

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพใน
การดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545

THE PROJECT EVALUATION OF MIND DEVELOPMENT PRACTICE TO
PROMOTE QUALITY AND POTENTIAL LIFE FOR STUDENTS OF ENGINEER
EDUCATION DEPARTMENT, FACULTY OF INDUSTRIAL EDUCATION,
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG,
ACADEMIC YEAR 2002

โดย

นายไพบุลย์ บุขบา

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร - การผลิตพืช

ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

ลว.

น ๑๗๘๗

๒๕๔๕

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพฯ

ปีการศึกษา 2545

เลขที่.....
เลขทะเบียน..... 49794
รับ, เดือน, ปี 3 1 ส.ค. 2547

.b.....
.i.....

b112211337

บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2545

ชื่อเรื่อง การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545

The Project Evaluation of Mind Development Practice to Promote Quality and Potential for Students of Engineer Education Department, Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang, Academic Year 2002

ชื่อ-สกุล นายไพบูลย์ บุษบา

สาขาวิชา เทคโนโลยีการเกษตร – การผลิตพืช **ภาควิชา** ครุศาสตร์เกษตร

คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์รมณี อภาภิรม

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปและติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม จำนวน 137 คน และเก็บข้อมูลจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 59.12 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่า สถานภาพของนักศึกษาที่เข้าร่วมรับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 81 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 79.01 ส่วนมากจะเรียนอยู่ในสาขาวิชาเทคโนโลยีการควบคุมทางอุตสาหกรรม (ภาคพิเศษ) ร้อยละ 24.69 อาชีพของผู้ปกครองนักศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 44.44 นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญญาอยู่ระหว่าง 2.51-

3.00 ส่วนคะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบันอยู่ระหว่าง 2.01 – 2.50 และครอบครัวของนักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนมากจะนับถือศาสนาพุทธ

ส่วนพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน ร้อยละ 51.58 และมีผู้เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ร้อยละ 48.15 ในปัจจุบันนักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ระหว่างวันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545 แล้วส่วนใหญ่ร้อยละ 61.73 ไม่ได้นำไปปฏิบัติต่อ ผู้ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง ร้อยละ 34.57 และมีผู้ฝึกปฏิบัติต่อเนื่องตลอดเวลา ร้อยละ 3.70 โดยผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตมากและได้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้ต่าง ๆ ในปัจจุบัน

กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตากรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รมณีย์ อภาภิรม อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่ได้ให้ความกรุณาเสียสละเวลาแนะนำให้คำปรึกษา ให้กำลังใจติดตามแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนปัญหาพิเศษนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการขอบพระคุณ คณะพระอาจารย์จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จังหวัดพังงา ที่ได้เมตตามาเป็นวิทยากรให้ความรู้และชี้แนวทางในโครงการฝึกพัฒนาจิตซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตและสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้วิจัยได้นำการพัฒนาจิตไปใช้ในการดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

ขอขอบคุณนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 (2545) ที่ช่วยเหลือให้ข้อมูลในการทำปัญหาพิเศษนี้

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ผู้ที่รักอย่างยิ่งรวมทั้งพี่น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ได้ให้กำลังใจให้การสนับสนุนและช่วยเหลือตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาพิเศษฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ พี่สาว และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพอย่างสูง

นายไพบูลย์ บุษบา

มีนาคม 2546

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อปัญหาพิเศษ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของปัญหา.....	2
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
บทที่ 2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	5
2.1 รายละเอียดและที่มาของโครงการฝึกภาคปฏิบัติพัฒนาจิต.....	5
2.2 การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญา 4	6
2.3 วิธีการรวบรวมจิตเข้าตั้งไว้ในจิต.....	8
2.4 ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธเจ้า... ..	9
2.5 โครงสร้างชุมชนเข้มแข็ง.....	10
2.6 การฝึกอบรม.....	11
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	13
3.1 ประชากร.....	13
3.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	13
3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	13
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	14
บทที่ 4 ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล.....	15
4.1 ผลการวิจัย.....	15
4.2 สรุปผลและวิจารณ์ผล.....	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....	24
5.1 สรุป.....	24
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	26
บรรณานุกรม.....	27
ภาคผนวก.....	28

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. แสดงสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	15
2. แสดงพื้นฐานการปฏิบัติธรรมของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต.....	18
3. แสดงระยะเวลาผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติธรรมครั้งแรก.....	18
4. แสดงความต่อเนื่องในการปฏิบัติพัฒนาจิต.....	19
5. แสดงข้อเสนอแนะในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น.....	20

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันมนุษย์ได้มีปัญหาด้านความคิด ปัญหาด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้น คนร่วมสมัยก็อยากจะช่วยเหลือแบ่งเบาความทุกข์ทางใจทั้งหลายนั้นลงและตราบใดที่กิเลสได้ครอบงำจิตใจของมนุษย์ให้อยู่ในอำนาจและรบกวนให้ต้องวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา กระบวนการพัฒนาเพื่อนำตนเองไปสู่ทางที่ดีกว่า มนุษย์ควรที่จะพัฒนาและฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพราะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาอบรมดีแล้วย่อมเป็นชีวิตที่สมบูรณ์แบบเป็นชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน ไร้ปัญหาและสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตที่แต่ละคนก็ต่างปรารถนาอยากได้พบเจอตลอดเวลา ([http:// www. Wat-thai.com](http://www.Wat-thai.com))

สังคมในโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะไม่ว่าจะเป็นสังคมขนาดเล็กและสังคมขนาดใหญ่ประกอบกับความก้าวหน้าของวิทยาการที่ทันสมัยทางเทคโนโลยีส่งผลให้มีแต่ความตึงเครียด ความหวาดกลัวกับอนาคตที่ต้องดิ้นรนชวนว้าวและแข่งขันเพื่อการอยู่รอดในสังคม และให้ได้มาซึ่งความสะดวกสบายในชีวิต

แผนพัฒนาฉบับที่ 8 กล่าวถึง การพัฒนาคนซึ่งการพัฒนาประเทศต้องมุ่งพัฒนาคน (พยงศักดิ์ จันทรสุนทร. 2541 : 6) เพราะคนเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หากประชาชนขาดคุณภาพและคุณธรรมย่อมยากที่จะพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพและคุณธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด(สมพร เทพสิทธิ. 2536 : 28)

เยาวชนนับเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในอนาคตและเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านครอบครัว เรื่องส่วนตัว การเรียน และการทำงาน อาจทำให้ขาดสติกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของสังคมและกลายเป็นปัญหาของสังคมดังที่เห็นในปัจจุบัน เมื่อไม่มีทางออกหรือทางเลือกที่เหมาะสมซึ่งในการสร้างคนจะต้องสร้างที่จิตใจก่อน ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงชี้แนวทางปฏิบัติมหาสติปัญญาสี่ข้อให้เกิดสติ สมานิ ปัญญา และก่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม (SQ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ก่อให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมแห่งความเมตตา ไม่เอาเปรียบกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดความพอดีและมีการเอื้อเพื่อ ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างทั่วถึง แม้ประชากรโลกจะเพิ่มขึ้น และนับว่า

ได้บรรเทาความรุนแรงลงและปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมาก เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วประเทศชาติจะมีกำลังเสริมในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าอย่างสมบูรณ์แบบ

โครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ในระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2545 ถึง วันที่ 27 พฤษภาคม 2545 ณ ห้องประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเตมีย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทางสังคม (SQ) และทางสติปัญญา (IQ) ซึ่งการประเมินผลครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างคนให้มีคุณภาพและศักยภาพแก่ประเทศชาติและผลของการประเมินจะเป็นข้อมูลนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขโครงการในการจัดครั้งต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของนักศึกษาในภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545
2. เพื่อติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1(แรกเข้า) ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545

1.3 ขอบเขตปัญหา

การวิจัยเป็นการประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ทั้งหมดจำนวน 137 คน โดยมีจำนวนนักศึกษาดังนี้

- สาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม	จำนวน 21 คน
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม (ภาคพิเศษ)	จำนวน 20 คน
- สาขาวิชาวิศวกรรมโทรคมนาคม	จำนวน 29 คน
- สาขาวิชาวิศวกรรมโทรคมนาคม (ภาคพิเศษ)	จำนวน 40 คน
- สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์	จำนวน 7 คน
- สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ (ภาคพิเศษ)	จำนวน 2 คน
รวมทั้งหมด	<u>137</u> คน

โดยจะศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ดังนี้

1. สถานภาพของนักศึกษา
2. ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ
3. การนำไปใช้
4. ด้านสติปัญญา
5. ด้านอารมณ์
6. ด้านสังคม
7. การพูด
8. การกระทำ
9. ข้อเสนอแนะ

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนาจิต หมายถึง การปฏิบัติธรรม “อุจิต” ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกประเทศไทย

การ “อุจิต” หมายถึง การปฏิบัติธรรมด้วยการส่งความรู้สึกไปที่ฐานของจิต ตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ เห็น (ชั้น 5) เกิด – ดับ เป็นภายในอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เป็นการตามรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา

มหาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง ฐานอันเป็นที่รองแห่งสติ มี 4 ฐานภายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม ทั้ง 4 รวมเข้าสู่เห็นความรู้สึก (ชั้น 5) เกิด – ดับ เป็นภายใน ตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ซึ่งเป็นศูนย์รวมความรู้สึกของฐานทั้ง 4

อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง ทางมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ ได้แก่ เห็นถูกต้อง ทิณทักต้อง พุคคถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพบริสุทธิ์เพียรถูกต้อง สติถูกต้อง สมาธิถูกต้อง ซึ่งองค์ทั้ง 8 ของมรรคนี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา

ประสิทธิภาพการเรียนรู้ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข นั่นคือ มีการพัฒนาใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม

การพัฒนาทางด้านสติปัญญา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสติปัญญาในทางที่ดี ในเรื่อง การมีเหตุผล รู้อะไรผิดอะไรถูก รู้อะไรควรอะไรไม่ควร มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

การพัฒนาทางด้านอารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว และสามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาทางด้านสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางที่ดีขึ้นของการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมในเรื่อง การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการมีไมตรีจิตต่อกัน

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (ต่อเนื่อง 2 ปี)
ปีการศึกษา 2545

บทที่ 2

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวรกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาเรื่องต่อไปนี้

1. รายละเอียดและที่มาของโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิต
2. การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญานสี่
3. วิธีการรวบรวมจิตเข้าตั้งไว้ในจิต
4. ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ดาวแนวทางพระพุทธเจ้า
5. โครงสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง
6. การฝึกอบรม

2.1 รายละเอียดและที่มาของโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิต

โครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทางสังคม (SQ) ทางสติปัญญา (IQ) ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในครอบครัว การปฏิบัติงาน และการเรียนการสอน ทำให้ทุกคนพบแต่ความเครียด เกิดการไม่สบายใจ หวาดกลัว ขาดที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยว มีแต่ความระแวงไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ได้จัดโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 (แรกเข้า) ให้มีจิตเป็นที่พึ่งของตนเอง อันจะนำมาซึ่งความสุขทางใจ และส่งผลให้เกิดความสุขทางกาย และการกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรเรียนรู้อุณหภูมิอยู่ในสถาบัน ฯ 2 ปี

ลักษณะของการฝึกปฏิบัติ เป็นการบรรยายธรรมชาติปฏิบัติ และการฝึกปฏิบัติในแนวทางมหาสติ ปัญฐานสี่ ฝึกให้เกิดสติ และสัมปชัญญะ ด้วยวิธีลัดของพระอาจารย์ธมฺมทีโป โดยคณะวิทยากร จากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จังหวัดพังงา

โครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาได้จัดขึ้น ในระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2545 ถึง วันที่ 27 พฤษภาคม 2545 ณ หอประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเทมีย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

2.2 การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญฐานสี่ ด้วยวิธีลัดของพระอาจารย์ธมฺมทีโป (รมณีย์ อภาภิรม : 2544)

การพัฒนาจิตด้วยวิธีการรู้สึกไปที่จิตและเห็นการเกิดดับของจิตตลอดเวลาทำให้เกิดสมาธิ (ขณะส่งความรู้สึกไปที่จิต) คือจิตสงบและเกิดความตั้งมั่น มุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น การเห็นการเกิด-ดับ ของจิตเป็นกระบวนการทำให้เกิดปัญญา คือเห็นว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร นั่นคือเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา มีแล้วก็ต้องเสื่อมไป จึงไม่ไปหลงยึดติดว่าเป็นของเรา มีความเข้าใจเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่เกิดความอิจฉาริษยา แก่งแย่ง ซิงดิชิงเด่นกัน มีแต่ความเห็นอก เห็นใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากการพัฒนาจิตสามารถกระทำได้อย่างทั่วถึง สิ่งก็ตามมาคือ พ่อ แม่ ลูก ครู/อาจารย์ ลูกศิษย์ นายจ้าง ต่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างพูดจาที่ดีต่อกัน มีความคิดที่ดีต่อกัน ปฏิบัติและให้สิ่งที่ดีต่อกันต่างรู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ และจริงใจ หวังดีต่อกัน ฉะนั้นการรู้สึกไปที่จิตนั้นทำให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญาไปพร้อม ๆ กันโดยอัตโนมัติ ผู้ที่ได้รับการฝึกไปแล้ว และกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมเกิดความสุขให้กับตนเอง และคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือนุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมชุมชนรอบข้าง

การพัฒนาจิตด้วยวิธีลัดของพระอาจารย์ธมฺมทีโป เป็นวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางปัญญา (IQ) ความฉลาดทางสังคม (SQ) โดยตรงและเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ ฉะนั้นผู้ผ่านการฝึกแล้วมีการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพในการดำเนินชีวิต การทำงาน และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

จุดอ่อน ที่มักจะเกิดขึ้นเสมอ ๆ คือผู้ผ่านการฝึกภาคปฏิบัติแล้ว ไม่ฝึกฝนต่อ หรือทำบ้าง ไม่ทำบ้าง คือขาดการต่อเนื่อง และยังเข้าใจผิดว่าการพัฒนาจิตคือการทำสมาธิหนึ่งนึ่ง ๆ และมักจะพูดว่าไม่มีเวลานั่งสมาธิ หรือทำเฉพาะก่อนนอนเท่านั้น จึงไม่สามารถสัมผัสการเปลี่ยนแปลงที่เกิด

ขึ้นในที่สุดก็ท้อใจ และท้อถอย หมดความเพียรที่จะดูจิต เพราะกิเลสรอบตัวมีอยู่มากมายพร้อมที่จะเข้ามาเกาะใหม่

ข้อควรคำนึง การพัฒนาจิตมิใช่การนั่งสมาธิ แต่เป็นการส่งความรู้สึกไปที่จิต หรือการดูจิต ในร่างกายของเราเอง ซึ่งสามารถดูจิตหรือส่งความรู้สึกไปที่จิตได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องว่านั่ง เฉพาะเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ให้ดูจิตทุกขณะแม้กำลังปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ และหากผู้ใดสามารถทำได้ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมได้พบที่พึ่งตนเอง และได้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสภาวะธรรม ของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามกุศลหรือกรรมที่แต่ละคนได้ทำมา

วิธีการนำไปใช้ให้เกิดผล ผู้ผ่านการฝึกแล้ว ต้องมีความเพียรดูจิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา กรณีเป็นผู้ใหญ่ ต้องเตือนตนเองให้รู้สึกไปที่จิตบ่อย ๆ (ตลอดเวลา) พร้อมทั้งแผ่เมตตาให้ มากๆ และบ่อยๆ นึกได้เมื่อไร ก็ทำทันที เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ ๆ จิตจะไม่อยู่นิ่ง จะแว็บไปแว็บมามาก จะไปเกาะอยู่กับความคิดอื่น เคี้ยวหน้าคนโน้นคนนี้ลอยมา มีทั้งตนไม่ชอบและคนที่ตนรักเคารพ เข้ามาตลอดเวลา ดังคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินเสมอ ๆ ว่า “จิตเหมือนกับลิง อยู่ไม่นิ่ง” ทั้งนี้เนื่องจากเราไม่เคยฝึกให้จิตอยู่ในที่ที่ไม่ควรอยู่ เราจึงปล่อยจิตออกไปภายนอก อยู่กับความคิดอื่นและอยู่ ภายใต้อิทธิพลของความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงทำให้เกิดทุกข์ ความเครียดตาม มาในรูปแบบต่าง ๆ เช่นปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขี้โกรธ เอาแต่ใจตัวเอง มอง ประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง มีความทุกข์ใจตลอดเวลา และหาสาเหตุไม่ได้ เพราะมัวแต่ไขว่คว้าหาความ สุขตามความพึงพอใจของตนตามกิเลสที่เป็นนายเรา เราจึงมีแต่ความทุกข์ บางครั้งเราอาจจะรู้สึกมี ความสุขบ้าง แต่เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวชั่วคราวเมื่อได้สิ่งที่ต้องการแต่ในที่สุดก็กลับมาทุกข์ใหม่อีก หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าเราทุกคนจะพยายามแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยไม่รู้ตัว

หากท่านสามารถส่งความรู้สึกไปที่จิตได้ตลอดเวลา หรือดูจิตภายในตนเองได้ตลอดเวลา จนกลายเป็นความเคยชิน และทำโดยอัตโนมัติตลอดเวลา ในที่สุดศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิด บุคลิกได้ ปฏิบัติถึงขั้นเกิดปัญญาย่อมเป็นคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพในการทำงาน ปฏิบัติงาน มีความรับผิดชอบ มีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถจัดสรรเวลา จัดการงานต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง งานใด ควรทำก่อนงานใดควรทำหลัง สามารถวิเคราะห์ และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้ตามสถานการณ์ เข้าใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถนั่งอยู่บนความเปลี่ยนแปลงได้ ในที่สุดเราก็สามารถพบ ความสุขที่แท้จริงได้ นั่นคือท่านได้รับการพัฒนาครบ 3 ด้าน ทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาด ทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางสังคม (SQ)

เทคนิควิธีการทำให้การพัฒนาจิตประสบความสำเร็จคือ

1. เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิตบ่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม รู้สึกไปที่จิตตลอดเวลา ทั้งนั่ง ยืน นอน ขณะอ่าน ฟัง เขียน ขณะปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ หรือปฏิบัติงานต่าง ๆ ก็ตาม จะทำให้มีสติ และสัมปชัญญะตลอดเวลา ซึ่งสามารถรักษาโรคสมาธิสั้น หรือสมาธิบกพร่อง รวมทั้งยังป้องกัน โรคสมองฝ่อในผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

2. นำวิธีการพัฒนาจิตไปสอนผู้อื่นต่อ เพราะการสอนผู้อื่น เท่ากับเป็นการสอนตัวเองด้วย เนื่องจากขณะสอนนั้นผู้สอนต้องน้อมจิตและคำพูดถูกเรียบเรียงกลั่นกรองออกมาจากจิต ออกมาเป็นเสียงที่ผ่านออกมาทางปากไปสู่ผู้เรียน ขณะเดียวกันกระแสเสียงนั้นก็ผ่านหูตัวเองเข้าสู่จิตอีก ฉะนั้น การสอนผู้อื่นจึงได้ประโยชน์ทั้งผู้ถูกสอน และผู้สอน อีกทั้งยังได้กุศล ที่สามารถช่วยผู้ถูกสอนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

