

การพัฒนาแบบแผนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา
สำหรับนักศึกษาพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
Development of a Self-Regulation Program Based on the Concept of Buddhist
Psychology for Nursing Students at Kuakarun Faculty of Nursing,
Navamindradhiraj University

สาระ มุขดี*, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, วรณา คงสุริยะนาวิน

Sara Mukdee*, Siritwat Srikrueadong, Wanna Kongsuriyanawin

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา 13170

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand 13170

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เพื่อการณธ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิตราชน ดำเนินการวิจัยตามแบบแผนวิจัย Two Group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 38 คน กลุ่มควบคุม 19 คน และกลุ่มทดลอง 19 คน โดยใช้กระบวนการปริญษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากทฤษฎีการควบคุมตนเองของลีเวนทาลและจอห์นสันส่วนร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา 3 หลักคือสติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะและขันติโสรัจจะ ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.94 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Paired-t-test และค่าสหสัมพันธ์โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริ โอตตปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ 2 เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงที่ซึ่งแสดงถึง ประสิทธิภาพและความคงทนของชุดกิจกรรมการวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้ วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ : รูปแบบการควบคุมตนเอง พุทธจิตวิทยา

Abstract

The mixed-methods study aimed at developing a self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology with nursing students at the Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University. This research was developed employing a two-group pretest-posttest experimental research design. The study sample consisted of 38 first-year undergraduate nursing students, with 19 in the control group and 19 in the

Corresponding Author: *E-mail: ajsara_mukdee@hotmail.com

ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (ม.ค. - เม.ย.) 2560
Volume 18 No. 1 (Jan - Apr) 2017

experimental group. Group counseling based on the concept of Buddhist psychology was used. The data collection instruments was the Buddhist psychology self-regulation assessment scale developed by the researcher based on the Self-Regulation Theory of Leventhal and Johnson together with three Buddhist principles of Sati-sampajanya, Hiri-ottappa, and Khanti-soracca. The IOC index was equal to 0.94 and the reliability of the instrument was 0.89. Data were analyzed by means of frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, paired t-test, and correlation coefficient, with the significance level set at 0.05.

The study findings revealed that the posttest mean score for self-regulation of the experimental group increased with statistical significance at the 0.01 level in terms of Sati-sampajanya, Hiri-ottappa, and Khanti-soracca. At the two-month follow-up after the end of the experiment, it was found that the mean score of overall self-regulation in the experimental group remained constant, reflecting the effectiveness and the sustainability of the self-regulation program. Based on such findings, it could be concluded that the self-regulation program based on the concept of Buddhist psychology constructed by the researcher could be implemented to promote self-regulation of nursing students.

Keywords : self-regulation program, Buddhist psychology

บทนำ

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่สังคมให้คุณค่าว่าเป็นวิชาชีพของผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สังคมให้ความคาดหวังสูงสุดต่อคุณภาพพฤติกรรมบริการและจริยธรรมของพยาบาล ภาพของพยาบาลในทัศนะของผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีพลังของความเมตตากรุณา ให้ความสนใจเอาใจใส่เอื้ออาทร สุภาพอ่อนโยน และมีปฏิสัมพันธ์มนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้มารับบริการ การที่สังคมมีทัศนะและความคาดหวังต่อวิชาชีพในลักษณะดังกล่าวเพราะงานพยาบาลเป็นงานที่มีการปฏิบัติอยู่บนฐานของความทุกข์จากความเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ¹ สภาพการณ์การปฏิบัติพยาบาลที่ตั้งอยู่บนฐานความคาดหวังของผู้รับบริการ จึงเป็นความยากที่จะให้บรรลุผลได้ตามความต้องการของผู้รับบริการทุกคน ผู้ป่วยและญาติมีการรับรู้ความเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่เป็นความเจ็บป่วยที่รุนแรงและสำคัญมากกว่าผู้อื่น ประการหนึ่งที่จะได้รับการดูแลตามมุมมองและความคาดหวังของตน ขณะที่บริบทของพยาบาลผู้ซึ่งอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยและญาติตลอดระยะเวลาของการเข้ามารักษาพยาบาลตลอดเวลา 24 ชั่วโมง หากต้องนอนโรงพยาบาล กระบวนการดูแลช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยจึงเป็นสภาพการณ์ประจำที่พยาบาลต้องประสบอยู่เป็นนิจในความคาดหวังและความต้องการของผู้ป่วยและญาติ ความพอใจจะปรากฏกับผู้ป่วยและญาติที่ได้รับการดูแลที่เป็นไปตามความคาดหวังผู้ที่ได้รับ สำหรับผู้ป่วยและญาติที่ได้รับการดูแลที่ไม่เป็นไปตามความต้องการและคาดหวังก็จะมีภาวะไม่พึงพอใจได้

