

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง
Life quality development according to Buddhadhamma in Pong-Sa-Nook
Community, Muang District, Lampang Province

พระอธิการสาธิต ชินวโธ¹

Pra-Adhikan-Saad Chinawangso

E-mail: saad.lannajo@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง 2) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงปริมาณ และเชิงสัมภาษณ์

ผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของกลุ่มตัวอย่าง ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง จำนวน 317 คน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นโดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ด้านการวิเคราะห์ตนเองโดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ด้านการวางแผน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ด้านการตั้งเป้าหมาย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และด้านการปฏิบัติตามแผน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็น ให้เน้นหน้าที่ของตนสอดคล้องกับสถานการณ์และบทบาทของตนมีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามภารกิจหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นจริงจังด้านการวิเคราะห์ตนเองให้ไตร่ตรองทุกสิ่งที่พบเห็น เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ ควรนำมาทบทวนให้ถูกต้องและเหมาะสม ด้านการวางแผน ให้พิจารณาแผนนั้นๆ ให้สอดคล้องกับความสามารถของตน และบริบททางสังคม ด้านการตั้งเป้าหมาย ให้พิจารณาความสามารถและสติปัญญาและทุนทรัพย์ของตน หากมีความพร้อมจึงค่อยตั้งเป้าหมาย ด้านการปฏิบัติตามแผน ควรมีความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานตามแผน ไม่ทำงานที่รับผิดชอบ รู้จักฟังคำแนะนำ และมีการยืดหยุ่นวิธีปฏิบัติตามสถานการณ์นั้นๆ

เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นต้องเป็นนักฟังที่ดีแล้วนำมาพิจารณานำส่วนดีนั้นมาทดลองใช้ด้านการวิเคราะห์ตนเองการยอมรับฟังคำติชม หรือคำแนะนำจากบุคคลอื่นๆ จะทำให้เห็นตัวตนที่แท้จริงของตนยิ่งขึ้นด้านการวางแผนควรต้องมีจิตมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามวิธีการที่ระบุในแผนนั้นด้านการตั้งเป้าหมายจำต้องพิจารณาความสามารถและสติปัญญาของตนอย่างรอบครอบว่า จะปฏิบัติงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และด้านการปฏิบัติตามแผนการไม่เรียนรู้ เข้าหาผู้รู้ น้อมรับคำแนะนำต่างๆ รู้จักแยกแยะพิจารณาและนำมาทดลองปฏิบัติ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงาน

คำสำคัญ: ชีวิต, คุณภาพ, การพัฒนา

Abstract

The research of The development of quality of life according to Buddhist principles in Pong-Sa-Nook Community, Muang District, Lampang Province intends to, 1) study the opinions on the development of the quality of life according to Buddhist principles in Pong-Sa-Nook Community, Muang District, Lampang Province, 2) study the recommendations on the development of the quality of life according to Buddhist principles in Pong-Sa-Nook Community, Muang District, Lampang Province, and 3) propose ways to improve the quality of life according to Buddhist principles in Pong-Sa-Nook Community, Muang District, Lampang Province. This research is a mixed methods research including quantitative and qualitative research.

¹ นิสิตพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

The result showed that the opinions on the developmental guidelines of the quality of life according to the Buddhist principles of Pong-Sa-Nook community, Muang Lampang with the amount of 317 people found that the overall perception of opinion was at the highest level of 4.44, the overall level of self-evaluation was 4.35, the overall level of planning was at the highest level of 4.32, the overall level of goal setting was at the highest level of 4.32, and the overall performance of the plan was at the highest level of 4.58.

The suggestions on the way to improve the quality of life according to the Buddhist principles of the interviewers who are highly qualified found that, on awareness of necessity is to emphasize their duties in accordance with their status and roles, be responsible, and carry out their duties with a serious commitment. On self-analysis is to contemplate on everything that is seen when it is useful and it should be used to correct and appropriate.

On planning is to consider the plan in accordance with their capabilities and social context. On setting goals is to consider the ability, intellect, and capital of oneself if you are ready to set goals. On Implementation of the plan, it should be committed to the plan, not to leave the responsible work, listen to some advice, and have a firm stand of how to practice with that situation.

The suggestion on developmental guidelines of the quality of life according to the Buddhist principle of awareness is to be good listeners, and then take the good part to consider in using. On self-analysis is to accept the feedback, or suggestions from others which will allow us to see the true identity even better. On planning, it should be committed to following the methodology outlined in the plan. On setting goal is to consider its ability and intelligence around of how to accomplish its goals, and the implementation of the leaning plan is to approach the knower, get some advice, recognize, consider and try to practice that will be self confidence in performing the work.

Keywords: life, quality, development

บทนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดีที่พร้อมสมบูรณ์ ปราศจากความทุกข์ความสลาย ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะได้ตั้งใจตัวเองปราศณา เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกันเช่น ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นต้น แต่ความสุขที่มนุษย์ได้รับมักเน้นทางด้านวัตถุมากกว่า เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของที่สนองความต้องการเท่านั้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้เพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปราศณาไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นอยุ่เช่นนี้ คือเมื่ออยู่ไปๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทรมานทุกข์หาความสุขไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551, น. 99) ประเทศไทยยังต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ซับซ้อนและคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก ประกอบกับการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาบ่งชี้ว่าเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ขณะเดียวกันยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการประเทศที่มีความบิดเบือน ไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ รุนแรงมากขึ้น และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555, น. 18)

หลักการการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาเป็นความเข้าใจว่า “เป็นของสมัยใหม่” เพราะว่าทำให้เกิดความเจริญด้านวัตถุที่สามารถสนองความต้องการได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งต่างจากการพัฒนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ที่เน้นคุณภาพชีวิต ให้ความสำคัญที่การพัฒนาคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีหลักการดำรงชีวิตแบบพอดีให้ประโยชน์สูงสุด ปรับสภาพเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี วิธีการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนาได้เน้นทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความสุขทั้งภายนอกและภายใน เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน กระบวนการพัฒนาคนตามหลักการของพระพุทธศาสนาได้

เน้นการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของคนทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เพื่อให้เป็นปัจจัยหลักในการประสานและบูรณาการระบบความสัมพันธ์แบบองค์รวมเพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกัน ระหว่างบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อม อันหมายถึงธรรมชาติให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดีอย่างเกื้อกูลต่อเนื่องสม่ำเสมอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2539, น. 75)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นเจ้าของาวาสวัดปงสนุกใต้ ได้ทราบถึงวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง ซึ่งมีอยู่ 576 หลังคาเรือน มีประชากรรวมทั้งสิ้น 1,797 คน แยกเป็นชาย 812 คน และหญิง 985 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างและค้าขาย มีจำนวนมากยังดิ้นรนแสวงหาวัตถุภายนอกเป็นสำคัญ บางคนขาดการพิจารณาว่า วัตถุหรือปัจจัยที่ได้มานั้น ได้มาโดยชอบธรรมหรือไม่ บางครั้ง จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิต เพราะไม่ได้นำพุทธวิธีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง ดังนั้น จึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง” เพื่อเสนอแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีความสมบูรณ์ และมีความคุ้มค่าต่อตนและสังคม ตามสมควรแก่สถานภาพและศักยภาพของแต่ละบุคคลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง
2. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นด้านการวิเคราะห์ตนเอง ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย และด้านการปฏิบัติตามแผนโดยอาศัยพุทธวิธี 4 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นฐานการพัฒนา ได้แก่ ปรัตถุ โฆสะ คือการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาสิ่งที่เรียนรู้มาโดยแยกกาย วิริยะ คือความเพียรพยายามมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้แล้ว และธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือการทดลองปฏิบัติตามศักยภาพแห่งตนในสิ่งที่เรียนรู้มาแล้วนั้น จากแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ แล้วนำมาสังเคราะห์เนื้อหาของการพัฒนา

2. ขอบเขตด้านประชากร

2.1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปางจำนวน 317 คน จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,797 โดยเทียบตามตารางคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซ์และมอร์แกน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2.2 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 รูป/คน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ พื้นที่สำหรับใช้ศึกษาวิจัย ได้แก่ ชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา ระยะเวลาสำหรับการศึกษาวิจัย เริ่มตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม 2561 ถึงเดือนธันวาคม 2561 รวม 6 เดือน