3. หน่วยงาน หรือองค์กร จะพัฒนาก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว เป็นไปในทิศทางที่ต้องการได้ นั้น จำเป็นต้องให้บุคลากรของหน่วยงานหรือองค์กรนั้นทุกฝ่าย ทุกคนและทุกระดับ ได้รับการฝึกพัฒนาจิตภาคปฏิบัติพร้อม ๆ กัน เพื่อให้การปฏิบัตินำไปใช้เกิดผลชัดเจนไปอย่างมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิผลต่อหน่วยงานนั้น ๆ

ผู้ที่ได้ฝึกจิต บริหารจิตของตนเองทุกวันด้วยวิธีอันที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ย่อมมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีความสงบในชีวิตได้มาก ทั้งสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มีความสุขความเจริญในชีวิตของตนได้มาก แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่สนใจในการบริหารจิต ไม่ฝึกอบรมจิตของตน ย่อมหาความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้ยาก แต่กลับจะมีความทุกข์ ความเดือดร้อนเข้ามาแทนที่ ฉะนั้น การฝึกการบริหารหรือการพัฒนาจิตของตนเองจึงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคนมาก ไม่ว่าจะเชื่อชาติ ชั้น วรรณะ ศาสนาอะไรก็ตาม

(<http://www.mahamakuta.inet.co.th/T-BOOK/P-6.htm>)

2.3 วิธีการรวมจิตเข้าตั้งไว้ในจิต (พระญาณวิศิษฏ์สมิทธิวีราจารย์ : 2540)

วิธีการรวมจิต พึงเป็นผู้มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ ที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อยู่เฉพาะหน้า เราต้องทำความตกลง กำหนดเอาแต่ใจของเราดวงเดียวเท่านั้นให้ได้ เมื่อตกลงได้ดังนี้ พึงตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดเอาตัวผู้รู้คือ จิต

จิตที่เชื่อมั่นนั้นย่อมเกิดมีพลัง พลังที่จะปรากฏเด่นชัดก็คือ วิริยะ ความอดทน กล้าเสียสละกายและใจของตนเอง เพื่อบูชาข้อวัตรปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น จิตที่มั่นคงเพราะอาศัยความศรัทธาตั้งมั่น จิตมั่นคงนั้นคือสมาธิ ที่นี้เมื่อมีสมาธิแล้วก็มีสติ ปัญญาพร้อม

อยู่ทุกขณะ การทำ การพูด การคิด เรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ความมีสติรู้ตัวนั้นแหละคือ ธรรมะแท้แห่งพุทธที่เกิดขึ้นจากจิตของเรา เราจะต้องสังเกตดูความเป็นไปของจิตของเราอย่างนี้

จิตจะมีคุณสมบัติที่รับรู้ได้รู้สึกชอบไม่ชอบได้จำได้คิดปรุงแต่งได้นี้จะเรียกว่า จิต ซึ่งเรารู้จักคืออยู่แล้วทั่วไปว่าจิต คือส่วนที่รู้สึกนึกคิดคนก็มีจิต สัตว์ก็มีจิตแต่สิ่งไม่มีชีวิตไม่มีจิตมีแต่รูปธรรมหรือส่วนที่เป็นวัตถุ โลกทุกวันนี้เห็นแบบแยกส่วนทำแบบแยกส่วน เช่น เศรษฐกิจก็แยกออกจาก ชีวิต จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง และสุขภาพ การศึกษาก็แยกส่วนเอาวิชาเป็นตัวตั้ง สุขภาพก็เอาเทคโนโลยีการแพทย์เป็นตัวตั้ง ทั้งหมดไม่เอาคนหรือชีวิตเป็นตัวตั้ง ต่อเมื่อเอาคนหรือชีวิตเป็นตัวตั้งจึงจะเกิดเป็นบูรณาการ ดังที่กล่าวว่าการศึกษาคควรเอาชีวิตเป็นตัวตั้งให้ชีวิตและการศึกษาเป็นเรื่องเดียวกัน คือ “ชีวิตคือการศึกษา การศึกษาคือชีวิต”

2.4 ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธเจ้า (รมณีย์ อาภาภิรม : 2544)

คนที่มีคุณภาพและศักยภาพนั้นคือ บุคคลที่ต้องการและเป็นบุคคลที่สามารถทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง และมั่นคง บุคคลที่มีคุณภาพและศักยภาพอยู่ที่ใดย่อมนำความเจริญไปไปที่แห่งนั้น จึงเป็นที่ต้องการของหน่วยงานต่าง ๆ คนที่มีคุณภาพและศักยภาพ ย่อมมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ พึ่งตนเองได้ อยู่อย่างพอเพียงไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตเมตตา มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ เอื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกันดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลจะมีลักษณะเช่นนี้ได้ ย่อมต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตน และศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ย่อมต้องได้รับการฝึกพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัญญาฐานสี่ของพระพุทธองค์

อริยมรรคทั้ง 8 องค์ แสดงให้เห็นว่า **ทำไม** การฝึกพัฒนาจิต ด้วยการรู้สึกไปที่จิต ตามวิธีการของพระอาจารย์ธมฺมทีโป จึงทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือทำให้เกิดการพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) วุฒิภาวะทางปัญญา (IQ) และวุฒิภาวะทางสังคม (SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข และเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพและศักยภาพของหน่วยงานต่าง ๆ และของประเทศชาติ ฉะนั้นการพัฒนาจิตอย่างเดียว ย่อมทำให้เกิดการพัฒนาอื่นๆ ตามมาทั้งสุขภาพอนามัย สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ

คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาด้านวัตถุและจิตใจ แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้นทำให้เจริญการอบรม การบำเพ็ญ ดังนั้นการ

บรมจิตหรือการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาจึงใช้คำว่า “จิตตภาวนา” ผู้ได้อบรมจิตแล้วเมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาได้รับสุขแล้ว ก็ไม่ยินดีในสุข เมื่อสุขดับไป มีความทุกข์เกิดขึ้น เขาก็ได้รับทุกข์แล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพันคร่ำครวญ เพราะท่านได้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตท่านได้ เพราะท่านได้อบรมจิตแล้ว ข้อควรทราบเบื้องต้นในการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตเป็นวิธีที่จะทำให้เกิดสันติสุข (<http://www.kondee.com/main.html>)

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิต

ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำสังคมให้สงบสุขด้วย

ประโยชน์ในชาติหน้า คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง

ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ บรรลุมรรคผลนิพพาน ตัดกิเลสได้ทั้งหมด ไม่เวียนว่ายตายเกิด ให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลาข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติย่อมประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบัน เพราะพระธรรมในพุทธศาสนาเป็นปัจจัยตั้งที่ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน (<http://www.kmitl.ac.th/buddhist/tumma/index.html>)

2.5 โครงสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง (รมณีย์ อภาภิรม : 2544)

ชุมชน เป็นระบบใหญ่ ประกอบด้วยระบบย่อยหลายระบบ จึงขึ้นอยู่กับกรมองชุมชนว่าเป็นระบบในระดับใด ระดับประเทศ จังหวัด อำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้าน และไม่ว่าชุมชนจะอยู่ในระดับใดก็ตาม ในแต่ละระดับจะมีองค์ประกอบภายในระบบที่เหมือนกันคือ คน ทรัพยากร และความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างคน กับทรัพยากร เพื่อการดำรงชีพ ด้วยการแบ่งปันใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การที่จะพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดก่อน คือ คน การพัฒนาคนเท่ากับเป็นการพัฒนาระบบอื่นๆ ทุกระบบ เพราะคน เป็นผู้บริหาร จัดการ และเป็นผู้ดำเนินการระบบทั้งหมด และที่สำคัญ คน เป็นผู้สร้างระบบขึ้นมา พฤติกรรมที่คนปฏิบัติและแสดงออกมานั้น เกิดจากอำนาจของจิตเป็นผู้ออกคำสั่ง หากจิตได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และอิสระแล้ว การปฏิบัติทางกายย่อมถูกต้อง เพราะมีปัญหาคอยกำกับ ทำให้ เห็นถูกคิดถูก พุดถูก ทำถูก การประกอบอาชีพ และการปฏิบัติหน้าที่จึงบริสุทธิ์ และมีประสิทธิภาพ นั่นคือมีความขยันมากขึ้น รู้สึกตัวชัดเจน นิ่งมากขึ้น รู้อะไรควรกระทำ อะไรไม่ควร แม้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดการท้อแท้ ท้อถอย เพราะมีปัญหาเป็นตามความเป็นจริง ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ไม่

เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และไมตรีที่ดีต่อกัน เสียสละ ทำงานเพื่อส่วนรวมมากขึ้น ไม่ขัดแย้งกัน งานแต่ละส่วนจึงเดินไปได้อย่างราบรื่น และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้รับความปลอดภัย โปร่งโล่งใจในชีวิตการทำงาน และในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมกระตือรือร้นชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลงผิด และยึดติดในวัตถุเปลือกนอก ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่ควรไม่ฟุ่มเฟือย มีเศรษฐกิจพอเพียงเพราะมีความเพียงพอในจิตตลอดเวลา

คุณสมบัติข้างต้นนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพ เมื่อเข้าไปอยู่ในระบบใดของชุมชนก็ตาม ระบบนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียว ส่งผลให้ระบบย่อยทุก ๆ ระบบเชื่อมโยง และขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็ง เนื่องจากรากฐานคือ จิตของคนได้รับการพัฒนาในแนวทางที่ถูกต้อง

2.6 การฝึกอบรม (สारोर्जनं प्वाङ्ग्यं.2542:1-7)

คำจำกัดความของการฝึกอบรม (Training) เพื่อแยกคำนี้ออกจากคำว่า การเรียนรู้ (Learning) การศึกษา (Education) และการพัฒนา (Development) ทั้งสามคำนี้มีความหมายใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกับคำว่า การฝึกอบรมเป็นอย่างมาก ตามความหมายที่ได้บัญญัติศัพท์กรมแรงงานของประเทศไทย (Department of Employment.1978:21-27) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