ในหลายระดับตั้งแต่การแสดงออกมาด้วยวาจาหรือรูปแบบการ
ร้องเรียนด้านพฤติกรรมบริการด้านของพยาบาล²

พยาบาลปฏิบัติงานบนฐานของความรู้ มาตรฐานวิชาชีพ ความมีสติปัญญา ความมีคุณธรรมจริยธรรม มีกระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อพิจารณาสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ในขณะที่ภารกิจในการปฏิบัติการของพยาบาลเป็นงานที่มีความซับซ้อน มีความละเอียดรอบคอบ แต่ก็ต้องแข่งขันกับเวลาที่จำกัด ต้องให้บริการแก่ผู้ป่วยและผู้รับบริการโดยไม่จำกัดจำนวนจึงก่อให้เกิดความเครียดและข้อผิดพลาดนำไปสู่การร้องเรียนในประเด็นเกี่ยวกับกิริยามารยาท การสื่อสาร การให้ข้อมูล และความรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ³ การทำงานของพยาบาลจึงต้องอาศัยการมีสติในการควบคุมตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ ปัจจุบัน เพราะกรรมตามนุษย์เมื่อไม่ได้ดังที่คาดหวังหรือตามที่ปรารถนาจะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมาเป็นวาทะที่ไม่เหมาะสมไม่ควรด้วยจิตใจที่รู้มนำพาไป พยาบาลที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเหน็ดเหนื่อยหากควบคุมตนเองไม่ได้ก็จะแสดงสติสื่อสารโต้ตอบด้วยอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ อันนำมาสู่ประเด็นของปัญหาด้านจริยธรรมพฤติกรรมบริการทั้งที่ความเป็นจริงในระดับลึกแล้วพยาบาลมีความตั้งใจมุ่งมั่นในการให้การดูแลผู้ป่วยและญาติโดยมาตรฐานวิชาชีพ

การควบคุมตนเองจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการพัฒนาและฝึกฝนให้เกิดขึ้นกับผ้อยในวิชาชีพพยาบาล การ

ควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางอย่าง หรือความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดจนเป็นความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้แล้วเมื่อเขาต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาขัดแย้งในตนเอง การควบคุมตนเองช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสาเหตุภายในตนเองและสาเหตุภายนอกตนเพื่อให้มีพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยมีการกระทำอย่างบ่อยๆ ในปริมาณที่เหมาะสมและเกิดจากการที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับจากผู้อื่นในสถานการณ์ที่จำยอมหรือจำเป็น⁴ การควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาพยาบาลอย่างมากเพื่อการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีความสุขในการทำงาน⁵ การปลูกฝังให้นักศึกษาพยาบาลมีความเข้าใจและการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองได้ในระยะเวลาของการศึกษาตามหลักสูตร 4 ปี เป็นความท้าทายต่อพัฒนานักศึกษาอย่างยิ่งในยุคของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่มีองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมปัจจุบันที่ล้วนเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นนักศึกษาให้ควบคุมตนเองได้ยาก บริบทของสังคมที่มีความเคลื่อนไหวเร็วในด้าน การสื่อสารเทคโนโลยี การคมนาคม ความสะดวกสบายในกิจวัตรประจำวัน สิ่งเหล่านี้สร้างความคุ้นเคยให้เด็กยุคใหม่ควบคุมตนเองได้น้อย รอคอยไม่เป็น ประกอบกับช่วงวัยของนักศึกษาที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตด้านการศึกษามาสู่ระดับอุดมศึกษา จึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญในการที่จะฝึกฝนบ่มเพาะให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถในการฝึกฝนตนเองให้อดทนต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ สามารถยับยั้งตนเองในการไม่แสดงออกตามอำเภอใจซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในเด็กยุคปัจจุบันและในวิชาชีพการพยาบาล