การตั้งสมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน ย่อมไม่สัมพันธ์ หรือไม่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม โดยกำหนดนัยสำคัญไว้ที่ 0.05

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ
2. ที่มาของข้อมูลการวิจัย

2.1 ข้อมูลเอกสาร

1) เอกสารแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

2.2 ข้อมูลประชากร

1) กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ประชาชนในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 1,797 คน ได้มาโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน ด้วยวิธีการแบบบังเอิญ ได้กลุ่มตัวอย่าง 317 คน

2) กลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 รูป/คน ได้มาโดยวิธีเจาะจง

เครื่องมือการวิจัย

1. ใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะปลายปิดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม จากกลุ่มตัวอย่าง โดยการสร้างแบบสอบถามขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยการสร้างแบบสัมภาษณ์ขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎี และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย

2. การหาค่าสมมติฐาน ได้ใช้สถิติไค-สแควร์ (χ^2) หาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล คืออายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ รายได้ต่อเดือน ที่มีต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของกลุ่มตัวอย่าง

3. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้มีการวิเคราะห์ ประมวลผล และนำเสนอในรูปการบรรยาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่สามารถนำมาประกอบการพิจารณากำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้

2. ได้ทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง และสามารถนำไปใช้เป็นกรอบกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมได้

3. สามารถเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชาวพุทธ ในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมือง จังหวัดลำปางได้

ผลการวิจัย

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ ข้อว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ จะต้องเริ่มด้วยการเป็นนักฟังที่ดี แล้วนำมาพิจารณาให้เห็นส่วนดีและส่วนเสีย แล้วนำส่วนดีนั้นมาทดลองใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57

1.2 ด้านการวิเคราะห์ตนเองโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ ข้อว่า การยอมรับฟังคำติชม หรือคำแนะนำ จากบุคคลอื่นๆ จะช่วยให้คุณเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนยิ่งขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50

1.3 ด้านการวางแผน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ ข้อว่า การวางแผนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าประสงค์ บุคคลจะต้องมีจิตมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามวิธีการที่ระบุในแผนนั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

1.4 ด้านการตั้งเป้าหมาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ 1. ข้อว่า การตั้งเป้าหมายใดๆ ประการสำคัญ จำต้องพิจารณาความสามารถและสติ ปัญญาของตนอย่างรอบคอบว่า จะปฏิบัติงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36

1.5 ด้านการปฏิบัติตามแผน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ ข้อว่า บุคคลที่เฝ้ารอการเรียนรู้ เข้าหาผู้รู้ น้อมรับคำแนะนำต่างๆ รู้จักแยกแยะพิจารณา และนำมาทดลองปฏิบัติ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58

2. การวิเคราะห์สมมติฐานข้อมูลความสัมพันธ์ของปัจจัยปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม สรุปความได้ว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ของผู้ตอบแบบสอบถามที่ต่างกัน ย่อมไม่สัมพันธ์ หรือไม่เกี่ยวข้องกับความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ของผู้ให้สัมภาษณ์

3.1 ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็น ให้เน้นหน้าที่ของตนสอดคล้องกับสถานภาพและบทบาทของตนเป็นนักฟังที่ดี แล้วพิจารณานำส่วนดีนั้นมาทดลองปฏิบัติและต้องมีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามภารกิจหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นจริงจัง

3.2 ด้านการวิเคราะห์ตนเองให้ไตร่ตรองทุกสิ่งที่พบเห็น เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ ควรนำมาทดลองใช้ภายในกรอบของความถูกต้องและเหมาะสม

3.3 ด้านการวางแผน ให้พิจารณาแผนนั้นๆ ให้สอดคล้องกับความสามารถของตน และบริบททางสังคม ไม่ให้มีผลเสียต่อผู้อื่นและส่วนรวม

3.4 ด้านการตั้งเป้าหมาย ให้พิจารณาความสามารถและสติปัญญาและทุนทรัพย์ของตนอย่างรอบคอบก่อนว่า มีความพร้อมเพียงใดจึงค่อยตั้งเป้าหมาย

