

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ

The Way of Youth Behavior Development According to Buddhist Integration

พระเจริญ วฑฒโน (มันจะนา)*

PhraCharoen Vaddhano (Manjana)

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email : Vipassanathai2557@gmail.com

Received : April 1, 2019

Revised : May 1, 2019

Accepted : May 8, 2019

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้ ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชน ต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการโดยการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์เชิงลึกมีผลการวิจัย พบว่า

๑) เยาวชนเป็นผู้มีความสำคัญต่อประเทศชาติเพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต แต่เยาวชนในปัจจุบันกลับกลายเป็นกลุ่มที่เป็นปัญหามากเยาวชนที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะกลายเป็นปัญหาในสังคม มีเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน สถาบันในสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเยาวชนเป็นอย่างมาก

๒) หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีหลักการว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนให้มีหลักธรรมสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการศึกษา ได้แก่ ปรัตถุสสและโยนิโสมนสิการที่เป็นศรัทธา ในพระพุทธศาสนา การคบเพื่อนมิตรแท้และมิตรเทียม การศึกษาพัฒนาในพระพุทธศาสนาคือกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา โดยใช้สติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้

๓) แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ ภาคทฤษฎีได้บูรณาการหลักธรรมที่ได้กล่าวถึงมาแล้วนั้นกับแนวคิดและหลักการทางจิตวิทยา สำหรับภาคปฏิบัติได้บูรณาการหลักธรรมจากพระพุทธศาสนา กับแนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

* พระเจริญ วฑฒโน (มันจะนา) PhraCharoen Vaddhano (Manjana) นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย Student of Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แนวคิดในทฤษฎีที่เป็นองค์ความรู้ใหม่เยาวชนเป็นผู้ที่มีปัญหาการตื่นรู้มีความเชื่อมั่นถูกต้องมีพฤติกรรมดี มีการฝึกฝนตน

คำสำคัญ : การพัฒนาพฤติกรรม, เยาวชนต้นแบบ, การตื่นรู้, พุทธบูรณาการ

Abstract

This Purpose of this research and the objectives are as follows: (i) to study the awakening model youth behavior, (ii) to study the development of the youth behavior by the principle in Buddhism, and (iii) to present the way of youth behavior on the awakening model according to Buddhist integration. It is studied by the documents, the related research, and in-depth interview. The result of study found that:-

The youths are pivotal in the nation as appeared in the national economic and social development plan. At the same time, Thai youths are the very group of problem in the society. It is the reason that, the youths who have no behavior adjustment must be in social problem, caused from both the external and internal mind. The various environments such as the taking care, the mental warmth, the family cooperation, the education influencing to human behavior. It is the reason for human development.

The Buddhist principles support the development of wisdom. The mind can train in accordance with utterance (*Paratoghosa*) is a positive external impulsion, the systematically thinking with the *Yonisomanasikāra*, with faith as the associated with knowledge, the another's approaching the *Kalyamitta* (good friend) who learn the Dhamma, not associated with the friend lead to the ruin, distinguishing between the true and false friends, choosing the association with the good friend. The Buddhist education is the development of behavior mental and wisdom, with the Four Foundations of Mindfulness; body, feeling, mind, and mind-objects, and reach the Way of Behavior Development.

It is important to find out the way of youth behavior development on awakening model according to Buddhist integration. In theory, I had brought integrated Buddhist principles, to the concept and the psychology principles. In another way, had brought integrated the Buddhist principles, to the concept and the psychology principles,

to the meditation practice with the Four Foundations of Mindfulness. This dissertation can get the new Model with three visions. The youths, who cultivated the practice and create the culture of awakening by wisdom, they can have self confidence, good behavior, and cultivated.