การฝึกอบรม (Training) หมายถึง ความพยายามที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงความรู้ทักษะ และเจตคติอย่างมีการวางแผนและเป็นระบบ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ และก่อให้เกิดผลของการกระทำในรูปกิจกรรมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นในลักษณะที่เป็นผลดีหรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพียงพอที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง กระบวนการ ซึ่งบุคคลได้รับความรู้ทักษะและเจตคติโดยผ่านประสบการณ์การสะท้อนความคิด การศึกษาจากตำราหรือการได้รับการสั่งสอนจากครูอาจารย์

การศึกษา(Education) หมายถึง กระบวนการ และมวลกิจกรรมเป็นกระบวนการของความต่อเนื่องของกิจกรรมซึ่งมุ่งประสงค์ให้บุคคล สามารถปรับองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม ความเข้าใจไว้ภายในตน ปรับเข้าสู่โครงสร้างทางสติปัญญาของแต่ละบุคคล

การพัฒนา(Development) หมายถึง การส่งเสริมโดยทั่วไป ให้เกิดความเจริญแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในด้านทักษะ ความสามารถโดยบุคคลเหล่านั้นได้รับการส่งเสริมทั้งในรูปที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

การฝึกอบรมจะครอบคลุมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ และเน้นว่าไม่มีความแตกต่าง อย่างชัดเจนระหว่างคำว่า การฝึกอบรม และการศึกษา

การฝึกปฏิบัติ (Practical Exercise) (สาโรจน์ แพ่งยัง.2542 : 140 – 141)

การฝึกปฏิบัติ คือ การจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วจากวิทยากร เป็นการจัดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทดลองกระทำด้วยตนเอง ฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล (ภายใต้การควบคุมของวิทยากรเพื่อความปลอดภัยในการฝึก)

วัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติ

- เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- เพื่อเพิ่มทักษะ/ความชำนาญในเรื่องนั้นๆ แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขข้อผิดพลาดหรือเพื่อเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้น

สิ่งที่น่าสนใจ เมื่อใช้เทคนิคการฝึกปฏิบัติ

- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ที่ดีและทำให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น
- ได้ใช้ประสบการณ์หลายทางทำให้มีความเข้าใจยิ่งขึ้น
- มีแรงจูงใจทำให้มีความสนใจอยากจะทำปฏิบัติงานนั้น ๆ

ข้อควรพิจารณาในการเทคนิคการฝึกปฏิบัติ

- ถ้าเป็นเรื่องอาจเกิดอันตราย วิทยากรควรเตือนล่วงหน้าก่อนปฏิบัติ และขณะเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติอยู่ วิทยากรจะต้องคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- อุปกรณ์บางสิ่งบางอย่างค่อนข้างแพง และหายาก จะสิ้นเปลืองมาก
- ควรระมัดระวังการใช้คำพูดเมื่อวิจารณ์ผลงานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ

การใช้เทคโนโลยีในกิจกรรมฝึกอบรมอย่างได้ผล(effectiveness) (สาโรจน์ แพ่งยัง.2542 : 179)

ขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายด้าน ข้อควรพิจารณาที่สำคัญมีดังนี้

เทคโนโลยีจะให้การสนับสนุนอย่างได้ผล หรือเกิดประสิทธิผลก็ต่อเมื่อ เทคโนโลยีดังกล่าวสามารถผนึกประสาน (integrate) เป็นส่วนหนึ่งอย่างเข้ากันได้ อย่างเข้ากันได้กับระบบฝึกอบรมขององค์กรโดย

- ได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา (supervisor)
- คล้ายคลึงหรือสอดคล้องกับการปฏิบัติงานจริง (on-the-job practice)
- มีการตรวจสอบและติดตามผลการใช้เทคโนโลยีและการเรียนรู้อย่างจริงจัง
- มีการบริหาร/จัดการระบบฝึกอบรม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการประเมินโครงการฝึกพัฒนาจิต ของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากร

นักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 137 คน

3.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาที่สามารถติดต่อ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 59.12

3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถาม

3.3.2 วิธีดำเนินการสร้างแบบสอบถาม

- 1) ศึกษาวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการโครงการฝึกพัฒนาจิตของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- 2) สร้างโครงสร้างของคำถาม ในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพทั่วไปของนักศึกษา
- 3) ปรับปรุงคำถามในส่วนของอริยมรรคมีองค์ 8 ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง จังหวัดพังงาได้จัดทำขึ้น
- 4) รวบรวมทำเป็นแบบสอบถาม

ลักษณะของแบบสอบถาม

เป็นคำถามปลายเปิดและปลายปิดให้แสดงความคิดเห็น และความต้องการของผู้เข้ารับฟังการฝึกพัฒนาจิต เกี่ยวกับพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การนำไปใช้ ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดและข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

3.3.3 วิธีการดำเนินการสอบถาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 137 ชุด ได้รับคืน 81 ชุด คิดเป็นร้อยละ 59.12

3.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. สร้างตาราง
2. นำข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ ตามหัวข้อต่างๆ
3. หาค่าร้อยละ

บทที่ 4

ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

4.1 ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545 โดยในการวิจัยได้เก็บข้อมูลของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการฝึกพัฒนาจิตและได้รับประกาศนียบัตรในการเข้าฝึกอบรมพัฒนาจิต ทั้งหมดจำนวน 137 คน ได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยโดยใช้แบบสอบถามทั้งหมด 137 ชุด ได้รับคืน 81 ชุด คิดเป็นร้อยละ 59.12 ซึ่งได้ผลวิจัยดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	จำนวน 81 คน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	64	79.01
หญิง	17	20.99
สาขาวิชา		
เทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม (ภาคพิเศษ)	20	24.69
วิศวกรรมโทรคมนาคม	17	20.98
อิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ (ภาคพิเศษ)	15	18.51
วิศวกรรมโทรคมนาคม (ภาคพิเศษ)	12	14.81
เทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม	11	13.58
อิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์	6	7.40

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	จำนวน 81 คน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
เกษตรกร	36	44.44
ข้าราชการ	19	21.45
รับจ้าง	12	14.81
เจ้าของกิจการ	6	7.07
ค้าขาย	4	4.93
พนักงานบริษัท	2	2.46
รัฐวิสาหกิจ	2	2.46
ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญา (ปวส.)		
1.50 – 2.00	1	1.23
2.01 – 2.50	13	16.04
2.51 – 3.00	32	39.50
3.01 – 3.50	24	29.62
3.51 ขึ้นไป	11	13.58
ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน		
1.50 – 2.00	7	8.64
2.01 – 2.50	32	39.50
2.51 – 3.00	29	35.80
3.01 – 3.50	12	14.81
3.51 ขึ้นไป	1	1.23
ครอบครัวของนักเรียนนับถือศาสนา		
ศาสนาพุทธ	79	97.53
ศาสนาอิสลาม	2	2.47

จากตารางที่ 4.1 แสดงสถานภาพทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545 ทั้งหมด 81 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 79.01 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 20.99

นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เรียนสาขาเทคโนโลยีการควบคุมทางการอุตสาหกรรม (ภาคพิเศษ) ร้อยละ 24.69 รองลงมา คือ สาขาวิชาวิศวกรรมโทรคมนาคม ร้อยละ 20.98 สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ (ภาคพิเศษ) ร้อยละ 18.51 สาขาวิชาวิศวกรรมโทรคมนาคม ร้อยละ 14.81 สาขาวิชาเทคโนโลยีการควบคุมทางการอุตสาหกรรม ร้อยละ 13.58 และสาขาวิชาทรอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 7.40 ตามลำดับ

สำหรับอาชีพของผู้ปกครองนักศึกษา ปรากฏว่า ผู้ปกครองของนักศึกษาประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากกว่าอาชีพอื่น ๆ มีร้อยละ 44.44 รองลงมา คือ อาชีพรับราชการ ร้อยละ 23.45 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 14.81 อาชีพเจ้าของกิจการ ร้อยละ 7.07 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 4.95 ผู้ปกครองของนักศึกษาประกอบอาชีพพนักงานบริษัท ครูเอกชน และรัฐวิสาหกิจ น้อยที่สุดในจำนวนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 2.46

ส่วนในด้านคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญญา ปรากฏว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะได้คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.00 ร้อยละ 39.50 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.00 ร้อยละ 29.62 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 2.50 ร้อยละ 16.04 คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ร้อยละ 13.58 และคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 ร้อยละ 1.23 ตามลำดับ

ในด้านคะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน ปรากฏว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะได้คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 2.50 ร้อยละ 39.50 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.00 ร้อยละ 35.80 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 3.50 ร้อยละ 14.81 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.00 ร้อยละ 8.64 และคะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป ร้อยละ 1.23 ตามลำดับ

สำหรับครอบครัวของนักศึกษาส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.53 และนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 2.47

ตารางที่ 4.2 แสดงพื้นฐานการปฏิบัติธรรมของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

พื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม	จำนวนคน	ร้อยละ
เคยฝึกการปฏิบัติธรรม	39	48.15
- วัดอื่นๆ	(25)	
- สถานศึกษาเดิม	(7)	
- สถานปฏิบัติธรรม	(4)	
- วัดธรรมกาย, วัดสวนโมกข์	(3)	
ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรม	42	51.85
รวม	81	100

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน เป็นร้อยละ 51.85 และมีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมมาก่อน ร้อยละ 48.15 โดยผู้ที่เคยฝึกมาส่วน ใหญ่ได้เคยปฏิบัติจากวัดอื่น ๆ จำนวน 25 คน รองลงมาเคยปฏิบัติจากสถานศึกษาเดิม จำนวน 7 คน สถานปฏิบัติธรรม จำนวน 4 คน และ วัดธรรมกาย, วัดสวนโมกข์ จำนวน 3 คน ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงระยะเวลาผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติธรรมครั้งแรก (จำนวน 39 คน)

ระยะเวลาผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติธรรมครั้งแรก	จำนวน	ร้อยละ
1	7	17.94
2	4	10.25
3	16	41.02
5	3	7.69
7	3	7.69
9	2	5.12
30	4	10.25
รวม	39	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ที่เคยมีพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมมาก่อนการฝึกพัฒนาจิตที่ คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรมจัด จำนวน 39 คนนั้น พบว่า ในครั้งแรกที่ปฏิบัติด้วยเวลาที่แตกต่างกันมี ตั้งแต่ 1-9 วัน โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 1-3 วัน มีเพียงอย่างละ 3 คน ที่ได้รับการฝึก

ปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลา 5 วัน 7 วัน และอีก 2 คน เข้าฝึกปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 9 วัน และอีก 4 คน ได้มีพื้นฐานทางปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 30 วัน (บวช)

ตารางที่ 4.4 แสดงความต่อเนื่องในการปฏิบัติพัฒนาจิตหลังจากที่คณะครูศาสตร์อุตสาหกรรมจัดให้ระหว่างวันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545

ความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	จำนวนคน	ร้อยละ
ปฏิบัติ	31	38.27
- ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง	(28)	
- ปฏิบัติตลอดเวลา	(3)	
ไม่ปฏิบัติ	50	61.73
- ไม่มีเวลา	(32)	
- ไม่ชอบ	(4)	
- ไม่อยากปฏิบัติ	(2)	
- ไม่แสดงความคิดเห็น	(12)	
รวม	81	100

จากตารางที่ 4.4 แสดงความต่อเนื่องในการปฏิบัติพัฒนาจิตผู้เข้าร่วม โครงการฝึกพัฒนาจิต ส่วนมากไม่ได้ฝึกพัฒนาจิตเลย ร้อยละ 61.73 เนื่องจากไม่มีเวลา ไม่ชอบ ไม่อยากปฏิบัติและอีกส่วนหนึ่งไม่ให้เหตุผล รองลงมาได้ฝึก ปฏิบัติพัฒนาจิตบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง จำนวน 28 คนและฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตลอดเวลา จำนวน 3 คน

สำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาได้มีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ดังนี้

- **ด้านสติปัญญา** พบว่าผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ดีกว่าก่อนฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

- **ด้านอารมณ์** พบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้นจากก่อนฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

- ด้านสังคม พบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาได้มีมนุษยสัมพันธ์ต่อผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดีขึ้นจากการก่อนฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

- การพูด พบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องพูดแต่ในสิ่งที่เป็นจริง พูดถูกกาลเทศะพูดด้วยจิตเมตตาหวังดี กว่าเดิม

- การกระทำ พบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาไม่ฆ่าสัตว์มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ ไม่ลักทรัพย์มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ผิดลูกเมียสามีผู้อื่น สำรวมในกู่ของตนเอง ดีขึ้นกว่าเดิม

ตารางที่ 4.5 แสดงข้อเสนอแนะในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ	ความถี่
ควรจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	16
ทำได้ดีอยู่แล้ว	14
ควรจะมีการฝึกพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง	9
รูปแบบการจัดทำให้ดูไม่น่าเบื่อ, เข้าใจกว่าเดิม	7
ระยะเวลาของการฝึกพัฒนาจิตมีน้อยเกินไป	6
ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติควรน้อยลงกว่าเดิม	4
ทำสื่อที่น่าสนใจ ดึงดูดผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	2
ควรมีการจัด โครงการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตเทอมละครั้ง	1
มีสิ่งจูงใจในการปฏิบัติพัฒนาจิต	1
มีคำกลอนที่ใช้ในการเตือนสติ	1
มีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง	1
ควรมีกิจกรรมเข้ามาสอดแทรกอย่างต่อเนื่อง	1
ควรเลือกผู้เข้าฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้วยความสมัครใจ	1
ควรจัดสถานที่ฝึกพัฒนาจิตตามคณะต่าง ๆ และมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง	1
ผลที่ออกมาเห็น ได้อย่างเด่นชัดเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น	1
ควรมีการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตที่เหมาะสมกับนักศึกษาและนักศึกษานำไปใช้ได้	1

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อเสนอแนะ	ความถี่
ควรมีการจัดการอบรมพัฒนาจิต มีการเข้าค่ายของนักศึกษา มีการทำกิจกรรมร่วมกัน	1
ควรมีการติดตามผลในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตบ้าง	1
ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ	
ควรจะต้องสมาธิให้มัน ทำใจให้สงบ	3
แบ่งเวลาให้กับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทุกสภาวะเท่าที่จะทำได้ ฝึกไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องกำหนดเวลา	1
แบ่งเวลาให้กับการฝึกพัฒนาจิตอย่างน้อยวันละประมาณ 5 นาที	1
ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง	1
ผู้ฝึกปฏิบัติทั้งชายและหญิงควรแต่งกายให้เรียบร้อย	1
ผู้ไม่เสนอแนะ	12

จากตารางที่ 4.5 ข้อเสนอแนะในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพควรจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต (ความถี่ 16 คน) การฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทำได้ดีอยู่แล้ว (ความถี่ 14 คน) และควรมีการฝึกพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง (ความถี่ 9 คน)

4.2 สรุปผลและวิจารณ์

สรุปผล

การวิจัยเรื่อง การประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2545

จากการศึกษาวิจัย พบว่า สถานภาพของนักศึกษาที่เข้าร่วมรับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จำนวน 81 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 79.01 ส่วนมากจะเรียนอยู่ในสาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม (ภาควิชา) ร้อยละ 24.69 อาชีพของผู้ปกครองนักศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 44.44 นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อจบอนุปริญาอยู่ระหว่าง 2.51 – 3.00 ส่วนคะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบันอยู่ระหว่าง 2.01 – 2.50 และครอบครัวของนักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนมากจะนับถือศาสนาพุทธ

ส่วนพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน ร้อยละ 51.58 ในปัจจุบันนักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ระหว่างวันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545 แล้ว ส่วนใหญ่ไม่ได้นำไปปฏิบัติต่อ ร้อยละ 61.73 ผู้ฝึกพัฒนาจิตไม่ต่อเนื่องทำบ้างไม่ทำบ้าง ร้อยละ 34.57 และผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ร้อยละ 3.70 ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์อยู่ และด้านสังคม ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตมากและได้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้ต่าง ๆ ในปัจจุบัน

วิจารณ์ผล

จากผลการประเมิน พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีวิศวกรรม จำนวน 81 คนที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตที่ทางคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมจัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545 แล้วไม่นำไปปฏิบัติต่อ โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา ไม่มีว่าง นั้นแสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตยังติดการปฏิบัติธรรมแบบเดิมอยู่ โดยคิดว่าการปฏิบัติทางนี้ต้องนั่งนิ่ง ๆ อย่างเดียวตามที่เคยเข้าใจกันมา การเรียนหนังสือทุกวันนี้จึงไม่มีเวลาปฏิบัติเพราะเรียน ตั้งแต่เช้า ถึงเย็น และต้องทำกิจกรรม การบ้านในตอนกลางคืน

สำหรับนักศึกษาที่ไม่ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตเนื่องจากไม่ชอบ ไม่อยากปฏิบัติ เพราะยังติดการฝึกสมาธิแบบเดิมที่เคยฝึกมาก่อนหรือการกำหนดลมหายใจ การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้า ทำให้คิดว่าการฝึกแบบนี้จะต้องใช้เวลา นั่งสมาธิเหมือนกัน ๆ ไปถ้าต้องการจะปฏิบัติพัฒนาจิตให้ดีขึ้นในระดับหนึ่งแล้วนำไปใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นักศึกษาจะต้องมีความเพียรในการส่งความรู้สึกลงไปที่จิตบ่อย ๆ และตลอดเวลาทำติดต่อกันบ่อย ๆ จนกลายเป็นความเคยชินแล้วในที่สุด

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดก็ย่อมจะเป็นคนที่มีคุณภาพและศักยภาพในการเรียน การทำงาน ปฏิบัติงาน มีความรับผิดชอบ มีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้อง ก็จะพบกับความสุขของตัวเอง

ส่วนนักศึกษาประมาณ 28 คน ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง ปฏิบัติเฉพาะตอนทุกข์ ตอนเครียด เพื่อต้องการคลายทุกข์ คลายเครียด ด้วยความไม่ต่อเนื่องนาน ๆ เข้าก็จะกลับสู่กระแสของสังคมและไม่ทำต่อไป เพราะขาดปัญญาที่จะเท่าทันความคิด

อย่างไรก็ตามจากการศึกษา พบว่า ยังมีนักศึกษาอีก 3 คน ที่นำการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตที่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จัดให้นั้นนำไปปฏิบัติต่อเนื่องและนำมาใช้กับชีวิตประจำวันและการเรียน เนื่องจากเห็นผลของการปฏิบัติทำให้ตนเองพัฒนาคุณภาพะ ด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ได้ดีขึ้นจากเดิมมาก คือ มีเหตุผล สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พุดในสิ่งที่เชื่อถือได้ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มนุษย์ที่ได้พัฒนาและฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเป็นชีวิตที่สมบูรณ์แบบเป็นชีวิตที่มีความสุข

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

จากการทำการประเมินโครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิต ตามโครงการที่คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545 ณ หอประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเตมีย์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของนักศึกษา และติดตามผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

โดยมีนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรมเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ทั้งหมด 137 คน และได้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด 81 คน คิดเป็นร้อยละ 59.12

วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ศึกษาวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการของโครงการฝึกพัฒนาจิตของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โครงสร้างของคำถามในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพทั่วไปของนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิดให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความต้องการของผู้เข้ารับฟังฝึกพัฒนาจิต เกี่ยวกับพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การนำไปใช้ ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข

วิธีการดำเนินการสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากนักศึกษาที่สามารถติดต่อได้

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการสร้างตาราง นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ตามหัวข้อต่าง ๆ แล้วหาค่าร้อยละ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย พอสรุปได้ดังนี้

สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา พบว่า จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต 81 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 79.01 และเพศหญิง ร้อยละ 20.99 ส่วนมากจะเรียนอยู่ในสาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดคุมทางอุตสาหกรรม (ภาคพิเศษ) ร้อยละ 24.69 คะแนนเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน อยู่ระหว่าง 2.01 – 2.50 ร้อยละ 39.50 อาชีพของผู้ปกครองนักศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 44.44 และครอบครัวของนักศึกษาส่วนมากจะนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.53

พื้นฐานการปฏิบัติธรรมของผู้เข้ารับการศึกษาฝึกพัฒนาจิต พบว่า ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน เป็นร้อยละ 51.85 และมีพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม ร้อยละ 48.15 โดยมีพื้นฐานการฝึกส่วนใหญ่ได้เคยปฏิบัติจากวัดอื่น ๆ จำนวน 25 คน รองลงมาเคยปฏิบัติจากสถานศึกษาเดิม จำนวน 7 คน

ระยะเวลาผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติธรรมครั้งแรก (จำนวน 39 คน) พบว่า ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 1 – 3 วัน มีเพียงอย่างละ 3 คน ที่ได้เข้ารับการศึกษาปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลา 5 วัน 7 วัน และอีก 2 คน เข้าฝึกปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 9 วัน

ความต่อเนื่องในการปฏิบัติพัฒนาจิตหลังจากที่คณะฯ จัดให้วันที่ 25 – 27 พฤษภาคม 2545 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกพัฒนาจิตส่วนมากไม่ได้ฝึกพัฒนาเลย ร้อยละ 61.73 เนื่องจากไม่มีเวลา ไม่ชอบ และไม่ยอมปฏิบัติ รองลงมาได้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง ร้อยละ 34.57 และฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ร้อยละ 3.70 ผู้ที่ฝึกพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้นจากเดิมทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม

ข้อเสนอแนะของนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

ควรจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในการฝึกพัฒนาจิต ควรจะมีการฝึกพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการจัดทำให้ดูไม่น่าเบื่อ, ระวังใจกว่าเดิม ระยะเวลาของการฝึกพัฒนาจิตมีน้อยเกินไป ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตควรน้อยลงกว่าเดิม ทำสื่อที่น่าสนใจดึงดูดผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต ควรมีการจัดโครงการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตเทอมละครั้ง มีสิ่งจูงใจในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต มีคำกลอนที่ใช้ในการเตือนสติ มีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ควรมีกิจกรรมเข้ามาสอดแทรกอย่างต่อเนื่อง เลือกผู้เข้าฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้วยความสมัครใจ ควรจัดสถานที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามคณะต่าง ๆ และมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ผลที่ออกมาเห็นได้อย่างเด่นชัดเป็นรูปธรรมมากขึ้น ควรมีการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตที่เหมาะสมกับนักศึกษาและนักศึกษานำไปใช้ได้ ควรมีการจัดการอบรมพัฒนาจิตมีการเข้าค่ายของนักศึกษามีการทำกิจกรรมร่วมกัน ควรมีการติดตามผลในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตบ้าง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เข้ารับการศึกษาฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

ควรที่ตั้งสมาธิให้มั่น, ทำใจให้สงบ แบ่งเวลาให้กับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทุกสภาวะเท่าที่จะทำได้ฝึกไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องกำหนดเวลาแบ่งเวลาให้กับการฝึกพัฒนาจิตอย่างน้อยวันละ 5 นาที ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง ผู้ฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตทั้งชายและหญิงควรแต่งกายให้เรียบร้อย

5.2 ข้อเสนอแนะของผู้วิจัย

1. โครงการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตทำได้คืออยู่แล้วควรมีการจัดครั้งต่อไป
2. ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติพัฒนาจิตไปแล้วควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาโดยคณะกรรมการศาสตร์อุตสาหกรรมควรจัดโครงการต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้ปฏิบัติและเห็นผลของการปฏิบัติ
3. สำหรับนักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตไปแล้วควรมีการติดตามผลเดือนละ 1 ครั้ง
4. ควรบรรจุการพัฒนาจิตให้เป็นวิชาเรียนปรับพื้นฐานอีกหนึ่งวิชา หรือ เป็นวิชาพื้นฐานที่ทุกคนต้องผ่านก่อนจึงเข้ามาเป็นนักศึกษา เพราะหากนักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องเขาย่อมมีคุณภาพและศักยภาพในการเรียน มีทั้งคุณธรรมและจริยธรรมที่ถูกต้อง ตามหน้าที่และอาชีพของตนเอง คณะกรรมการศาสตร์อุตสาหกรรม ย่อมสามารถผลิตบัณฑิตได้อย่างมีมาตรฐานและเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบันของประเทศไทย
5. ควรมีการสอนพัฒนาจิตสอดแทรกในวิชาต่าง ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นนักศึกษาให้กลับมา รู้สึกบ่อย ๆ เพราะการได้ปฏิบัติบ่อย ๆ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นผล ด้วยตนเองก็จะมีกำลังใจปฏิบัติต่อไป

บรรณานุกรม

- พระญาณวิเศษฐิติธรรมวิธานจารย์.2540. พระปฏิบัติธรรม เล่ม 1. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พระอาจารย์ชาญวิทย์ ธีรจิตโต. 2544. มหาสติปัฏฐานสี่ (ภาคปฏิบัติ).ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท.
- พระอาจารย์สุรพจน์ สทุธาธิโก. 2544. มหาสติปัฏฐานสี่ (ภาคปฏิบัติ).ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน)แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท.
- พยุศักดิ์ จันทรสุนทร. 2541. “แนวทางการพัฒนาการศึกษา”. วารสารวิชาการ. 1 (1):6 – 10.
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544.(ก) การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า เอกสารเผยแพร่ กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544.(ข) เทคนิควิธีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล(สำหรับบุคคลทั่วไป). เอกสารอัดสำเนา กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- รมณีย์ อภาภิรม. 2544.(ค) โครงสร้างของชุมชน.เอกสารอัดสำเนา กทม. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
- สุกฤษณ์ ทรัพย์อัครชัย. “ค้นหาธรรมะ ณ บ้านวังเมือง” คอลัมน์มติชนสรรค์ (หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน). วันพุธ ที่ 24 ตุลาคม 2544. น. 12 วัน
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2544. ชีวิตนี้ไม่นาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2534. สังฆกรรมของชีวิต. นวก 34. วัดบวรนิเวศวิหาร. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สามเณรสุนทร อักษรราชย์พฤษ. 2544. มหาสติปัฏฐานสี่ (ภาคปฏิบัติ).ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท.
- สมพร เทพสิทธิ์า. 2536. การพัฒนาจิตใจกับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.
- สุนทร เชี่ยวพานิช. “เรียนรู้เส้นทางแห่งการดับทุกข์” คอลัมน์เรียนไม่รู้จบ (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์) ฉบับ 19,021 วันเสาร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2544.
- [http:// www.Wat-thai.com/wtsf/essay/life-deveop.htm](http://www.Wat-thai.com/wtsf/essay/life-deveop.htm), 9 พฤศจิกายน 2545
- [http:// www.Mahamakuta.inet.co.th/ T – BOOK / P – 6.htm](http://www.Mahamakuta.inet.co.th/T-BOOK/P-6.htm), 17 ธันวาคม 2545
- [http:// www.Kondee.com/main.html](http://www.Kondee.com/main.html), 17 ธันวาคม 2545
- <http://www.Kmitl.ac.th/buddhist/tumma/index.html>, 17 ธันวาคม 2545

ภาคผนวก

โครงการฝึกภาคปฏิบัติ

หลักสูตร การพัฒนาจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพและศักยภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

1. หลักการและเหตุผล

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้จัดการศึกษาเพื่อสร้างคนให้ออกไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพและมีศักยภาพ คือ มีความเก่ง ดี และมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ลำดับของการจัดการศึกษาของคณะฯ โดยที่การพัฒนาจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธองค์สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ขึ้นพร้อมกัน และเห็นผลรวดเร็ว นั่นคือเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความฉลาดทางสังคม (SQ) และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองออกมาได้เต็มที่ บรรยากาศการเรียนการสอน การอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน จะเต็มไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ต่างปฏิบัติหน้าที่เต็มกำลังความสามารถ และกระทำด้วยความเต็มใจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

พื้นฐานที่กล่าวข้างต้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างคน และจัดการเรียนการสอนทุก ๆ วิชาของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงได้จัดทำโครงการฝึกภาคปฏิบัติ พัฒนาจิตนี้ขึ้นเพื่อเป็นพื้นฐานด้านจิตใจ และพฤติกรรมให้กับนักศึกษาของคณะฯ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ : ภายหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกภาคปฏิบัติ จะมีคุณสมบัติต่อไปนี้

- 1) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- 2) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางสังคม (SQ)
- 3) มีการพัฒนาด้านความฉลาดทางสติปัญญา (IQ)

3. สาระการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต

- 1) การปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ที่ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา
- 2) การปฏิบัติกิจกรรมฐาน (กิจกรรมกลุ่มย่อย) อันได้แก่

การฝึกให้เกียรตินิ และสัมพันธัญญะ (สมาธิ และปัญญา) ตลอดเวลาทุกอริยาบท ทุกขณะทั้งนี้ ยืน เดิน นอน รับประทานอาหาร ดู อ่าน คิด เขียน ร้องเพลง วิ่ง ฯลฯ

