

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนว

พุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมปีที่ 3

โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี*

A PATTERN OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FACING AND
OVERCOMING OBSTACLES BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY

BY STANDARD IX STUDENTS OF WAT SAI MA SCHOOL

OF NONTHABURI

วิชชดา ฐิติโชครัตนา

Witchuda Thitichokrattana

พระสมุห์วัลลภ วลฺลโภ (เจสระ)

PhraSamuwallop Wallapho (Jasara)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: wtn_@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมิน และทดลองกับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรักษาศีล 5 การมีวินัยในตนเอง การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน 2) ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบโดยบูรณาการหลักจิตวิทยา ตะวันตก ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) กับหลักพุทธธรรมในการสร้างความเพียร เพื่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการแก้และฟันฝ่าอุปสรรค มีศีล 5 เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการปลูกฝังให้นักเรียน เพื่อเป็นหลักและแนวทางในการดำรงชีวิต 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติไม่พบผลความแตกต่างของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง แต่พบผลความแตกต่างของกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมี

* Received 2 April 2020; Revised 22 June 2020; Accepted 23 June 2020



นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 จากผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการให้ความรู้นักเรียนในการรักษาศีล 5 การรักษาระเบียบวินัยในตนเอง รู้จักใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา และการรักษากาย วาจา ใจ ด้วยความอดทน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด คำพูดและการกระทำ

คำสำคัญ: รูปแบบการพัฒนาความฉลาด, การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค, หลักพุทธจิตวิทยา

Abstract

The intelligence development model in facing and overcoming obstacles through Buddhist psychology of Standard IX students, Wat Sai Ma community school, Nonthaburi province had 3 main purposes as follows; 1) to study idea and concept of human intelligence in facing and overcoming life obstacles through Buddhist psychology 2) To construct and the intelligence development model and, 3) To test intelligence development program in facing and overcoming obstacles. The mixed-method research was used in this study. The instruments were questionnaire and Quasi Experimental Research Design with 30 students of Standard IX students, Wat Sai Ma community school, Nonthaburi. Statistics were percentage, mean, standard deviation and also content analysis. The results revealed as follows. 1) The results of using the mentioned program indicated that educating students in keeping 5 precepts, self-discipline enhancement, using intelligence in solving problems, and being patient lead to the changes in thinking and action. 2) The model was constructed by integrating 4 Buddhist right exertions or Samphanthaphan 4 with the ability to face with difficulties and all kinds of life obstacles (Adversity Quotient: AQ) which was considered to be one of western psychological theories. The model of developing intelligence in facing difficulties and overcoming all kinds of life obstacles for students was created by using five precepts as the basis and the way of living. 3) According to the statistical analysis, there was no difference between representative group and controlled group both before and after the experiment. However, there was the difference in the results of attending intelligence development program in facing and overcoming obstacles through Buddhist psychology of Standard IX students in representative group. When comparing mean in the whole image, the results confirmed that persons who joined the mentioned program were statistically significant at 0.05 level both



keeping the 5 precepts, having conscience and self-discipline in solving problems, and also being patient in living. The results of using program of developing intelligence in facing and overcoming all kinds of life obstacles through Buddhist psychology were indicated that educating students to keep five precepts, enhancing students to maintain self-discipline, and teaching them to use intelligence in order to solve problems patiently lead to students' thinking, speech, and action change.

Keywords: Intelligence Development Model, Face And Overcome Obstacles, Buddhist Psychology

บทนำ

การศึกษาไทยในยุคไทยแลนด์ 4.0 ก็ได้มีการวางแผนพัฒนาเรื่องการศึกษาของประเทศให้ครอบคลุมในด้านสังคม วัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการก้าวเข้าสู่ ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creative and Innovation) ที่มีการเน้นการสร้างให้คนไทยสามารถคิดเอง ให้เป็นไปพร้อมกับการได้ทักษะประสบการณ์การเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นจริง มนุษย์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2530) เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า โดยมนุษย์มีความต้องการขั้นพื้นฐาน คือความต้องการทางร่างกาย สภาพแวดล้อมในการทำงาน ความต้องการด้านความปลอดภัย การได้รับว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรหรือสังคม และได้มีส่วนร่วมจนได้รับการยอมรับ และความต้องการบรรลุผลสำเร็จในชีวิตดั่งนั้น เรื่องการแก้ปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งการเผชิญปัญหาหรือฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เหล่านั้น ก็จะต้องอาศัยความมุมานะ ความบากบั่น พากเพียร ไม่ท้อถอย ดังคำที่ว่า