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นองค์ประกอบเพื่อ
การควบคุมตนเอง ได้แก่ หลักธรรม สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรม
เครื่องปลุกใจให้ตื่น มีความใส่ใจกับปัจจุบันขณะด้วยการรู้เท่าทัน
ความเป็นจริงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ขันติโสรจจะเป็น
ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจที่มาระทบบจิตใจอดกลั้น
ตนเองไว้ได้ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือไม่พอใจ ความฉุนเฉียว
ออกมาให้เห็นเป็นธรรมคุ้มครองโลกและหิริโอตตปละเป็นหลัก
ธรรมในการอำนวยการสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกทำให้สังคมสงบสุข

ได้ บุคคลที่ขาดหิริโอตตัปปะจะตกเป็นทาสของสิ่งยั่วยวนจะ
ง่ายต่อการทำผิดล่วงละเมิดศีลได้โดยง่ายเสมอ หลักธรรมนี้จึง
เป็นหลักธรรมที่ทำให้งาม พระพุทธศาสนามุ่งสอนให้บุคคล
ประพฤติปฏิบัติตนภายในกรอบของศีลธรรมซึ่งครอบคลุมถึง
ความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด โดยเป็นการ
ควบคุมกาย วาจา และใจให้เกิดเป็นความประพฤติที่เรียบร้อย
ดีงามเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในการนำพาสังคมให้เกิด
สันติภาพ ดังนั้นการศึกษาเล่าเรียนจึงเน้นการปฏิบัติจริงตาม
หลักการเพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริง⁶ ส่งผลให้
เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงขั้นสูงสุดโดยการ
รู้จักอบรมควบคุมจิตใจของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา
ของพระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท)⁷ ที่ศึกษาเรื่องพุทธธรรม
เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวราคุณ
(สมาน สุขเมโธ) พบว่าการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องฝึกฝน ส่งเสริม
และพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับขั้น

การควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนา
นักศึกษาพยาบาลอย่างมากเพื่อการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มี
ความสุขในการทำงาน^๑ และการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา
มาศึกษาและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของนักศึกษา
พยาบาลที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายจึงเป็นการสร้างเสริมและพัฒนา
นักศึกษาให้มีพัฒนาการได้ตามวุฒิภาวะและมีทักษะในการ
ดำเนินชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สำเร็จการศึกษาออก
ไปเป็นบุคลากรคุณภาพของครอบครัว ชุมชน สังคม และ
ประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อทดลองรูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในนักศึกษายาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกี่ยวกับการณ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตาม
แนวพุทธจิตวิทยาจะมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการ
อบรมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

```

graph TD
    A[ทฤษฎีการควบคุมตนเองจากภายใน  
- การยับยั้งตนเอง  
- จิตสำนึกที่ดี  
- ความมั่นใจที่จะควบคุมตนเอง  
- การต่อสู้กับอารมณ์  
- การอดกลั้นต่อความคับข้องใจ  
- การมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย  
การควบคุมจากภายนอก  
- ความยึดมั่นในจารีตประเพณี  
- ความคาดหวังของสังคม  
- ความผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบัน  
- ความรับผิดชอบต่อที่ได้รับมอบหมาย  
- ความสำนึกของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม] --> D[รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา  
ควบคุมจากภายในและภายนอก]
    B[การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา  
- การมีสติ ระลึกรู้  
- อยู่ในปัจจุบัน  
- ความละเอียดใส่ใจ  
- เกรงกลัวบาป  
- ความอดทนอดกลั้น  
- ต่อกิเลสและผัสสะ  
- ความสงบเสงี่ยม  
- เรียบร้อย] --> D
    C[ทฤษฎีการให้การศึกษาตามแนว Trotzer  
- ขั้นการสร้าง ความมั่นคงปลอดภัย  
- ขั้นความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม  
- ขั้นสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ  
- ขั้นการช่วยเหลือกันแก้ปัญหา  
- กระจำในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง] --> D
    D --> E[ทดลองรูปแบบการอบรมเพื่อการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา  
กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม]
    E --> F[ผลการทดลอง]
    G[สังเกตพฤติกรรม] --> F
    F --> H[รูปแบบการอบรมเพื่อการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา]
    I[หลักธรรมในพระพุทธศาสนา  
- สติ สัมปชัญญะ  
- หิริ โอตตัปปะ  
- ขันติ โสรัจจะ] --> D
  