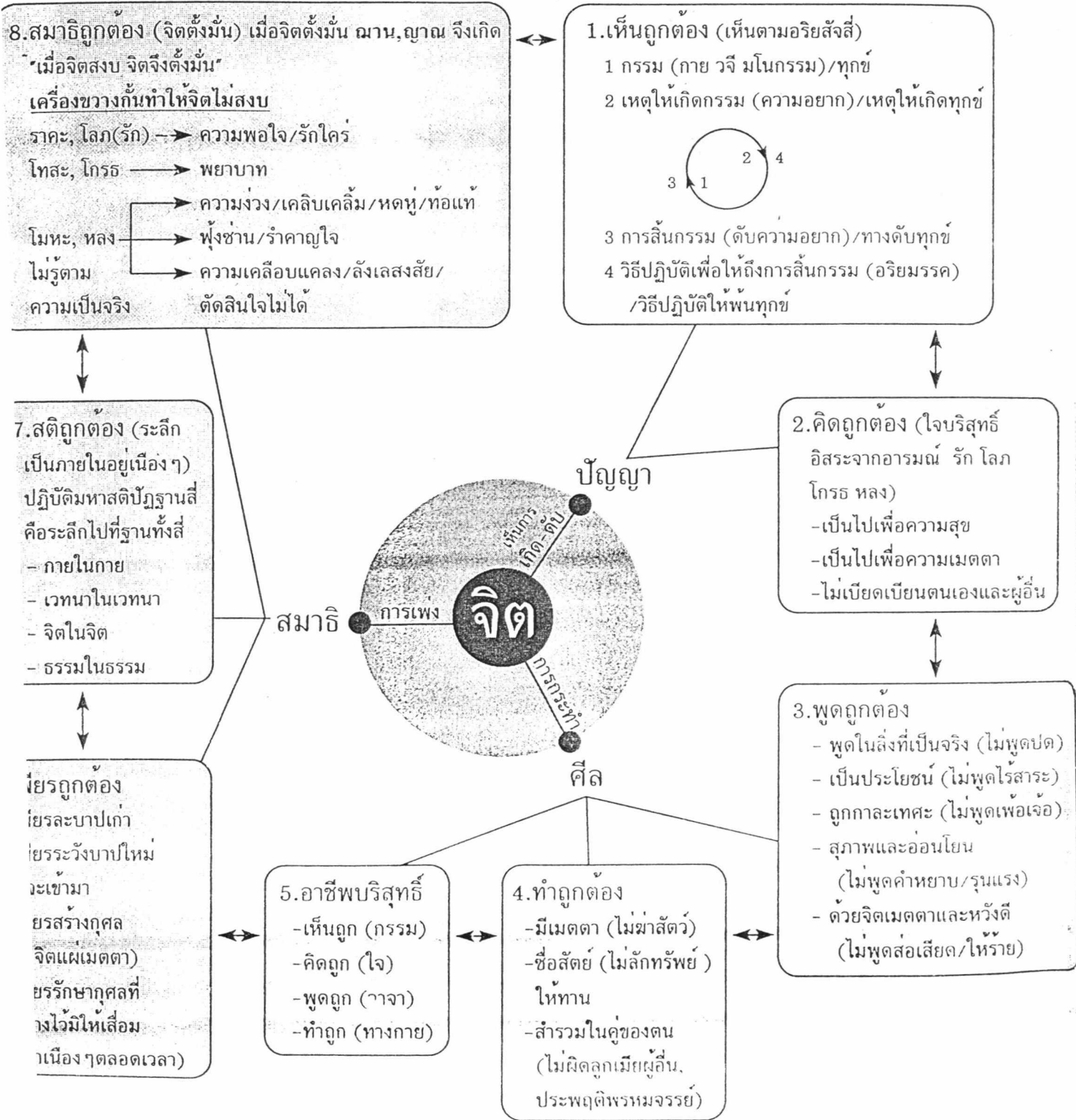
- 3) ความกตัญญู และการเป็นผู้ให้ การระลึกบุญคุณพ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ บุญคุณของแผ่นดิน

4. วิธีการ

- บรรยายภาคปฏิบัติ
- ปฏิบัติจริง
- ประเมินผลทันทีทุกกิจกรรมและแก้ไข

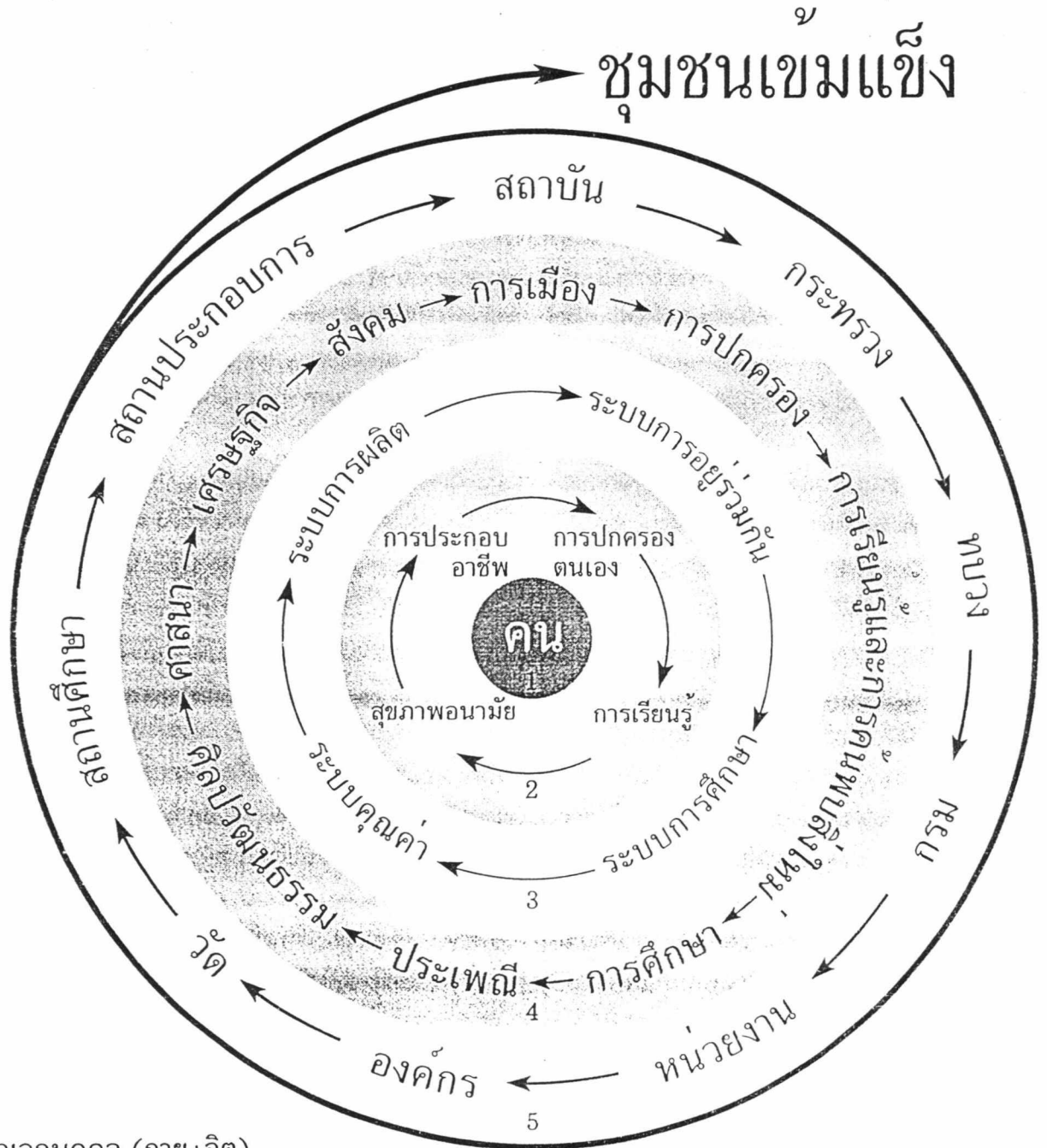
อริยมรรคมีองค์ 8

รมณีย์ อภาภิรม



โครงสร้างของชุมชน

รมณี อภาภิรม



- 1 ปัจเจกบุคคล (กาย+จิต)
- 2 สังคมครอบครัวหรือชุมชน
- 3 ระบบต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมของชุมชน
- 4 การจัดระบบย่อยๆในวงที่ 3 ให้เป็นหมวดหมู่
- 5 หน่วยงานต่างๆที่ปรากฏในสังคมของชุมชนตั้งแต่ หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด และประเทศ

โครงสร้างชุมชนเข้มแข็ง

รณีย์ อภาภกร

ชุมชน เป็นระบบใหญ่ ประกอบด้วยระบบย่อยหลายระบบ จึงขึ้นอยู่กับมุมมองชุมชนว่าเป็นระบบในระดับใด ระดับประเทศ จังหวัด อำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้าน และไม่ว่าชุมชนจะอยู่ในระดับใดก็ตาม ในแต่ละระดับจะมีองค์ประกอบภายในระบบที่เหมือนกันคือ คน ทรัพยากร และความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างคน กับทรัพยากร เพื่อการดำรงชีพ ด้วยการแบ่งปันใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

คน (วงที่ 1) เป็นองค์ประกอบของระบบชุมชนที่เล็กที่สุด มีทรัพยากรที่สำคัญ คือร่างกาย และจิต ซึ่งทั้งกายและจิตต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยมีจิตเป็นผู้บัญชาการให้เกิดการกระทำผ่านทางกาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก ในสีดำคือ สุขภาพอนามัย การปกครองตนเอง (การดูแลตน) การประกอบอาชีพ และการเรียนรู้ (วงที่ 2)

เมื่อคนหลายคนมารวมอยู่ด้วยกันจึงเกิดระบบต่างๆ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ได้แก่ระบบการผลิต ระบบการอยู่ร่วมกัน ระบบการศึกษา และระบบคุณค่า (วงที่ 3)

เมื่อจำนวนคนมีมากขึ้นระบบต่างๆ ในวงที่ 3 มีความซับซ้อนมากขึ้น จึงจำเป็นต้องขยายงานและแยกงานเพื่อให้สะดวกต่อการดำเนินการ และพัฒนาตามลักษณะเฉพาะของแต่ละระบบ (วงที่ 4)