อสตถุจฺจิตฺตา จ กุสเลสุ ธมฺเมสุ ความเป็นผู้ไม่สิ้นโทษในธรรมที่เป็นกุศล อปปฏิวานตา จ ปธานสมฺมึ. ความเป็นผู้ไม่ท้อถอยในความเพียร (อภิ.สง. (ไทย) 34/140/25, ที.ปา. (ไทย) 11/304/258.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกที่ได้มีการเรียบเรียงไว้เป็นองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา และศึกษาในเนื้อหาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาท โดยเน้นการศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาและฎีกาที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลจากหนังสือและบทความงานเขียนทางวิชาการ อันเป็นกระบวนการทางพุทธวิธี เพื่อประยุกต์ใช้เป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาตามรูปแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยจัดให้มีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องดังต่อไปนี้ 1) แนวคิดและหลักการทฤษฎีความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตก Stoltz, P.G. et.al. ได้พัฒนาทฤษฎีด้านความสามารถในการ



เผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคล ในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่กำลังเผชิญกับความลำบากความทุกข์ยากเพื่อที่จะมี จิตใจที่เข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในสภาวะที่เกิดการบีบคั้น ทั้งด้านตนเองหรือสังคมเป็น สภาวะการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา AQ จึงมีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการแก้ปัญหา และเป็นปัจจัย สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าผู้ที่มี ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ 2) ศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อ นำมาบูรณาการในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่ สัมภาษณ์ 4 (Stoltz, P.G. et.al., 1999)

ผู้วิจัยเห็นว่ารูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถ นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากลุ่มนักเรียนในวัยมัธยมศึกษานี้ได้ เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิต อย่างมีความฉลาด และสามารถที่จะเผชิญปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ต่อไป เป็นการสร้างที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ พัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ เช่น เรื่อง ความคิด การบริหารเวลา การทำงาน การสร้างความสุข การเป็นผู้นำ การให้พลังใจ การสร้าง แรงบันดาลใจ และการฝึกฝนตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่ออยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่าง เหมาะสม และเกิดสันติสุขต่อไปในระยะยาว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนว พุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัด นนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนว พุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

1. ศึกษาจากเอกสาร รวบรวมเอกสารจากชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ ศึกษาหลักธรรม สัมภาษณ์ และศีล 5 จากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย และศึกษารวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ ศึกษาแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกจาก หนังสือ ตำราวิชาการ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เป็นการเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความ ฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. การวิจัยกึ่งทดลอง โดยนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา



ปีที่ 3 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน รวม 60 คน โดยใช้วิธีการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Taro Yamane, 1973)

ตัวแปรที่ศึกษา คือ ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา และตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบประเมินความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นวัดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม โดยข้อคำถามแบ่งเป็น 4 ตอน คือ 1) การรักษาศีล 5 (Morality) 2) การสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) 3) การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) 4) การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance)

2. โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ทดลองกับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา ตำบลไทรมา อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้ มีความเข้าใจ โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การให้อาหารปลา การสร้างระเบียบวินัยด้วยการเข้าแถว ฝึกความอดทน การเสียสละและการช่วยเหลือผู้อื่น ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 4 วันติดต่อกัน วันละ 2 ชั่วโมง แบ่งเป็น การเรียนรู้ในห้องเรียน 1 ชั่วโมง และกิจกรรมนอกห้องเรียน 1 ชั่วโมง ซึ่งในแต่ละวันกิจกรรมจะไม่ซ้ำกัน นอกจากนี้ยังมีการบ้านให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน เพื่อให้เกิดการฝึกฝนกับชีวิตประจำวัน โดยนักเรียนได้ลงบันทึกถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยแยกเป็นด้านต่าง ๆ ว่ามีสิ่งใดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตนเอง ทั้งด้านการคิด การพูด และการกระทำ โดยครอบคลุมทั้งโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา 4 แนวคิด คือ 1) ทางด้านการรักษาศีล 5 2) การสร้างวินัยในตนเอง 3) การมีสติใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา และ 4) การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี ด้วยวิธีการตามขั้นตอนดังกล่าวนี้ ทำให้พบประเด็นคำตอบที่น่าสนใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สามารถพอที่จะสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ ได้ ดังนี้ คือ

