุณค่าของตนเอง (๒) สุขกายสบายจิต (๓) สุขกับความพอดี (๔) คุณธรรมนำชีวิต (๕) ชุมชนร่วมใจ (๖) กินดี มีสุขภาพดี และ (๗) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

๔) จากการวิเคราะห์ข้อมูลทราบได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในครอบครัวหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมครั้งนี้ก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่สมบูรณ์ใน ๕ ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางจิต และทางสุขภาวะทางปัญญา

๕) จากการสนทนากลุ่ม คณะผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นด้วยกับหลักธรรมและกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับสมาชิกในครอบครัว

๖) จากการวิเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้รับ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวนั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสุขสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายให้มีความสุขกับการใช้ชีวิตก่อให้เกิดสมดุลเชิงระบบกระบวนการรู้คิดตามแนวพุทธจิตวิทยา



ภาพที่ ๔.๔.รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับสมาชิกในครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา

สรุปโดยภาพรวมในด้านสุขภาวะทางปัญญา การทำกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัวจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการเรียนรู้คิดเชิงปัญญา ประกอบด้วย

๑) Intelligent = มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมและแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ ที่ตนเองประสบ มีความสามารถในการเรียนรู้ เก็บรักษาความรู้ไว้ได้ และรู้จักนำความรู้ไปใช้ให้ตรงตามสถานการณ์ สามารถวิเคราะห์เข้าใจเหตุผล และกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย แก้ไขปัญหาและทำงานที่มีความซับซ้อนได้โดยง่าย สามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพพร้อมมีความสามารถที่จะคิดและมีความคิดอย่างเป็นนามธรรม

๒) Interdependence = พึ่งพาอาศัยกัน ในหลักการพึ่งพาอาศัยกัน เป็นคำที่ใช้เพื่อสะท้อนให้เห็นภาพของความจริงสมัยใหม่ในฐานะเป็น รูปแบบหนึ่งของการอธิบายเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบัน ที่เชื่อว่าจะมีช่องทางการติดต่อหลายทางระหว่างสมาชิกของคนในสังคม (Societies) ต่าง ๆ และเชื่อในการไม่ใช้ความรุนแรงหรืออย่างดีที่สุดก็ใช้ความเสมอภาคหรือสันติภาพมีความรู้สึกตอบสนองต่อกัน (Sensitivity) คำว่าการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) ว่าเป็นการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Mutual Dependence) โดยมีสาเหตุมาจากความจำเป็นของสถานการณ์ทั้งภายในและภายนอกของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ที่ทำให้แต่ละสังคมเกิดสุขภาวะองค์กรรวมได้มีการแสวงหาและแลกเปลี่ยนความช่วยเหลือหรือพึ่งพาซึ่งกันและกัน

๓) Insight = มีความรู้ชัด หยั่งรู้ในเหตุผล การเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยจะเกิดแนวความคิดในการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหา ขึ้นอย่างฉับพลันทันทีทันใด มองเห็นแนวทาง การแก้ปัญหาตั้งแต่จุดเริ่มต้นเป็นขั้นตอนจนถึงจุดสุดท้ายที่สามารถจะแก้ปัญหาได้ เพราะเกิดการหยั่งเห็น (Insight) ในการแก้ปัญหา ใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับสภาพธรรมชาติที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ การที่เราพัฒนาปัญญา คือ พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง

๔) Wisdom = ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ ในการเข้าไปพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่พร้อม โดยแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) คุณภาพจิต เป็นการให้มีหลักคุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งมายกระดับเป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน ด้วยสภาพจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความมีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ (๒) สมรรถภาพจิต เป็นการให้จิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีความเพียร มีความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา

คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน (๓) สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ปกติปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวน-กระวายใจ ไม่ซึมเศร้าหรือโศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้

สรุปอภิปรายผล

ผลการวิจัยจากองค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบจากโปรแกรมกิจกรรมการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับสมาชิกในครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นนั้น สังคมที่มีความสุขจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สังคม ซึ่งเริ่มจากการสังคมครอบครัวเป็นสังคมแรกที่มีการปลูกฝังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สามารถที่จะมีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งบุคคลที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่จะต้องมีความพร้อมในทุกด้าน มีคุณค่าแก่ตนเองและสังคม การพัฒนาสุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาดของร่างกาย อยู่ในสถานที่สะอาด สบายกาย สบายใจ มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างด้วยตนเองได้ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ได้สนทนา ได้พูดคุย รู้สึกถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อให้การพัฒนาสุขภาพทางสังคม ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้ มีการแบ่งปันความรู้สึกที่อยู่เสมอ ๆ ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมมงคล การมองเห็นคุณค่าในตนเองและฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ จะเป็นบุคคลที่มีจิตเมตตาเสียสละเพื่อส่วนรวม บริจาคสิ่งของการให้ทาน และเป็นทีที่ปรึกษากับมิตรได้เป็นอย่างดี การพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ เพื่อได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้พูดคุย ได้เล่าเรื่องถึงความประทับใจในการทำงานในอดีตที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง เมื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วอะไรที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ให้เรามีสติ มีสมาธิ ก็จะทำให้เกิดปัญญา การพัฒนาอารมณ์ เรื่องของการพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และสว่าง ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติ สมาธิ ในการทำหน้าที่ที่ทุกครั้งมีพัฒนาการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้ตนเองนั้นได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้หลักการและเหตุผล และเกิดความภูมิใจตนเอง โดยให้สมาชิกในครอบครัวได้ผ่านกิจกรรมในการเขียนขึ้นมาเป็นกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ให้เขากลับมาที่แสดงออก จัดกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น กลุ่มสวดมนต์ กลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มเจริญสมาธิ ให้ตั้งเนื้อหาธรรมะมาเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพองค์กรสำหรับสมาชิกในครอบครัวนั้นผ่านกระบวนการทางหลักธรรม แนวคิด งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม โครงสร้างโมเดลของ

ทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า หลักไตรสิกขา เกี่ยวกับด้านพฤติกรรมอันประกอบด้วยศีล ที่ต้องมีการควบคุม กาย วาจาเป็นหลัก ส่วนในด้านสมาธิ ทำหน้าที่ในการควบคุมจิต และส่งเสริมจิตพัฒนากระบวนการให้เกิดปัญญา^๗ ในการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการศึกษาทำความเข้าใจหลักธรรม การนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามหลักการศึกษาศาสตร์พระพุทธศาสนา สามารถจะกำหนดแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดี ด้วยหลักสัทธรรมได้แก่ปริยัติ(เรียนรู้หลักธรรม) ปฏิบัติ (ประพฤติปฏิบัติตาม) และปฏิเวธ (ผลที่เกิดขึ้น) สำหรับประชาชนทั่วไปในการปฏิบัตินั้น ควรใช้หลัก ๓ ส. คือสวดมนต์ สมาธิ และสันทนาธรรม^๘ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระธรรมโมลี^๙ ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติ ทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน นอกจากนั้นสุขภาวะทางจิต ของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ ในความหมายของสุขภาวะทางจิต เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจหรือประทับใจในชีวิต มีความเกี่ยวเนื่องกับบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ Ryff^{๑๐} ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ ดังนี้

๑) ความเป็นตัวของตัวเอง (Self Acceptance) เป็นความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

^๗ ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา", MFU CONNEXION,ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๓๕.

^๘ คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, (ม.ป.พ., ๒๕๕๕), หน้า ๑๔.

^๙ พระธรรมโมลี(ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), "การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๐} Carol D. Ryff and Corey LM Keyes. Structure of Psychological Well-being Priming factors, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 69, No. 4 (1995) : 719-727.