```

The flowchart illustrates a Buddhist self-reflection and practice method. It begins with three theoretical foundations: internal self-control (involving self-restraint, conscience, confidence, emotion management, patience, and commitment), external control (involving tradition, social expectations, institutional commitment, responsibility, and social awareness), and Trotzer's educational theory (involving safety, group belonging, responsibility, mutual aid, and effective problem-solving). These foundations lead to a self-control model based on Buddhist psychology, which incorporates mindfulness, present focus, attention, fear of karma, patience, tolerance, calmness, and order. This model is then tested through a training program for self-control, comparing an experimental group with a control group. The results of the experiment, along with behavioral observations, lead to the final training program. The entire process is grounded in Buddhist principles, specifically the Eightfold Path (Sati, Samma Samadhi, Hiri, Ottappa, Xanti, Sorajja).

หลักสูตร	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
หลักสูตรด้านสติสัมปชัญญะ		
คาบที่ 1 ชีวิตสัมพันธ์ : รากฐาน ของการอยู่ร่วมกัน	เพื่อการมีสติระลึกรู้ การรู้จักและเข้าใจตนเองและการ เข้าใจผู้อื่น	- ให้ความรู้ บรรยายธรรม และทบทวนความรู้เรื่องหลักสูตร - ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักสูตรร่วมกับสมาชิกกลุ่ม
คาบที่ 2 สติ : รักษาสัมพันธ์ภาพ ของตนเอง และธรรมชาติ	เพิ่มการตระหนักรู้ในสัมพันธ์ภาพของมนุษย์และ ธรรมชาติ	- ผู้นำกลุ่มบรรยายและกิจกรรมกลุ่มย่อย
คาบที่ 3 สติ : วิธีที่ยกระดับใจ	การสังเกตใคร่ครวญตนเองอย่างละเอียด	- ผู้นำกลุ่มบรรยายและกิจกรรมกลุ่มย่อย
หลักสูตรด้านขันติโสรัจจะ		
คาบที่ 4 สติและขันติฝึกฝน ได้ใจเป็นสุข	- เพื่อความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่พอใจและไม่พอใจที่มากกระทบในการดำเนินชีวิต - เพื่อลดตนเอง อดกลั้นต่อกิเลส ความอยากต่าง ๆ สามารถยับยั้งชั่งใจ	- ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกสติสัมปชัญญะ - สวดมนต์แปลขยายความ สร้างความเข้าใจที่ถ่องแท้กับเนื้อหาบทสวด การแปลขยายความช่วยให้เข้าใจแก่นแท้บทสวดมนต์ซึ่งเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา - เดินจงกรมเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ ผู้ร่วมกลุ่มได้สำรวจลึกในตนเอง-กิจกรรมกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน - กิจกรรมสวดมนต์เดินจงกรม น้ำชาภาวนา
คาบที่ 5 สติและขันติ : ฝึกฝน ได้ใจเป็นสุข (ต่อ)	การสังเกตตนเอง สังเกตความรู้สึก การรับรู้ตนเองอย่างละเอียดในระหว่างกิจกรรมน้ำชาภาวนา	- ผู้นำกลุ่มบรรยายสรุปกิจกรรมน้ำชาภาวนา - กิจกรรมสนทนาถอดบทเรียนที่ได้รับจากคาบที่ 1-4
คาบที่ 6 กิจกรรม : zoom in and zoom out	สร้างความอดทนอดกลั้นเมื่อประสบปัญหา การปรับปรุงพัฒนาในตนเอง	- กิจกรรมเรียงภาพที่บอกเล่าเรื่องราว/เหตุการณ์ ความแตกต่าง ความเหมือนในการลำดับเรื่องแบบมีเป้าหมาย ความสำเร็จ ความสุข - กิจกรรมกลุ่มย่อยสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับขณะทำกิจกรรม

หลักธรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
หลักธรรมด้านหิริโอตตปปะ		
คาบที่ 7 หิริโอตตปปะ : สันติสุข ที่แท้ของมนุษย์	สร้างความเข้าใจชีวิต ความละเอียดใจตนเอง	- ชมวิดิทัศน์เรื่องสิ่งที่มองไม่เห็น - กิจกรรมกลุ่มย่อยสนทนาข้อคิดที่ได้รับจากการชมวิดิทัศน์เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิก
คาบที่ 8 สวตมมัตถ์แปล อานุภาพพลังแห่งใจ	เพื่อให้ได้ฝึกการสำรวจลึกในใจตนเองและพัฒนาการมีสติ	- ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมสวดมนต์แปลขยายความหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา
คาบที่ 9 สติสัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะและ หิริโอตตปปะ คือ วงล้อแห่งการควบคุม ตนเอง	ฝึกฝนความอดทนอย่างไม่มีข้อจำกัดในตนเอง การรักษาใจให้เป็นปกติไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น	- ชมวิดิทัศน์เรื่องอะไรนะ (Everybody Dies but not Everyone Live) - กิจกรรมกลุ่มย่อยทบทวนความเข้าใจในกิจกรรมที่ผ่านมา
คาบที่ 10 กิจกรรมสัญญาใจ และกิจกรรมอำลา	สร้างข้อกำหนดให้กับตนเองเป็นเป้าหมายที่วางไว้เพื่อให้เป็นพลังในการช่วยนำนักศึกษาให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ	- ผู้นำกลุ่ม สรุปภาพรวมทั้งหมด - สมาชิกเขียนบันทึกสัญญาใจ (Self-contract)

การทำวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของผู้ให้ข้อมูลทราบว่าการตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการในการวิจัยครั้งนี้จะไม่ผลเสียใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลและข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดถือเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยให้กับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผย หรือระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูล และเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนลงลายมือในเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยครบถ้วนทุกคน

ผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธ
จิตวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อ
การุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชสรุปผลตามวัตถุประสงค์
ได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยามีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่านักศึกษา มีความเข้าใจในตนเอง สามารถฝึกทักษะการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ในภาพรวมทั้งสามด้าน อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 3.98) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.22) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านหิริโอตตปละ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.13) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.20) รองลงมาเป็น ด้านขันติโสรัจจะ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.03) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.21) และด้านสติสัมปชัญญะเป็นอันดับสุดท้ายมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 3.78) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD = 0.26) ดังแสดงในตารางที่ 1

		(N = 19)			
		ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	t	p-value
โดยภาพรวม	ก่อน	2.23	0.38	17.22	0.00*
	หลัง	3.89	0.22		
สติสัมปชัญญะ	ก่อน	2.28	0.36	115.28	0.00*
	หลัง	3.78	0.26		
หิริโอตตปปะ	ก่อน	2.20	0.40	16.25	0.00*
	หลัง	4.13	0.20		
ขันติเสรัจจะ	ก่อน	2.22	0.37	15.97	0.00*
	หลัง	4.03	0.21		

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ 0.01

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองคะแนนการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง กล่าวคือ ด้านสติสัมปชัญญะก่อนและหลังทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.38$) ด้านขันติสโรจจะ ก่อนและหลังการทดลอง

มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.24$) และ ($\bar{X} = 2.19$) ตามลำดับ และ
ด้านทวิรียอดตบะ ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.10$)
เท่าเดิม เมื่อ นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง พบว่า
ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นในทุกด้าน
ดังแสดงในตารางที่ 2

		(N = 19)			
		ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	t	p-value
โดยภาพรวม	กลุ่มควบคุม	2.22	0.36	17.77	0.00*
	กลุ่มทดลอง	3.98	0.22		
สติสัมปชัญญะ	กลุ่มควบคุม	2.38	0.43	12.23	0.00*
	กลุ่มทดลอง	3.78	0.26		
หิริโอตตปปะ	กลุ่มควบคุม	2.10	0.43	17.65	0.00*
	กลุ่มทดลอง	4.13	0.20		
ขันติโสรัจจะ	กลุ่มควบคุม	2.19	0.32	19.16	0.00*
	กลุ่มทดลอง	4.03	0.21		

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ 0.001

3. รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา
ที่ใช้ในนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพใช้ในการควบคุมตนเอง
ได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดตามผลความคงอยู่ของการควบคุม
ตนเองในระยะ 2 เดือนพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการ
ทดลอง มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองภายหลังการอบรมกับค่า
เฉลี่ยการติดตามผลระยะใน 2 เดือน ไม่แตกต่างกันและพบ
ว่าการควบคุมตนเองด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตปยะ และ
ด้านขันติโสรจจะ ของนักศึกษาพยาบาล ที่เข้าร่วมกิจกรรมตาม
แนวพุทธจิตวิทยาและมีการติดตามผลในระยะ 2 เดือน
นักศึกษาก็ยังสามารถควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาได้ใน
ระดับเดิม

สรุปและอภิปรายผล

รูปแบบการอบรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการควบคุมตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลเป็นการศึกษาวิเคราะห์จากแนวคิดทางจิตวิทยามาจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมบนพื้นฐานหลักธรรมใน 3 หมวดธรรมคือธรรมที่มีอุปการะมากธรรมที่เป็นเครื่องคุ้มครองโลกและธรรมทำให้งามคือขันติโสรจจะ รูปแบบกิจกรรมทั้ง 10 คาบ ใช้เวลา 26 ชั่วโมง เป็นการประยุกต์นำหลักธรรมทั้ง 3 เป็นวงล้อแห่งการพัฒนา การนำหลักธรรมมาประยุกต์กับนักศึกษาพยาบาลในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบันเป็นความสำคัญเพื่อให้ นักศึกษาที่จะสำเร็จการศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพมีหลักยึดเหนี่ยวชีวิตให้มีความสุขในการทำงานเป็นความสุขบนฐานแห่งความสงบเย็น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของครรชิต แสนอุบล¹¹ ที่ทำการศึกษาคผลของกลุ่มพัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปนสติที่มีต่อภาวะอเบกขาและปัญญาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐบาลโดยพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอานาปนสติ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ภาวะอเบกขาเป็นความสงบความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงเป็นสติที่เกิดจากความอดทนจากการฝึกฝน และการศึกษาของอิรพงศ์ ฤกษ์ข้า¹² ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาวิษยนักเรียนของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่พบว่าการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนดีมีคุณธรรมและสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต้องมีการพัฒนาวิษยตั้งแต่เด็กการพัฒนาที่สำคัญคือการพัฒนาและ

กล่อมเกลาโดยครอบครัว และต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องเมื่อโตขึ้นต้องอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก ภายใต้ กฎ ระเบียบ วินัย เป็นหลักธรรมที่ต้องประกอบด้วยความเพียรต้องมีความอดทน เป็นสำคัญ นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาของอิบันน์ ขำศิริ และคณะ^{13, 14} ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะผู้นำ ความพึงพอใจในงานและผลการปฏิบัติงานของพยาบาลหัวหน้าเวรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า พยาบาลที่ได้รับการฝึกฝนทักษะในการการบริหารจัดการ ความเครียดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่หลากหลายและจะเป็นพยาบาลที่สามารถอยู่ในวิชาชีพพยาบาลด้วยความพึงพอใจในงานและคงอยู่ในงานได้อย่างมีความสุข