1. ผลการวิเคราะห์แนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา สังเคราะห์เป็นรูปแบบกระบวนการดังนี้



มิตินี้ 1 ความสามารถในการควบคุม (Control: C) คือ ระดับความรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคได้

โดยประยุกต์หลักธรรม คือ สัจวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือระวังกาย วาจา และใจอย่างไร ให้อยู่ในความสงบ เรียบร้อย หรือควบคุมระวังตนเองอย่างไรไม่ให้ประมาท ไม่ให้พลั้งเผลอ ผิดพลาด หรือหาวิธีป้องกันอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความเสียหายตามมา

รูปแบบกระบวนการที่ได้ คือ การรักษาศีล 5 (Morality) สอนให้นักเรียนรักษาและประพฤติตนอยู่ใน ศีล 5

มิตินี้ 2 การรับรู้ต้นเหตุ และความรับผิดชอบปัญหาของตนเอง (Origin and Ownership: O2) คือ ระดับความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยซึ่งเป็นสาเหตุของอุปสรรคและปัญหานั้น

โดยประยุกต์หลักธรรม คือ ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นการขจัดขัดเกลาสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่าง ๆ ให้ออกห่างไกลทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ สิ่งใดที่เป็นบาปอกุศลใดที่เคยได้ทำมาแล้วแต่อดีตก็ดี เราก็ละออกเสีย ปล่อยเสีย วางเสีย สละเสีย คลายเสีย มีความตั้งใจละบาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป หรือเพียรพยายามเลิกละกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป

รูปแบบกระบวนการที่ได้ คือ สร้างวินัยในตนเอง (Discipline) โดยกระตุ้นให้นักเรียนมีความเพียร ละความเกียจคร้าน

มิตินี้ 3 การเข้าสู่ปัญหา อย่างมีสติ (Reach: R) คือ ความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและพร้อม รับกับอุปสรรค ความยากลำบากทุกที่สถานการณ์ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากมีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีมากเพียงใด

โดยประยุกต์หลักธรรม คือ ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) การเพียรเจริญก่อให้เกิด มีขึ้นหรือสร้างให้มีขึ้นนั้นเหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล คือทำให้มีขึ้น หรือทำให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนเปลี่ยนชีวิตใหม่ไปสู่ในทางที่ดี มีความสุข จากที่มีติดไปสู่ที่สว่าง

รูปแบบกระบวนการที่ได้ คือ มีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Mindfulness) เป็นการสร้างเสริมปัญญา โดยการฝึกตนเองให้รู้จักแก้ปัญหา พร้อมทั้งจะแก้ไข ไม่หนีปัญหา พร้อมรับกับอุปสรรคต่าง ๆ



มิติที่ 4 ความอดทน (Endurance: E) คือ การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรค ได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับ ความยืดหยุ่นของอุปสรรครวมถึงการหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นให้หมดไป

โดยประยุกต์หลักธรรม คือ อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์) การตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจ ก็ดี ถือว่าเป็นการรักษาคุณภาพชีวิตของเราไม่ให้ตกไปสู่ฝ่ายที่เป็นอกุศลหรือความชั่วต่าง ๆ และบุญกุศลที่มีอยู่แล้วก็จะไม่เสื่อมตามไปด้วย คือความดีก็ยังมีคงไว้ และความชั่วก็ไม่ได้เข้ามาคล้ากลาย

รูปแบบกระบวนการที่ได้ คือ มีรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) การดำเนินชีวิตด้วยความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามาช่วย รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติ มีความสามารถในการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ

2. รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา พัฒนามาตฤษฎีการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามใน 4 ด้านคือ

2.1 ด้านควบคุมเหตุการณ์/สถานการณ์ได้ (Control) คือความสามารถในการควบคุมและการตอบสนองเหตุการณ์ (Control & Response) ซึ่งใช้ศาสตร์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เน้นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยทัศนคติเชิงบวกและการมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ – Emotional Quotient)

2.2 ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา (Ownership) คือความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ (Ownership) ผู้ที่มี AQ สูงจะรับผิดชอบผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้น ไม่สนใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น แต่เน้นการแก้ปัญหาเต็มที่ เต็มใจลงมือกระทำ เต็มที่ และเต็มใจพัฒนาตนเองเต็มที่

2.3 คิดว่าปัญหาทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง (Reach) คือกำหนดขอบเขตของปัญหา (Reach) ผู้ที่มี AQ สูงจะมีสติไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาย่างสมเหตุสมผล ไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่โต หรือเรียกว่าไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

2.4 มีความทนทาน อดทนต่อปัญหาต่าง ๆ มองโลกในแง่ดีไม่ว่าความ (Endurance) คือความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา (Endurance) ผู้ที่มี AQ สูงจะสื่อสารกับตนเองในทางบวก และเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการกระทำใหม่ ๆ ได้ และในทางพุทธศาสนาองค์ความรู้ที่เอื้อให้เกิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการสร้างฉันทะ ตามหลักสัมมปธาน 4 หมายถึง ความเพียรชอบ ความพยายามชอบ หรือการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสำเร็จ ได้แก่



1. สัจวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เป็นการระวังทั้งกายทวาร วจิทวาร และมโนทวาร
2. ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว การเพียรละหรือกำจัดนี้ เป็นการขจัดขัดเกลาสสิ่งที่ไม่ดี หรือบาปอกุศลต่าง ๆ ให้ออกห่างไกลทั้งทางกาย ทางวาจา และใจ
3. ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีการเพียรเจริญก่อให้เกิดมีขึ้น หรือสร้างให้มีขึ้นนั้น เหมือนเป็นการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่เกิดการพัฒนาขึ้นทางกาย วาจา และใจ
4. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา คือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ การตั้งใจรักษาความดีที่ตนได้กระทำไว้แล้วทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด โดยประยุกต์หลักสัมมัปปธาน 4 ของพระพุทธศาสนา กับ ทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักของ Paul Stoltz ได้เป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ชื่อว่า กิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (DGWA) เป็นกิจกรรมที่จัด 4 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยให้ความรู้ในการสร้างความเพียร การมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ การบำเพ็ญตนเป็นผู้เสียสละ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เบื้องต้น และมีกิจกรรมต่าง ๆ นอกสถานที่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำสิ่งได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด โดยประยุกต์หลักสัมมัปปธาน 4 ของพระพุทธศาสนา กับ ทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามหลักของ Paul Stoltz ได้เป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา ชื่อว่า กิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา (DGWA) เป็นกิจกรรมที่จัด 4 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยให้ความรู้ในการสร้างความเพียร การมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ การบำเพ็ญตนเป็นผู้เสียสละ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เบื้องต้น และมีกิจกรรมต่าง ๆ นอกสถานที่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถนำสิ่งได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

อภิปรายผล

จากการสังเคราะห์เอกสารในการบันทึกกิจกรรมของนักเรียนพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม DGWA นักเรียนเริ่มมีความตระหนักรู้ และเข้าใจถึงสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของนักเรียน การมีศีล 5 เป็นหลักในการใช้ดำเนินชีวิตประจำวันเบื้องต้น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ จะนำพาให้นักเรียนอยู่อย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน



ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ในบันทึกนักเรียนเริ่มต้นคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง มีความตั้งใจที่จะนั่งสมาธิ ปรับการพูดจากับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน, ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น, มองโลกในดี, ระงับการกระทำที่ไม่เหมาะสม, สร้างตารางการเรียนให้กับตนเอง, สร้างวินัยทำการบ้านส่งครูเสมอ, ไม่ทุจริตการสอบ, ละในสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาให้กับตนเองและครอบครัว จากการสังเคราะห์เอกสารในการบันทึกกิจกรรมของนักเรียนพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม DGWA นักเรียนเริ่มมีความตระหนักรู้ และเข้าใจถึงสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของนักเรียน การมีศีล 5 เป็นหลักในการใช้ดำเนินชีวิตประจำวันเบื้องต้น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ จะนำพาให้นักเรียนอยู่อย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ในบันทึกนักเรียนเริ่มต้นคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง มีความตั้งใจที่จะนั่งสมาธิ ปรับการพูดจากับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน, ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น, มองโลกในดี, ระงับการกระทำที่ไม่เหมาะสม, สร้างตารางการเรียนให้กับตนเอง ด้วยการทำการบ้านส่งครู, ไม่ทุจริตการสอบ, ละในสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาให้กับตนเองและครอบครัว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชน วัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานไว้ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดมีความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้ โดยให้มีกิจกรรมฝึกความอดทนอดกลั้นประกอบด้วยความเพียรในสัมมปธาน เพื่อไม่ให้จิตอ่อนแอตกเป็นทาสทางอารมณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ในสังคม และพยายามเสริมให้เกิดกระบวนการคิดในเชิงบวกมีความเสียสละเป็นจิตอาสาภิจ สาธารณะ จากการวิจัยพบประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ได้แก่ แนวทางและวิธีการที่จะเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนมีวินัย เพราะการฝึกตนให้มีวินัย คือการฝึกคนให้มีศีล การฝึกในขั้นนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งในระบบการศึกษาจะต้องโยงกันหมดกับการศึกษาส่วนอื่นทุกด้าน คือ ต้องโยงไปถึงสมาธิ ปัญญาด้วย จึงจะได้ผลที่จริง ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้เขียนไว้ในหนังสือ “วินัย เรื่องใหญ่กว่าที่คิด” ซึ่งในโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา มุ่งหวังให้นักเรียนเรียนรู้ทำความเข้าใจกับธรรมะขั้นพื้นฐาน คือ ศีล 5 รวมถึงปลูกฝังการมีวินัยในการดำเนินชีวิตให้ความรู้ในการนั่งสมาธิขั้นต้น เพื่อให้นักเรียนได้ค่อย ๆ ฝึก เพื่อให้เกิดปัญญา และนักเรียนควรทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวว่า การมี AQ นอกจากมีส่วนช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้เราเป็นคนที่มีมุมมองต่อชีวิตในแง่ดี เพราะไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราจะยิ้มสู้และต่อสู้กับปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค และมองว่ามันเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ เพื่อสร้างรูปแบบการ



พัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบโดยประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเพียร กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักเรียน โดยมีสเกล 5 เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการปลูกฝังให้นักเรียน ใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต (นันทน์ทศฉัตร ศรีวิเศษ, 2558) สอดคล้องกับงานวิจัยของลัดดาวลัย เกษมเนตร และประทีป จินฺงี ที่ได้สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ คือการอบรมเลี้ยงดูตามแนวพุทธศาสนา เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดีตามแนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกอบรมทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อกระตุ้นให้ลูกเกิดความรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีลห้า และการฝึกสมาธิภาวนา (ลัดดาวลัย เกษมเนตร และประทีป จินฺงี, 2546)