Keywords : Behavior Development, Role-Model Youth, Awakening, Buddhist Integration

บทนำ

จากความสำเร็จของเยาวชนที่มีต่อการพัฒนาสังคมไทยดังที่ปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ^๑ ว่ามีเป้าหมายในการเตรียมเยาวชนให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีเพื่อให้ได้ประชากรที่ดีมีคุณภาพในอนาคต แต่ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมากลับพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเยาวชนไทยจำนวนมาก เยาวชนในประเทศขาดคุณภาพซึ่งจะส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมไทยทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การแก้ปัญหาไม่ประสบความสำเร็จเพราะขาดหลักการที่ถูกต้อง ในศาสตร์ตะวันตกก็มีการศึกษาถึงปัญหาด้านจิตใจในการพัฒนาคนเช่นเดียวกัน มีนักจิตวิทยาหลายๆ กลุ่มให้ความเห็นว่า ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มีปัญหา มีความคิดและมีความรู้สึก ซึ่งปัจจัยภายในจิตใจเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์การปลดปล่อยความก้าวร้าวออกจากปัจเจกบุคคลเป็นกิจกรรมที่ต้องเริ่มตั้งแต่ยังเยาว์ และเป็นความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย ผู้วิจัยมองเห็นประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่เกิดขึ้นว่า สภาวะทางจิตใจของเยาวชนในชาติเสื่อมถอยลง เพราะขาดคุณธรรมในจิตใจ มีค่านิยมทางวัตถุทำให้ปัญหาที่เกิดจากเยาวชนมีลักษณะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ มีหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงเหตุผลในการพัฒนามนุษย์ว่าจะต้องเป็นไปทั้งภายนอกและภายในจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค ถึงปัจจัยภายใน คือการมีโยนิโสมนสิการ มีจิตใจดี มีปัญญา รู้จักคิดเป็น มีความรับผิดชอบ ฟังตนเองได้และปรโตโมสะ ที่หมายถึง การกระตุ้น หรือเป็นผลจากภายนอก เช่น ครูอาจารย์ มิตรสหาย สถาบันการศึกษา สถาบันในพระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ขยายความว่า โยนิโสมนสิการ และ ปรโตโมสะทั้งสองประการนี้เป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจของเยาวชนจากปัจจัยภายนอกคือสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยส่งเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาทั้งนี้ต้องควบคู่ไปกับปัจจัยภายใน^๒

^๑ สำนักงานคณะกรรมการการสงเคราะห์และสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (๒๕๕๕-๒๕๖๐), (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการสงเคราะห์และสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

^๒ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธศาสนากับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐.

บทความนี้ต้องการนำเสนอแนวคิดที่ว่าสำนักวิปัสสนากรรมฐานควรจะมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคมด้วยการเป็นปัจจัยภายนอก เป็นกลายามิตรในการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชน ควบคู่ไปกับการให้ความสำคัญกับจิตใจโดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการบูรณาการกับทฤษฎีทางจิตวิทยา ในบริบทของพุทธธรรมว่า จิตสามารถฝึกฝนได้ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่จะเป็นการพัฒนาเยาวชน ตั้งแต่เบื้องต้นจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันเป็นภาวะตื่นรู้ในปัญญา คือ รู้จักการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะตั้งมั่นในพระรัตนตรัยว่าเป็นสรณะสูงสุด มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยศรัทธา ๔ อันเป็นความเชื่อที่เป็นญาณสัมปยุต ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบ การตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ จำกัดขอบเขตในศูนย์วิปัสสนาธุลนิธิโพธิ์วันณา ตำบลลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา^๓ เพื่อประโยชน์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและประโยชน์ระดับคือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้

วัตถุประสงค์วิจัย

๑. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้
๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้
๓. เพื่อเสนอแนวทางพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ

ขอบเขตการวิจัย

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตในการวิจัยดังนี้

๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑. แนวคิดและหลักจิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเยาวชนต้นแบบ
๒. หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชน
๓. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

๒) ขอบเขตด้านเอกสาร

๑. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยขั้นปฐมภูมิ เป็นการศึกษาข้อมูลจากหลักธรรม จำกัดขอบเขตในคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และอรรถกถา ๒๕๕๖.
๒. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยขั้นทุติยภูมิ เป็นการศึกษาข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และ เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง

^๓ มุลนิธิโพธิ์วันณา, โครงการปฏิบัติธรรม, (ฉะเชิงเทรา: ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานมุลนิธิโพธิ์วันณา, ๒๕๕๙), หน้า ๘.

๓) ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่สำหรับการวิจัย คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานมูลนิธิโพธิ์วันนา ตำบลลาดกระทิง อำเภอสนาชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย “แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ” เป็นการวิจัยคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑) การวิจัยเชิงเอกสาร เป็นการรวบรวมข้อมูลจากหลักธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และอรรถกถา ข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๒) การวิจัยภาคสนาม เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิด ทฤษฎี และหลักจิตวิทยาการเกี่ยวกับพฤติกรรมของเยาวชนในสังคมไทย นักวิชาการด้านจิตวิทยาได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเยาวชน ไว้หลาย ๆ ประการเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavior) ว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ก็ตามซึ่งสามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น หรือ โดยการใช้เครื่องมือรวมถึงการงดเว้นการกระทำ (Inaction) และการกระทำที่เกิดจากภายในความรู้สึกของบุคคลด้วย การประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เปิดเผย (Overt behavior) และยังรวมถึงพฤติกรรมที่ยังไม่แสดงออกหรือพฤติกรรมซ่อนเร้น (Covert behavior)^๔ ทั้งนี้รวมถึงกระบวนการภายในอื่นๆ ได้แก่ ความคิดความรู้สึกทัศนคติ เป็นต้นจากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม ของเยาวชนในสังคมไทย หมายถึง การกระทำหรือกิริยาต่างๆ ของเยาวชนที่ปรากฏออกมา อันบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และไม่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยการกระทำนั้นมีทั้งดีและไม่ดี ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือวัดการกระทำนั้นหรือกิริยาต่างๆ ของเยาวชนที่ออกมาให้เป็นรูปธรรมนักจิตวิทยาแบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีการเรียนรู้มาก่อน ได้แก่ ปฏิกริยาสะท้อนกลับ (REFLECT ACTION) เช่นการกระพริบตา และสัญชาตญาณ (INSTINCT) เช่นความกลัว การเอาตัวรอด เป็นต้น

^๔ สร้อยตระกูล อรรถมานะ, พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๓ - ๔.

๒. พฤติกรรมที่เกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดจากการที่บุคคลติดต่อสังสรรค์และมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ความเห็นเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ในทัศนะต่าง ๆ กันนักจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ส่วนใหญ่จะประพฤติปฏิบัติตามแบบแผนของกฎระเบียบหรือวิธีการที่มีอยู่ในสังคม รวมทั้งวัฒนธรรมที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ ซึ่งมนุษย์ย่อมเข้าใจในสถานภาพ และบทบาทตามที่กลุ่มสังคมคาดหวังพฤติกรรมของเยาวชนในสังคมถูกมองว่า เป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกิดจากความอยากรู้อยากลองหรืออยากกระทำของวัยรุ่นในแง่ที่เสี่ยงต่อความผิดพลาดที่จะเกิดกับวัยรุ่นและเป็นผลเสียไปสู่สังคม เช่น พฤติกรรมการเสพติดพฤติกรรมการทะเลาะวิวาท พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีงานวิจัยพบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาที่เข้าใหม่อายุน้อยส่วนใหญ่มองเห็นโทษของการทะเลาะวิวาทอยู่แล้ว แต่เมื่ออยู่ไปนาน ๆ ทัศนคติจะเปลี่ยนไปทางตรงข้าม เนื่องจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาและกลุ่มเพื่อน^๕ สาเหตุของพฤติกรรมของเยาวชนที่ไม่พึงประสงค์ มีรากฐานมาจากสาเหตุที่สำคัญ คือสาเหตุที่มาจากครอบครัว จากภาวะเศรษฐกิจที่อาจกล่าวได้ว่า ความยากจนเป็นสาเหตุหนึ่งของอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อม การขัดแย้งในทางวัฒนธรรมวัฒนธรรมตะวันตกที่หลั่งไหลเข้ามา ในปัจจุบันเยาวชนสามารถรับข้อมูลข่าวสารผ่านทีวี วิทยุ อินเทอร์เน็ต หรือแม้กระทั่งจากโทรศัพท์มือถือซึ่งมีอิทธิพลต่อเยาวชน ทำให้เยาวชนกระทำตามโดยขาดโยนิโสมนสิการ การคบเพื่อน ที่สำคัญคือเยาวชนห่างเหินพระพุทธศาสนา มักละเลยหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งหมดนี้นับเป็นสาเหตุสำคัญสำหรับเยาวชนจนกระทั่งกลายเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา การพัฒนาเยาวชนมีแนวคิดพื้นฐาน ๖ ประการ คือ

๑. เยาวชนมีเกียรติ สิทธิ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

๒. การพัฒนานั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต

๓. ปัจจัยทางลบ เช่น ภาวะทุพโภชนาการ การมีโรคภัยไข้เจ็บ ความด้อยโอกาสในการศึกษา ความไม่รู้ การขาดทักษะเชิงอาชีพ การไม่มีงานทำ การเพิ่มประชากร การไม่ได้รับการบริการพื้นฐานที่ทั่วถึง และบริการที่ขาดมีผลต่อการพัฒนาเยาวชน โดยทั้งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาอันมีผลทำให้เยาวชนบางกลุ่มกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

๔. เยาวชนควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

๕. ต้องสร้างโอกาสให้เยาวชนทุกคนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ

๖. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน จึงควรใช้วิธีการป้องกันมากกว่าการแก้ไข ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมแบ่งออกได้เป็น ๔ ลักษณะคือ

^๕ อ้อมเดือน สดมณี, การพัฒนาจิตพิสัยในมิติพฤติกรรมศาสตร์, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๔๐), หน้า ๑-๓.

๑. การปรับเปลี่ยนทางด้านของสรีระร่างกาย เช่น การปรับปรุง บุคลิกภาพ การแต่งกาย การพูด
๒. การปรับเปลี่ยนทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ให้มีความ สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับอารมณ์ความรู้สึก ให้สอดคล้องกับบุคคลอื่น รู้จักการยอมรับผิด
๓. การปรับเปลี่ยนทางด้านสติปัญญา เช่น การศึกษาค้นคว้าเพื่อให้มี ความรู้ที่ทันสมัยทันเหตุการณ์ การมีความคิดเห็นคล้ายตามความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่
๔. การปรับเปลี่ยนอุดมคติ หมายถึง การสามารถปรับเปลี่ยนหลักการทางบางส่วนบางตอนเพื่อให้เข้ากับสังคมส่วนใหญ่ได้

เป้าหมายของการพัฒนาเยาวชนในสังคมไทย

ในการพัฒนาเยาวชนนั้น เป้าหมายการพัฒนาให้เยาวชนเป็นคนดีและคนเก่ง ซึ่งนักวิชาการไทยได้ให้ความหมายไว้อย่างครอบคลุม กล่าวคือ การพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในทั้ง ๔ ด้าน คือ เป็นผู้ที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผู้ที่รับผิดชอบต่อหน้าที่ พัฒนาตนเองและช่วยพัฒนาผู้อื่นและสังคมด้วย เยาวชนควรมีความพร้อมทางจิตใจที่สำคัญ ๔ ประการ

๑. มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง หมายถึง เป็นผู้ที่ไม่เห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าเห็นแก่พวกพ้องและมากกว่าที่จะเห็นแก่ตัวเองเป็นสำคัญ รู้จักว่าเมื่อใดควรเสียสละเพื่อผู้อื่นก็ยินดีที่จะทำไม่เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว เห็นความสำคัญของส่วนรวมและประเทศชาติ

๒. มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง หมายถึง เป็นผู้ที่ไม่เชื่อว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” อย่างมั่นคง นั่นคือ เชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการกระทำของตนเองเป็นสำคัญ เช่นเชื่อว่าตนเองได้คะแนนสูง เพราะมีความพยายามตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เชื่อว่าจะมีความสุขสงบก็โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น

๓. มีลักษณะมุ่งอนาคตและ ควบคุมตนได้มาก หมายถึง รู้จักคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของตนเอง รู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน รู้จักอดทนรอได้ เมื่อเห็นว่าต้องอดทนหรือควรรอคอยสิ่งใดก็สามารถบังคับใจให้ทำได้ตามนั้น

๔. มีสุขภาพจิตดี หมายถึง มีความสุขกายสบายใจไม่วิตกกังวลมากเกินไป

การพัฒนาเยาวชนโดยการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเยาวชนเพื่อให้เกิดพฤติกรรมพึงปรารถนา ในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี คนเก่ง ในสังคมไทย ในปัจจุบันคุณลักษณะต่างๆ ที่ควรเสริมสร้างให้แก่เยาวชน เพื่อปลูกฝังเกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ได้แก่การพัฒนาวินัยในตนเอง การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ การพัฒนา ความสามารถในการคิดแบบใช้วิจารณญาณ

^๖ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์, หน้า ๑๙๐.

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกื้อกูลการพัฒนาตนสำหรับเยาวชน

เป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ ในระบบการศึกษาแบบพุทธพระพุทธเจ้าตรัสเหตุแห่งสัมมาทิฐิไว้สองข้อนั่นคือปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ^๓ ปรโตโฆสะเป็นปัจจัยกระตุ้นการเรียนรู้จากภายนอก เช่น การแนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ตลอดจนการเลียนแบบจากพ่อ แม่ ครู เพื่อน การรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร บุคคลที่ทรงคุณธรรม เป็นต้นปรโตโฆสะ เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาแต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ เป็นปัจจัยกระตุ้นการเรียนรู้จากภายใน หมายถึงการคิดอย่างแยกคาย หรือความรู้จักคิด คิดอย่างมีระบบ คิดอย่างมีกระบวนการ คิดรอบด้าน หรือคิดตามแนวทางปัญญา

หัวใจของพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาจิต

ศีล สมาธิ ปัญญา คือกระบวนการพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาการพัฒนาด้านจิตใจ มีคุณสมบัติมากมายที่พึงต้องการ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที ความเคารพ ความเพียร ความเข้มแข็ง อุตทน มีสติ มีสมาธิ ความร่าเริงเบิกบานผ่องใส ความสุข ฯลฯ เรียกว่า “อริยจิตตสิกขา” แต่เรียกให้สั้นและง่ายโดยเอาคุณสมบัติแกนสำคัญมาเป็นตัวแทน จึงเรียกการพัฒนาด้านจิตทั้งหมดว่า “สมาธิ” ซึ่งเป็นคุณสมบัติแกน เป็นตัวแทน ที่ใช้เรียกชื่อการพัฒนาด้านจิตทั้งหมด ในการพัฒนาจิตของคนนี้ มีคุณสมบัติสำคัญอยู่อย่างหนึ่ง ถ้าขาดไปเสีย คุณสมบัติอย่างอื่นก็ต้องตั้งอยู่ไม่ได้และการพัฒนาด้านจิตใจก็จะดำเนินไปไม่ได้เหมือนกับว่าเรามีของมากมายจะจัดเก็บตั้งมั่นไว้ หรือเราจะทำงานกับมัน หรือจะให้ของเหล่านั้นเจริญงอกงามขึ้นไป หรืออะไรแล้วแต่ มีสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่ง คือฐานที่ตั้ง หรือที่รองรับที่มั่นคง เช่น จะวางของบนโต๊ะ โต๊ะก็ต้องมั่น ถ้าโต๊ะสั่นไหว ของอาจจะล้มหรือหล่นหายไปเลย หรือจะทำงานกับของเหล่านั้น ก็ไม่สะดวกหรือไม่สำเร็จ แต่ถ้าโต๊ะที่ตั้งที่วางหรือที่รองรับนั้นมั่นคงไม่หวั่นไหวของนั้นก็ตั้งอยู่ จัดทำอะไรกับมัน หรือจะให้เกิดการเคลื่อนไหวงอกงามเจริญขึ้น ก็ทำได้ดังนั้นในทางจิตใจก็เหมือนกัน คุณสมบัติที่เป็นแกนในการพัฒนาจิตใจ คือภาวะที่จิตใจอยู่ตัวได้ที่ ซึ่งช่วยให้คุณสมบัติอื่นๆ ตั้งอยู่ได้ เจริญงอกงามได้ ตลอดจนช่วยให้ปัญญาทำงานได้^๔