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ และฝึกฝนได้ หากการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ถูกพัฒนาไปด้วย กระบวนการที่ถูกต้องเหมาะสมรู้จักการมีสติ ละอายต่อกรรทำบาป อดทนต่อสิ่งเร้าที่จะนำพาไปในทางอบายได้ ก็สามารถที่อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อย่างไรก็ตามกระบวนการฝึกฝน การควบคุมตนเองอาจจะไม่สามารถบรรลุผลได้ด้วยระยะเวลา อันสั้น การดำเนินการในกิจกรรมทุกกิจกรรมต้องอาศัยความเข้าใจและรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละบุคคล และสังคมรอบข้างด้วยความละเอียดและความตระหนักรู้ในการเป็นบุคคลที่พึงควรศรัทธาว่ามนุษย์ทุกคนล้วนต้องการพัฒนาการเป็นคนดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สถาบันการศึกษาควรได้มีการพัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับหลักสูตรอันเป็นการปลูกฝังคุณธรรมให้กับนักศึกษาในแต่ละชั้นปีโดยการจัดรูปแบบที่มีความหลากหลาย ทั้งในรายวิชาการเรียนการสอน และในกิจกรรมเสริมทักษะ โดยกิจกรรมแนวพุทธแบบประยุกต์จะสามารถช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกฝนการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ในการศึกษาค้างต่อไป สามารถพิจารณาเลือกองค์ประกอบหลักธรรมในหมวดอื่นๆ ได้อีกเนื่องจากพระพุทธศาสนาปรากฏชัดเจนในหลักธรรมคำสอนว่าไม่มีหลักธรรมใดขัดหรือแย้ง การพิจารณาหาหลักธรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้ต่อการกระบวนการพัฒนานักศึกษาเพื่อให้เติบโตเป็นกำลังสำคัญที่ดีของประเทศต่อไป

References

1. Arpanantikul M, Prapaipanich W, Senadisai S, Orathai P. Nursing administrators' perception of Thai registered nurses' professional ethics. Thai Journal of Nursing Council 2014; 29: 5-19. (in Thai)
2. Gelsema TI, Van der Doef M, Maes S, Janssen M, Akerboom S, Verhoeven C. A longitudinal study of job stress in the nursing profession: causes and consequences. Journal of nursing management 2006; 14: 289-299.
3. Siangpror P, Rawiworrakul T, Kaewboonchoo O. Factors correlated to job stress among nurses in specialized cancer hospitals: central region of Thailand. Journal of health science research 2014; 8: 17-27. (in Thai)
4. Yotha N, Tayraukham S, Kumphon B. Developing the self-discipline training program based on moral theory for prathomsuksa 5 students. Journal of Education, Mahasarakham University 2015; 9: 179-193. (in Thai)
5. Srisopa P, Hengudomsub P, Karake K. Happy learning and its associated factors among nursing students. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2013; 27: 16-29. (in Thai)
6. Rakrien P. Carita and Enlightenment in Theravada Buddhist scriptures. Graduate School master, (Pali and Sanskrit), Chulalongkorn university. 2541 (in Thai)
7. Pramaha Somchai Sirichandho (Hanon). The Buddhadhamma for development of life quality according to Phrathepevarakun (Saman Sumedho) A thesis submitted in partial fulfillment for the degree of master of art (Buddhist Studies) Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University Bangkok. 2547. (in Thai)
8. Sricamsak AS, Voraharn W, Senarak W. Happiness of undergraduate nursing students, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. J Nurs Sci Health 2011; 34: 122-145. (in Thai)
9. Hooper D, Coughlan J, Mullen M. Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. Electronic Journal of Business Research Methods 2008; 6: 53-60.
10. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. Journal of Marketing Research, 18(1), 39-50. doi: 10.2307/3151312.
11. Saenubol K. The effect of Buddhist personal growth and counseling group and anapanasti training on upekkha and panna. [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2010. (in Thai)
12. Rerkkham T, Kajornsinsin B, Kajornsinsin S. Development of student discipline development model for schools under the secondary educational service area offices in Bangkok. Journal of Education, Mahasarakham University 2015; 9: 169-185. (in Thai)
13. kumsiri A, Moolsart S, Boonrod W. The Relationships between Personal factors self - leadership, Job Satisfaction and Job Performance of Charge Nurses in Phramongkutkloa Hospital. Journal of The Royal Thai Army Nurses, 2016; 17: 145-153. (in Thai)
14. Onsri P., Chaleoykitti S. Nursing Learning Provision Fox Happiness: Role of Teacher and Learners. Journal of The Royal Thai Army Nurses, 2013; 14(1): 8-16. (in Thai)