องค์ความรู้ใหม่

รูปแบบกระบวนการที่ได้ให้นักเรียนเริ่มเรียนรู้และมีแนวทางการดำเนินชีวิตถูกต้องด้วยการรักษาศีล 5 แล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างวินัยในตนเอง (Discipline) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเพียรละหรือกำจัดในการทำสิ่งที่ไม่ดี หรืออกุศลธรรม ทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ของตน ไม่สร้างปัญหาให้กับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือทำให้เกิดการพัฒนา มีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (Awareness) ผนวกหาโอกาสสร้างความเจริญในทางสร้างสรรค์ รักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน (Endurance) เพิ่มขีดความสามารถให้กับตนเอง มีศักยภาพในการประกอบอาชีพ และมีชีวิตที่ดีในสังคมต่อไป เพื่อทดลองใช้รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จัดเก็บจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ตอบคำถามในรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สรุปได้ว่าการรวบรวมผลของข้อมูลการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และการสังเคราะห์เอกสารในการบันทึกกิจกรรมของนักเรียนพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม DGWA นักเรียนเริ่มมีความตระหนักรู้ และเข้าใจถึงสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของนักเรียน การมีสเกล 5 เป็นหลักในการใช้ดำเนินชีวิตประจำวันเบื้องต้น, การนั่งสมาธิ สวดมนต์ จะนำพาให้นักเรียนอยู่อย่างมีสติ มีระเบียบวินัย และทำให้เกิดความอดทน ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

ในบันทึกของนักเรียนเริ่มต้นคิดที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง มีความตั้งใจที่จะนั่งสมาธิ ปรบการพูดจากับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน, ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น, มองโลกในดี, ระวังการกระทำที่



ไม่เหมาะสม, สร้างตารางการเรียนรู้ให้กับตนเอง ด้วยการทำการบ้านส่งครู, ไม่ทุจริตการสอบ, ละในสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาให้กับตนเองและครอบครัว โดยนักเรียนมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งด้านความคิด คำพูด และการกระทำ ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี สำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งในปัจจุบันค่อนข้างมีปัญหาชัดเจน การแนะนำให้นักเรียนค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง จะทำให้เกิดการพัฒนาเมื่อเขาโตขึ้น และเมื่อเกิดปัญหา นักเรียนจะไม่ตัดสินใจในทันที จะค่อย ๆ คิดพิจารณาแก้ปัญหาอย่างมีสติ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากกรอบแนวคิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้รวบรวมข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาหลักพุทธธรรม และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกในครั้งนี้ ทำให้สามารถพัฒนาโปรแกรม DGWA ที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแบบอย่าง และนำไปใช้ได้กับทุกโรงเรียน เพื่อสร้างแนวทางพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ด้วยการรักษาศีล 5 ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้ยากต่อการปฏิบัติ เพราะสังคมไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ แต่อาจขาดการปลูกฝัง โดยให้พระในวัดเข้าร่วมโปรแกรมเป็นพระวิทยากร สอนหลักธรรมเบื้องต้นให้เด็กนักเรียน ไม่ใช่แค่เพียงให้ท่องหรือสวดมนต์ โดยไม่รู้ความหมาย หรือ ไม่ได้รับการสื่อด้วยวิธีง่าย ๆ ในรูปแบบการทำกิจกรรม เพราะนักเรียนอาจจะไม่เข้าใจ นอกจากนี้ควรนำโปรแกรม DGWA ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นอื่น ๆ จะทำให้พฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกมา ทั้งในความคิด การพูด และการกระทำที่ดีขึ้น เนื่องด้วยงานวิจัยนี้ได้ค้นพบจากข้อมูลจากการศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมารวมอบรมกิจกรรมโดยตรง พร้อมทั้งการเก็บบันทึกที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้บันทึกไว้ว่า เด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้ความสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุก สามารถนำสิ่งได้รับจากการสอนในห้องเรียน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยตั้งใจว่าจะทำทันที

เอกสารอ้างอิง

- นันทน์ทนต์ ศรีวิเศษ. (2558). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร และครูใน สถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กาญจนบุรี เขต 2. ใน วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2530). การพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินนี. (2546). การอบรมเลี้ยงดู: รูปแบบและผลที่เกิดกับลูกรัก. กรุงเทพมหานคร: ร่วมสรรค์สร้างเด็กและเยาวชน พรินต์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). วินัย เรื่องใหญ่กว่าที่คิด. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- Stoltz, P.G. et al. (1999). Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunities. New York: Bantam Books.
- Yamane T. (1973). Statistics: An Introductory Analysis. New York: Harper and Row Publications.