^๓ อง.พูก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๒๑,

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔

มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่รวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการเจริญสติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญา รู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน มี ๔ ประการ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน^๙

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ

พฤติกรรมเชิงพุทธบูรณาการพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกมานั้น ออกมาได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งที่มากระทบหรือจากผัสสะในทางพุทธศาสนา สิ่งเร้านี้อาจจะเกิดจากสิ่งทีมาจากภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน หรือจากสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ภูมิอากาศ ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบโครงสร้างของสังคมวัฒนธรรม เป็นต้น และสิ่งเร้าทีมาจากภายใน เป็นได้ทั้งแรงจูงใจ แรงขับทางชีวภาพ เช่น ฮอร์โมนเอนไซน์ ความหิว ความเครียด และ ความต้องการทางเพศ เป็นต้น^{๑๐}

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๕๗.

^{๑๐} Raymond J. Corsini, *The Dictionary of Psychology*, (New York: Brunner-Routledge, 2002), p. 946.

ในทางพุทธศาสนา สิ่งที่มาปรุงแต่งให้เกิดการรับรู้เรียกว่า อายตนะ ซึ่งแปลว่า ที่ต่อ แดน หมายถึง ที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มีทางรับรู้อยู่ ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเรียกว่า อายตนะภายใน สิ่งที่มากระทบผ่านทางการรับรู้ทั้ง ๖ ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ต้องกาย) และ ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึก)^{๑๑} มาจากสิ่งเร้าต่างๆ ประกอบเข้ากัน ทำให้เกิดการสัมผัสหรือผัสสะหรือเกิดการกระทบกัน ทำให้เกิดการรับรู้และการสนองตอบต่อสิ่งเร้า นั้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ความรู้สึก สัญญาเดิมหรือที่เรียกว่าประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และการคิดการตัดสินใจในสถานการณ์นั้นๆ สิ่งเร้าหรืออารมณ์หรืออายตนะภายนอกจึงมีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ และแปรเปลี่ยนไปตามประสบการณ์หรือความจำในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากสิ่งเร้าจากภายนอกแล้ว สิ่งเร้าจากภายในก็มีผลต่อพฤติกรรม เช่น ฮอร์โมนเอนโดรจิน ที่มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ และส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ค้นพบโดยการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ สิ่งผิดปกติขึ้นเอง ที่ไม่ใช่เนื่องมาจากสาเหตุการใช้ยาหรือสารเคมี ผู้วิจัย เห็นว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ตรงกับเรื่องกรรมในพุทธศาสนากรรมส่งผลให้ความผิดปกติทางร่างกายก็ดี ความผิดปกติที่หาสาเหตุไม่ได้ก็ดี เป็นผลมาจากสิ่งที่เราได้เคยกระทำไว้ในอดีต ดังพุทธดำรัสว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรมมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม”^{๑๒} จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดจากกรรมดีหรือไม่ดีของตนนั้น มีผลให้วิบากนั้นเป็นไปตามความประพฤติดังตน กรรมที่ทำไว้อย่อมมีผลติดตัวไปเสมอ

หลักการพัฒนาด้านจิตใจ เพื่อเจริญสติไปสู่ปัญญาการตื่นรู้ด้วยสติปัญญา ๔ มีจุดประสงค์อยู่ที่ฝึกสติ และใช้สติพิจารณาสรุปให้เข้าใจโดยถ่องแท้เพื่อให้เกิดสัมมาญาณ (ปัญญาญาณ) ว่า ธรรมทั้งหลาย อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ อาศัยระลึกเตือนสติเตือนใจไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่น พึงพอใจ (หมายถึงอุปาทาน) ใดๆ ในโลกให้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันขนาดกล่าวได้ว่าแทบทุกลมหายใจ กล่าวคือเมื่อจิตหรือสทวนเวียนระลึกหรือพิจารณาอยู่ในธรรมทั้ง ๔ แล้ว จิตย่อมหยุดส่งจิตออกนอกไป นึกคิดปรุงแต่งต่างๆ อันก่อให้เกิดทุกข์ จิตอยู่ในที่อันควร ขณะจิตนั้นเองจิตย่อมเกิดกำลังแห่งจิตขึ้น เนื่องจากสภาวะปลอดทุกข์ขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว อันยังให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้น ทีละเล็กทีละน้อยสะสมขึ้นเช่นกัน จนในที่สุดจะเกิดสภาวะเกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้นๆ อย่างแท้จริง โดยจำกัดขอบเขตการศึกษาในศูนยวิปัสสนาธุลนิธิโพธิวิวัฒนา ก่อตั้งเมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ นำโดยแม่ชีณัฐวราวรรณ เปรมสุกลณ ไร่บุตรกตัญญู อำเภอสนาบชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เป้าหมาย เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัญญา ๔ คือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎ

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๔-๓๕.

^{๑๒} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

ของไตรลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ให้รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา^{๑๓}

บทสรุป

ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขทำได้ยาก การป้องกันปัญหา จึงมีความจำเป็นและสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่ การส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งแต่เด็ก ในระบบการศึกษาอบรมเชิงพุทธบูรณาการมุ่งหมายด้วยหลักที่เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร ส่วนปัจจัยที่ ๒ (โยนิโสมนสิการ) เป็นแกนหรือองค์ประกอบหลักของการพัฒนาปัญญา ซึ่งประกอบด้วย

๑. ความมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพียงแค่เพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญ แต่หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยเหลือ บอกช่องทาง ศึกษาอย่างถูกต้อง เช่น ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญาสถาบันการศึกษา สถาบันทาง พระพุทธศาสนาในกระบวนการพัฒนาปัญญา ความมีกัลยาณมิตรนี้ จัดว่าเป็นระดับความเจริญปัญญา ในขั้นศรัทธา อันประกอบด้วยศรัทธา ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น

๒. โยนิโสมนสิการ เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับที่เหนือ ศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการ ฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมาย ของพุทธธรรมอย่างแท้จริง เพื่อเจริญสติไปสู่ปัญญาการตื่นรู้ด้วยสติปัญญา ๔ เพื่อสร้างเยาวชนที่เป็น ต้นแบบการตื่นรู้ด้วยพุทธบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นเกี่ยวกับประเด็นงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องและมีความ น่าสนใจในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. การนำรูปแบบการทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการไปปรับ ใช้กับเยาวชนกลุ่มต่างๆ

๒. การนำแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนต้นแบบการตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ โดยบูรณาการ กับแนวคิดและทฤษฎีอื่นๆ

^{๑๓} มุลินธิโพธิวัฒน์, โครงการปฏิบัติธรรม, (ละเชิงเทรา: ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานมุลินธิโพธิวัฒน์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘.

บรรณานุกรม

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน, การใช้ผลผลิตจากการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนาคนไทย, **วารสารจิตวิทยา** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม, ๒๕๓๙) : ๔๖ – ๖๐.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. **วัยรุ่นไม่มีปัญหา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์, ๒๕๔๙.
- พุทธทาสภิกขุ. **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๔๖.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ, ๒๕๓๙.
- มูลนิธิโพธิ์วัฒนา. **โครงการปฏิบัติธรรม**. ฉะเชิงเทรา: ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานมูลนิธิโพธิ์วัฒนา, ๒๕๕๙.
- วิทยาการ เชียงกุล. **ปัญหาเศรษฐกิจสังคมที่มีผลต่อเด็กและเยาวชนไทย**. กรุงเทพมหานคร : ผลิต, ๒๕๓๓.
- สุชา จันทรเฒและคณะ. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, ๒๕๔๕.
- _____. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๓.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. **พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธศาสนากับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒.
- สำนักงานคณะกรรมการสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (๒๕๕๕ – ๒๕๖๐)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕.
- สมชาย เตียกุล และคณะ. **โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนต้นแบบสร้างพลังเครือข่ายสานใจชุมชน**. รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนสามัญ วีกซ์วูฟ จำกัด, ๒๕๔๙.
- เอี่ยมอร ชลวร. **การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ**. **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- อ้อมเดือน สดมณี. **“การพัฒนาจิตพิสัยในมิติพฤติกรรมศาสตร์”**. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๔๐.