๒) การจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓) การมีความงอกงามในตน (Personal Growth) เป็นความรู้สึกว่าตนเติบโต โดยได้มีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้ทุกขณะ

๔) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations) คือพัฒนาการมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖) การยอมรับในตนเอง (Autonomy) คือพัฒนาด้านความพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมีทั้งอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรนำกิจกรรมบรรจุในแผนงานของสาธารณสุข หรือชมชนกลุ่มตัวอย่าง สำนักงานเขต และหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่เน้นไปในทางพัฒนาสุขภาพองค์กรวม เพื่อให้สังคมกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณค่าส่งผลให้เกิดภาวะที่สมบูรณ์

๒) ควรเน้นสถาบันการศึกษาอื่นๆ ให้มีการสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ในการพัฒนาสุขภาพองค์กรวมเพื่อพัฒนาโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง เพื่อระดมสมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับที่มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชนแต่ละพื้นที่

๓) ควรมีองค์กรการบริหารส่วนตำบลได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดโครงการที่ส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพองค์กรวมให้ได้รับความรู้แนวทางในการพัฒนาตน ช่วยเหลือสังคม และนำความรู้ไปแนะนำต่อพร้อมจัดให้มีโครงการอบรมส่งเสริมจิตอาสาให้มีทักษะในการดูแลกลุ่มตัวอย่างที่ถูกต้องและเหมาะสม

๒. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) หลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรวมนั้นสามารถที่จะนำไปใช้ในการอบรมกลุ่มตัวอย่างให้มีความสมบูรณ์ จะต้องแบ่งแยกแยะความพร้อมของกลุ่มระดับอายุของกลุ่มตัวอย่างและควร

คำนึงถึงเรื่องของการฝึกอบรมเพื่อที่จะได้ผลดีต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาสังคมแบบยั่งยืน

๒) ส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยที่ทุกภาคส่วนมีนโยบายในการพัฒนาสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างให้เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งให้สังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างสร้างสรรค์

๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถปรับหลักสูตร/โปรแกรมให้เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และกลุ่มตัวอย่างในการเข้ารับการฝึกอบรม และให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

๔) วิทยากรสามารถปรับกิจกรรมย่อยเพื่อให้การฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และผ่อนคลายมากขึ้น เช่น การนำกิจกรรมที่เกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างมาดำเนินเรื่องเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมเนื้อหา

๓. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาสุขภาวะองค์กรของกลุ่มตัวอย่างโดยเลือกที่จะศึกษาในตัวแปรอื่น ๆ ทั้งตัวแปรด้านพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาพทางการแพทย์และตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย

๒) ควรมีการวิจัยพยาธิทางจิตปัญญาความรุนแรงสังคมพหุวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างให้ได้รับการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องสอดคล้องยุคเทคโนโลยีกับการเปลี่ยนแปลงของผู้คนในสังคมทุกช่วงวัย

๓) ควรศึกษาวิจัยประสิทธิผลโมเดลสุขภาพตามแนวปัญญาการรู้คิด โดยพัฒนาเครื่องมือการวัดและการประเมินเชิงระบบประสาทวิทยาศาสตร์ในการบูรณาการตามแนวพุทธนวัตกรรม

บรรณานุกรม

คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. แนวทางการดำเนินงาน

หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. (ม.ป.พ., ๒๕๕๕).

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. "การดูแลสุขภาพแบบองค์กรของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา".

MFU CONNEXION, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗).

ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่ส่งเสริมสุขภาพอภิวัดน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๗.

พระไตรปิฎก. รวบรวมพุทธ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จำกัด, ๒๕๔๑.

พระไพศาล วิสาโล. สุขภาวะองค์กรทางพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร, ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

พระธรรมโมลี(ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ). "การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์กรของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก". วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร. "การเสริมสร้างสุขภาวะและเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนา". รายงาน
แผนงานวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

Carol D. Ryff and Corey LM Keyes. "Structure of Psychological Well-being Priming Factors".
Journal of Personality and Social Psychology 1995, Vol. 69 No. 4 (1995) :
719-727.

Cherrington David J. *Organizational Behavior the Management of Individual and
Organizational Performance.* 2nd ed. Boston. Allyn and bacon, 1994.

Daft R.L. *Organization Theory and Design.* 6th ed. Cincinnati, Ohio South- Western
College Publishing., 1998.

Davis, Keith. *Human behavior at work : Organization behavior* 6th ed. New York :
McGraw – Hill, 1981.