เมื่อระบบแต่ละระบบในวงที่ 4 มีความชัดเจนในแนวทางการดำเนินงาน มีแนวทางการพัฒนาเฉพาะจึงได้รับการจัดตั้งเป็นหน่วยงาน หรือ องค์กรเฉพาะที่เหมาะสม เพื่อดำเนินงาน และพัฒนางานในส่วนนั้นๆ (วงที่ 5)

อย่างไรก็ตาม ระบบทั้งหมดที่อยู่ใน 5 วงนี้ จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเชื่อมโยงไปในแนวทางเดียวกันภายในระบบเดียวกัน ภายในวงเดียวกัน และสัมพันธ์เชื่อมโยงกับต่างระบบ ต่างวง ต่างวงที่ 1 จนถึงวงที่ 5 จึงจะส่งผลให้สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็ง สามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า ได้อย่างรวดเร็ว และมั่นคงถาวร

การที่จะพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดก่อน คือ คน การพัฒนาคน เท่ากับเป็นการพัฒนาระบบอื่นๆ ทุกระบบ เพราะคน เป็นผู้บริหาร จัดการ และเป็นผู้ดำเนินการระบบทั้งหมดที่สำคัญ คนเป็นผู้สร้างระบบขึ้นมา พฤติกรรมที่คนปฏิบัติและแสดงออกมานั้น เกิดจากอำนาจของจิตเป็นผู้ออกคำสั่งหากจิตได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และอิสระแล้ว การปฏิบัติทางกายย่อมถูกต้อง เพราะมีปัญญาคอยกำกับ ทำให้ เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก การประกอบอาชีพและการปฏิบัติหน้าที่ จึงบริสุทธิ์ และมีประสิทธิภาพ นั่นคือ มีความขยันมากขึ้น รู้สึตัวชัดเจน นิ่งมากขึ้น รุ้อะไรควรกระทำ อะไรไม่ควร แม้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดการท้อแท้ ท้อถอย เพราะปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ผู้ฝึกจิตดีแล้ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และมิตรที่ดีต่อกัน เสียสละ ทำงานเพื่อส่วนรวมมากขึ้น ไม่ขัดแย้งกัน งานแต่ละส่วนจึงเดินไปได้อย่างราบรื่น แลเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ได้รับความปลอดภัยโปร่งโล่งใจในชีวิตการทำงาน และในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลงผิด และยึดติดในวัตถุเปลือกนอก ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่ควร ไม่ฟุ่มเฟือย มีเศรษฐกิจพอเพียงเพราะมีความเพียงพอในจิตตลอดเวลา

คุณสมบัติข้างต้นนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพ เมื่อเข้าไปอยู่ในระบบใดของชุมชนก็ตามระบบนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน ส่งผลให้ระบบย่อยทุกระบบเชื่อมโยงและขับเคลื่อนไปในแนวทางเดียวกัน นั่นคือ สังคมชุมชนนั้นมีความเข้มแข็งเนื่องจากฐานรากคือ จิตของคนได้รับการพัฒนาในแนวทางที่ถูกต้อง

ชุมชนจะเข้มแข็งได้ต่อเมื่อ คน ที่เป็นองค์ประกอบของชุมชนนั้นได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว

คำอธิบายภาพแผนภูมิ และการนำไปใช้ประโยชน์

ภาพแผนภูมิมียังจำนวน 2 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 มี 2 หน้า หน้าแรก แสดงแนวทางการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ด้วยการพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธเจ้าเป็นพื้นฐานการพัฒนา ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิด ศิล สมาธิ และปัญญา โดยใช้วิธีมรรคมีองค์ 8 รองรับจิต และเชื่อมโยงการพัฒนานี้ไปสู่ความเป็นอิสระ พึ่งตนเอง มีความเพียงพอภายใน(จิต) ส่งผลให้เศรษฐกิจภายนอกพอเพียง และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นไปตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

หน้าที่ 2 แสดงรายละเอียดของวิธีมรรคทั้ง 8 องค์ โดยมีแนวทางปฏิบัติระบุไว้ในแต่ละองค์ชัดเจน และเชื่อมโยงให้เห็นว่าทำไมการรู้สึกที่จิตตลอดเวลาจึงทำให้เกิด ศิล สมาธิ และปัญญา คือเกิดการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์(EQ) วุฒิภาวะทางปัญญา(IQ) และวุฒิภาวะทางสังคม(SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งในหน้าที่นี้ได้รวมคำสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมดไว้ในหน้าเดียว ตั้งแต่ อริยสัจสี่ ศิลห้า สติ สมาธิ นิเวศน์ ซึ่งผู้อ่านจะเห็นความสำคัญและความสัมพันธ์ของสิ่งที่เราเคยรู้มา แต่ยังไม่เห็นความสำคัญ และไม่เคยหยิบมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทั้งการดำเนินชีวิต การเรียนการสอน และการประกอบหน้าที่การงาน

ชุดที่ 2 มี 2 หน้า หน้าแรก แสดงโครงสร้างของชุมชนที่เป็นระบบ การที่จะให้ชุมชนเข้มแข็งได้นั้น ต้องทำให้ระบบย่อยทุกระบบเดินไปพร้อมกัน และสอดคล้องกันพร้อมทั้งเดินไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคนที่ได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว ระบบจึงจะขับเคลื่อนไปได้ ทั้งนี้เพราะคนเป็นองค์ประกอบที่เล็กที่สุดในสังคมชุมชน โดยคนเป็นทั้งผู้สร้างระบบ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้ดำเนินงาน และเป็นผู้รับผลทั้งหมด หากพัฒนาคนให้เกิด ศิล สมาธิ และปัญญา ได้แล้ว สังคมชุมชนนั้นย่อมมีความเข้มแข็ง และเป็นไปตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

หน้าที่ 2 เป็นการบรรยายถึงโครงสร้าง การจะสร้างชุมชนให้เข้มแข็งได้นั้นจะต้องพัฒนาที่ จิต ของคนที่เป็นองค์ประกอบที่เล็กและสำคัญก่อน ชุมชนจึงจะเข้มแข็งได้

แผนภูมิภาพทั้งสองชุดนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาใดก็ตาม หรือการแก้ปัญหาใดก็ตาม ควรแก้ไขที่ต้นเหตุคือ คน มากกว่าการแก้ไขที่ปลายเหตุ ดังที่กระทำกันมานั้นคือการทุ่มงบประมาณไปที่ตัววัตถุ เช่นสิ่งก่อสร้าง อาคาร อุปกรณ์ ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เหมือนที่เรากระทำกันอยู่ ซึ่งการแก้ปัญหาเช่นนี้ แม้เท่าไรก็ไม่มิวินจบ และยังทำให้เราต้องเป็นทาสของต่างชาติตลอด

ไป หากเราได้นำพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาคือชีวิต ย่อมเป็นแนวทางที่ถูกต้อง เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงวางแนวทางไว้แล้ว ถ้าประชากรของประเทศ รู้จักมอง และรู้จักนำคำสอนของพระพุทธองค์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาคน และพัฒนาประเทศได้อย่างมั่นคงถาวร และสามารถแก้ไขวิกฤติเศรษฐกิจของประเทศไทย และแก้ไข ปัญหาต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นมากมายให้ผ่านพ้นไปได้

ภาพแผนภูมิทั้งสองชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป ในองค์กรต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารประเทศทุกทบวง กรม จะได้นำเอาไปใช้เป็นแนวทางพัฒนางานในองค์กร เฉพาะอย่างยิ่ง ทบวง กรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการพัฒนาคน ควรจัดการเรียนการสอนให้เน้นการพัฒนาจิต ก่อน เพื่อให้คนมีศีล สมาธิ และปัญญา คนนั้นก็จะเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข ซึ่งคนที่มีศีล สมาธิ และปัญญา คือคนที่มีคุณภาพ และศักยภาพของสังคมชุมชนนั้น ประเทศชาติจึงจะปรอด และสามารถรอดพ้น จากภาวะวิกฤติได้

สรุป

1. ภาพแผนภูมิ เรื่องการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า

ภาพนี้แสดงให้เห็นว่าคนที่มีคุณภาพและศักยภาพนั้นคือ บุคคลที่สังคมต้องการและเป็นบุคคลที่สามารถทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง และมั่นคง บุคคลที่มีคุณภาพและมีศักยภาพอยู่ที่ใดย่อมมีความเจริญไปอยู่ที่แห่งนั้น จึงเป็นที่ต้องการของหน่วยงานต่างๆ คนที่มีคุณภาพและศักยภาพย่อมมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบการงานอย่างมีประสิทธิภาพ พึ่งตนเองได้ อยู่อย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตเมตตา มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ เอื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลจะมีคุณลักษณะเช่นนี้ได้ ย่อมต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ในตน และศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ย่อมต้องได้รับการฝึกพัฒนาจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธองค์

นอกจากนี้ในภาพด้านหลังได้แสดงรายละเอียดของอริยมรรคทั้ง 8 องค์ แสดงให้เห็นว่าทำไมการฝึกพัฒนาจิต ด้วยการผู้ฝึกไปที่จิต ตามวิธีการของพระอาจารย์มุนีที่ไป จึงทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือทำให้เกิดการพัฒนาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์(EQ) วุฒิภาวะทางปัญญา(IQ) และวุฒิภาวะทางอารมณ์(SQ) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข และเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพและศักยภาพของหน่วยงานต่างๆ และของประเทศชาติ ฉะนั้นการพัฒนาจิตอย่างเดียวย่อมทำให้เกิดการพัฒนาอื่นๆตามมาทั้งสุขภาพอนามัย สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ

2. ภาพแผนภูมิโครงสร้างชุมชน

แสดงให้เห็นว่า ประเทศชาติจะพัฒนา มีความมั่นคงถาวร และสามารถฝ่าฟันวิกฤติไปได้ นั่นต้องพัฒนาจิตคนก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด เพราะคนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทุกระดับของงาน