

กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา  
A Process of Self-Development Based on Integrated  
Buddhist Psychology

จักษฐาปนิญฐ์ บุญฤทธิ์ Jaksathapanith Bonnyarith<sup>๑</sup>  
พุทธิธาดา เดชพิทักษ์ Puttithada Dejpitak<sup>๒</sup>

บทคัดย่อ

คุณฐิณีพนธ์เรื่อง กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ๔ ประการ คือ ๑) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓) เพื่อประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตาม ๔) เพื่อเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษา มีดังนี้ :- การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และนิสิตกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวมและรายด้าน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ การประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ผ่านกระบวนการฝึกอบรมมีการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

**คำสำคัญ :** กระบวนการ, พัฒนาตนเอง, พุทธจิตวิทยา

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
(Buddhist Psychology, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalay University)

<sup>๒</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จ. พิษณุโลก  
(Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University.)



### Abstract

The study comprises four objectives: 1) To develop the set of activities on the self-development process based on Buddhist Psychology; 2) to analyze the result comparison of self-development process based on Buddhist Psychology; 3) to assess the effectiveness of the set of activities on the self-development process based on Buddhist Psychology; and 4) to propose the set of activities on the self-development process based on Buddhist psychology. Results of the study were as follows: In respect of an analytical study of the result comparison of self-development process based on Buddhist Psychology it found that the experimental group of students had the current condition on the self-development process based on Buddhist Psychology by Threefold Training both in overall and individuality with the result of before experiment higher than after experiment at statistically significant level of 0.01, and the experimental group of students had the result of self-development process based on Buddhist Psychology by the Four Developments after experiment higher than before experiment at statistically significant level of 0.01 both in overall and individuality. With regard to an assessment of the effectiveness of the set of activities on the self-development process based on Buddhist psychology it revealed that the experimental group of students passed the process of the self-development had higher result of self-development.

**Keywords:** (1), Process (2), Self-Development (3), Buddhist Psychology





## ๑. บทนำ

มนุษย์เป็นกลไกสำคัญต่อความสำเร็จในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตและการพลเมืองที่ดีของสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

กระแสทางโลกให้ความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข ขณะเดียวกันทางศาสนาก็ให้ความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีจิตใจสูง สอาด สว่าง สงบ ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองทั้ง ๒ ก็มุ่งพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนานั้น สรรเสริญคนที่พัฒนาแล้วดังบาลีที่ว่า ทนโต เสฏฐิโณ มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกตนแล้ว ประเสริฐสุด<sup>๓</sup>

ความจริงตามธรรมดาแห่งธรรมชาติของโลกชีวิตเมื่อรู้เข้าใจความจริงแล้วนั้นจะดำเนินชีวิตได้ถูกต้องและพัฒนาชีวิตให้เต็มสมบูรณ์สามารถดูแลตนเองสังคมและโลกที่ตนอยู่ อาศัยให้ดีงามเต็มสภาวะ การฝึกฝนด้วยการศึกษา ๓ (ไตรสิกขา) ซึ่งจะทำให้เขาเป็นคนที่ได้พัฒนาครบ ๔ (เป็นภาวิต คือผู้มีภาวนา ๔) จึงควรรู้เข้าใจชัดว่าไตรสิกขาทำให้มีภาวนา ๔ ทำให้เป็นบุคคลพัฒนาเป็นภาวิต<sup>๔</sup>

ดังนั้น หลักไตรสิกขา ถือว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องมือแนวทางในการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้เกิดความดีงามและยั่งยืน และหลักภาวนา ๔ สำหรับเป็นเครื่องมือวัดผลในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างรอบด้านในการเป็นผู้มีวิชาคือมีสติปัญญาความรู้ความสามารถ ด้วยเหตุนี้การสร้างมนุษย์ให้มีจิตองกามด้วยการปฏิบัติตนตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมทั้งประเมิณผลที่กระทำทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญา จึงเป็นการศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนามนุษย์อย่างมีความองกามรอบด้านด้วยกระบวนการภาวนา ๔

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะสร้างชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับโดยใช้หลักไตรสิกขาในฐานะเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง และหลักภาวนาสี่ในฐานะเป็นเครื่องมือวัดในการพัฒนาตนเองเพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาตนเองตามไตรสิกขา ของผู้พัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีคุณภาพมากขึ้นต่อไป

---

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

<sup>๔</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่พุทธธรรม : ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ส. ไพบูลย์การพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ง.



## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๓ เพื่อประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๔ เพื่อเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษานวนคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลักไตรสิกขา หลักภavana ๔ และศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองนำมาสังเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลการพัฒนาของชุดกิจกรรมฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และสร้างข้อสรุปกระบวนการพัฒนาตัวเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๑ กลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการทดลอง

๑) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ ๑-๒ คณะมนุษยศาสตร์ ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา ๒๕๖๐

๒) นิสิตที่สมัครใจ และมีความพร้อมที่สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขของการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

๓) คัดเลือกนิสิตที่มีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขที่กำหนดจำนวน ๑๒ รูป / คน เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน ๑ กลุ่ม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างของผู้สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๒ รูป/คน ที่มีความเข้าใจในโครงการและ สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขของการเข้าร่วมอบรมตามกระบวนการพัฒนาตนเอง

๓.๒ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

---

<sup>๕</sup> คมเพชร ฉัตรศุภกุล, กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน, (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๐ - ๑๑๑.



๑) ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรจัดการกระทำ คือ กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒) ตัวแปรตามหรือตัวแปรที่ทำให้เกิดผล คือ ผลการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

๑) แบบประเมินสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา

๒) แบบประเมินผลการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔

๓) ชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา

๔) แบบบันทึกการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

๕) แบบประเมินความเหมาะสมความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์

#### ๔. ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

ตอนที่ ๑ การพัฒนาชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ตารางที่ ๑ ผลการประเมินชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ข้อ	ความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )
๑.	ด้านความเหมาะสม	๔.๑๓
๒.	ด้านความเป็นไปได้	๔.๐๘
๓.	ด้านความเป็นประโยชน์	๔.๒๐
<b>ค่าเฉลี่ยภาพรวม</b>		<b>๔.๑๔</b>

จากตารางที่ ๑ พบว่า ความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ๔.๒๐ รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๑๓ และ ด้านความเป็นไปได้ มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๐๘ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๒ ผลการเปรียบเทียบสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักไตรสิกขา ก่อนและหลังการทดลอง โดยภาพรวม



ข้อ	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธ จิตวิทยาด้วยหลักไตรสิกขา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	S.D.	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	S.D.
๑.	ด้านศีลสิกขา	๒.๓๕	๐.๘๐	๓.๖๐	๐.๙๔
๒.	ด้านจิตสิกขา	๒.๑๖	๐.๘๑	๓.๗๑	๑.๓๐
๓.	ด้านปัญญาสิกขา	๒.๖๑	๐.๗๗	๓.๖๘	๑.๐๓
ค่าเฉลี่ยภาพรวม		๒.๓๗	๐.๗๙	๓.๖๖	๑.๐๙

จากตารางที่ ๒ พบว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ก่อนและหลังทดลอง ทั้ง ๓ ด้าน โดยภาพรวม หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๙ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๐๙ เมื่อคิดเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตสิกขา หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๘๑ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๗๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๓๐ ด้านปัญญาสิกขา หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๗ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๐๓ และด้านศีลสิกขา หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๘๐ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๙๔ ตามลำดับ

### ตอนที่ ๓ ประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยภาพรวม

ข้อ	ผลการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธ จิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	S.D.	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	S.D.
๑.	ด้านกายภาวนา	๒.๑๕	๐.๗๕	๔.๑๗	๐.๗๑
๒.	ด้านศีลภาวนา	๒.๒๘	๐.๗๔	๔.๑๖	๐.๖๓



๓. ด้านจิตภาวนา	๒.๓๖	๐.๗๓	๔.๐๖	๐.๙๗
๔. ด้านปัญญาภาวนา	๒.๐๔	๐.๗๐	๔.๓๕	๐.๖๔
<b>ค่าเฉลี่ยภาพรวม</b>	<b>๒.๒๑</b>	<b>๐.๗๓</b>	<b>๔.๑๙</b>	<b>๐.๗๔</b>

จากตารางที่ ๓ พบว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวมหลังการทดลองมีค่าเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับมาก ในด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๐๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๐๗ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๔ ลำดับรองลงมา ด้านกายภาวนา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๑๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๕ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๑ ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๔ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๓ และด้านจิตภาวนา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๓ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลักไตรสิกขา ก่อนและหลังการทดลอง

สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา	การทดลอง	จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	SD.	t	p-value
โดยภาพรวม	ก่อน	๑๒	๒.๓๗	๐.๗๙	๑๗.๒๒	๐.๐๐*
	หลัง	๑๒	๓.๕๑	๑.๐๙		
ด้านศีลสิกขา	ก่อน	๑๒	๒.๓๕	๐.๐๘	๑๑๕.๒๘	๐.๐๐*
	หลัง	๑๒	๓.๔๓	๐.๙๔		
ด้านจิตสิกขา	ก่อน	๑๒	๒.๑๖	๐.๘๑	๑๖.๒๕	๐.๐๐*
	หลัง	๑๒	๓.๔๖	๑.๓๐		
ด้านปัญญาสิกขา	ก่อน	๑๒	๒.๖๑	๐.๗๗	๑๕.๙๗	๐.๐๐*
	หลัง	๑๒	๓.๖๕	๑.๐๓		

\* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตาม



แนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเอง ทั้งด้านศีลสิกขา ด้านจิตสิกขา และด้านปัญญาสิกขา สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลัง ของกลุ่มทดลอง

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวะนา ๔	การทดลอง	จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	SD.	t	p-value																																									
โดยภาพรวม	ก่อน	๑๒	๒.๒๑	๐.๗๓	๒.๒๖	๐.๐๒*																																									
	หลัง	๑๒	๔.๑๙	๐.๗๔			ด้านกายภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๑๕	๐.๗๕	๒.๐๗	๐.๐๓*	หลัง	๑๒	๔.๑๗	๐.๗๑	ด้านศีลภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๒๘	๐.๗๔	๒.๐๑	๐.๐๔*	หลัง	๑๒	๔.๑๖	๐.๖๓	ด้านจิตภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๓๖	๐.๗๓	๐.๖๖	๐.๕๑	หลัง	๑๒	๔.๐๖	๐.๙๗	ด้านปัญญาภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๐๔	๐.๗๐	๒.๓๔	๐.๐๒*	หลัง
ด้านกายภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๑๕	๐.๗๕	๒.๐๗	๐.๐๓*																																									
	หลัง	๑๒	๔.๑๗	๐.๗๑			ด้านศีลภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๒๘	๐.๗๔	๒.๐๑	๐.๐๔*	หลัง	๑๒	๔.๑๖	๐.๖๓	ด้านจิตภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๓๖	๐.๗๓	๐.๖๖	๐.๕๑	หลัง	๑๒	๔.๐๖	๐.๙๗	ด้านปัญญาภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๐๔	๐.๗๐	๒.๓๔	๐.๐๒*	หลัง	๑๒	๔.๓๕	๐.๖๔								
ด้านศีลภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๒๘	๐.๗๔	๒.๐๑	๐.๐๔*																																									
	หลัง	๑๒	๔.๑๖	๐.๖๓			ด้านจิตภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๓๖	๐.๗๓	๐.๖๖	๐.๕๑	หลัง	๑๒	๔.๐๖	๐.๙๗	ด้านปัญญาภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๐๔	๐.๗๐	๒.๓๔	๐.๐๒*	หลัง	๑๒	๔.๓๕	๐.๖๔																			
ด้านจิตภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๓๖	๐.๗๓	๐.๖๖	๐.๕๑																																									
	หลัง	๑๒	๔.๐๖	๐.๙๗			ด้านปัญญาภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๐๔	๐.๗๐	๒.๓๔	๐.๐๒*	หลัง	๑๒	๔.๓๕	๐.๖๔																														
ด้านปัญญาภาวนา	ก่อน	๑๒	๒.๐๔	๐.๗๐	๒.๓๔	๐.๐๒*																																									
	หลัง	๑๒	๔.๓๕	๐.๖๔																																											

\* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเอง ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

#### ตอนที่ ๔ นำเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักไตรสิกขา

การนำเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า ประกอบด้วย

๑. หลักการและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย หลักการวัตถุประสงค์ การเรียนรู้ที่คาดหวัง และแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาในการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมชุดฝึกอบรมซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีในการพัฒนาตนเองและกิจกรรมกลุ่ม





๒. สารการเรียนรู้ ประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา และจิตวิทยาสมัยใหม่

๓. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๒ ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง กิจกรรมการเรียนรู้โดยระบุขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล

๔. ภาคผนวก ประกอบด้วย เอกสารการเรียนรู้ ตัวอย่างการจัดทำแผนการพัฒนาตนเอง และแบบประเมินตนเองที่เกี่ยวข้อง

๕. บรรณานุกรม

## ๕. บทสรุป

**ตอนที่ ๑ การพัฒนาชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา**

ผู้วิจัยสรุปและวิเคราะห์ชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นว่าสามารถใช้พัฒนาตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองได้จากทฤษฎีการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม ชุดกิจกรรมฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ขึ้นบนพื้นฐานของหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาไปใช้เป็นพื้นฐานโดยผ่านกระบวนการกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีของ Kurt Lewin ซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอนกิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่มีความชัดเจน โดยกำหนดจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๒ ครั้ง แบ่งเป็น ๓ ระยะ ผลของกิจกรรมปรากฏดังนี้

**ระยะที่ ๑** กระบวนการสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง โดยการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้ และการสนทนา ประกอบด้วยชุดกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน ๔ ชุด ใช้เวลาชุดละ ๓ ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

**ระยะที่ ๒** กระบวนการวางแผนในการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการเชื่อมโยงกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา สู่ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยชุดกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน ๕ ชุด ใช้เวลาชุดละ ๓ ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

**ระยะที่ ๓** กระบวนการปฏิบัติตามแผนในการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการนำแผนจากระยะที่ ๒ สู่การปฏิบัติตามแผน รวมไปถึงการประเมินผล ประกอบด้วยชุดกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน ๓ ชุด ใช้เวลาชุดละ ๓ ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน ๙ ชั่วโมง

สรุปผลการประเมินค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา



ความเหมาะสมความเป็นไปได้และความเป็นประโยชน์ของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากทั้ง ๔ ด้าน เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านความเป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ๔.๒๐ รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๑๓ และ ด้านความเป็นไปได้ มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๐๘ ตามลำดับ

## ตอนที่ ๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ทั้ง ๓ ด้าน ดังนี้ โดยภาพรวม หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๙ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๐๙ เมื่อคิดเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตสิกขา หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๘๑ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๗๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๓๐ ด้านปัญญาสิกขา หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๗ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๑.๐๓ และ ด้านศีลสิกขา หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง โดยก่อนการทดลอง ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๘๐ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ ( $\bar{x}$ ) ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๙๔ ตามลำดับ

## ตอนที่ ๓ ประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔ ใน ๔ ด้าน ดังนี้ โดยภาพรวมหลังการทดลองมีค่าเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับมาก ในด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๐๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๐๗ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๔ ลำดับรองลงมา ด้านกายภาวนา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๑๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๕ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๑ ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๔ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๑๖



ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๓ และด้านจิตภาวนา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ๒.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๗๓ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เพิ่มขึ้นที่ ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ๐.๖๓ ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า นิสิตกลุ่มทดลอง มีสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักไตรสิกขา ทั้งด้านศีลสิกขา ด้านจิตสิกขา และด้านปัญญาสิกขา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักภาวนา ๔ ทั้ง ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

#### ตอนที่ ๔ นำเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักไตรสิกขา

การนำเสนอชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ประกอบด้วย ๑) หลักการและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ๒) สารการเรียนรู้ประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้กระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา และจิตวิทยาสมัยใหม่ ๓) แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดของชุดกิจกรรมฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๒ ชุดกิจกรรม

#### บรรณานุกรม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **การพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **บทนำสู่พุทธธรรม : ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ส. ไพบูลย์การพิมพ์, ๒๕๖๐.