3.5 ด้านการปฏิบัติตามแผน ควรมีความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานตามแผน ไม่ทำงานที่รับผิดชอบรู้จักฟังคำแนะนำ และมีการยืดหยุ่นวิธีปฏิบัติตามสถานการณ์นั้นๆ

4. เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม

4.1 ด้านการตระหนักรู้ถึงการจำเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ จะต้องเริ่มด้วยการเป็นนักฟังที่ดีแล้วนำมาพิจารณาให้เห็นส่วนดีและส่วนเสียแล้วนำส่วนดีนั้นมาทดลองใช้

4.2 ด้านการวิเคราะห์ตนเองการยอมรับฟังคำติชม หรือคำแนะนำจากบุคคลอื่นๆ จะช่วยให้คุณเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนยิ่งขึ้น

4.3 ด้านการวางแผนการวางแผนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าประสงค์ ควรต้องมีจิตมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามวิธีการที่ระบุในแผนนั้น

4.4 ด้านการตั้งเป้าหมายการตั้งเป้าหมายใดๆ ประการสำคัญ จำต้องพิจารณาความสามารถและสติปัญญาของตนอย่างรอบคอบว่า จะปฏิบัติงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

4.5 ด้านการปฏิบัติตามแผนการใฝ่เรียนรู้ เข้าหาผู้รู้ น้อมรับคำแนะนำต่างๆ รู้จักแยกแยะพิจารณาและนำมาทดลองปฏิบัติ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมในชุมชนบ้านปงสนุก อำเภอเมืองลำปาง ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยในข้อที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในระดับสูงสุดได้ ดังนี้

ด้านการตระหนักรู้ถึงความจำเป็นข้อที่อยู่ในระดับสูงสุดที่สุดได้แก่ ข้อว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ จะต้องเริ่มด้วยการเป็นนั้่งฟังที่ดี แล้วนำมาพิจารณาให้เห็นส่วนดีและส่วนเสีย แล้วนำส่วนดีนั้นมาทดลองใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า บุคคลทุกคนจะพัฒนาตนเองได้ ต้องเรียนรู้จากการฟังผู้อื่นก่อนเสมอ เช่น ลูกฟังพ่อแม่สอนเกี่ยวกับการมีมารยาทที่ดี ศิษย์ฟังอาจารย์บรรยายวิชาการ และวิชาชีพ ประชาชนฟังข่าวสารบ้านเมือง เป็นต้น แล้วนำมาพิจารณา เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์แก่ตน ก็นำมาทดลองปฏิบัติ เช่นนี้ จึงทำให้มีชีวิตดีขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของการตระหนักรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของมยุรี บุญเยี่ยม (2546, น. 60) ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่งความว่า “ความตระหนัก คือการที่บุคคลแสดงถึงการรับรู้ การคิดได้ และการแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบ เมื่อเผชิญปัญหา เหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง”

ด้านการวิเคราะห์ตนเองข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ข้อว่า การยอมรับฟังคำติชม หรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น ๆ จะช่วยให้ตนเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนยิ่งขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า บุคคลส่วนใหญ่มักคิดว่าสิ่งที่ตนคิด พูด หรือกระทำไปแล้วนั้น ถูกต้องและเหมาะสมเสมอ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะหลงตัวเอง แต่หากเปิดใจรับฟังคำติชมหรือแนะนำจากคนรอบข้างที่ตนปฏิสัมพันธ์ด้วย แล้ววิเคราะห์คำติชมหรือแนะนำ ก็อาจทำให้รู้จักจุดดีจุดด้อยของตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ จะช่วยให้สามารถวางแผนการทำงานตามศักยภาพแห่งตนได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของกรรณิการ์ สุวรรณโคตร (2528, น. 464) ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่งความว่า “พฤติกรรมของบุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ได้รับอย่างไร ขึ้นอยู่กับผลการทำงานของกระบวนการรับรู้ และยิ่งกล่าวอีกว่าการรับรู้ทำให้บุคคลตระหนักถึงตนเอง บุคคลอื่น สิ่งของ และเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อมในโลกแห่งความเป็นจริง”

ด้านการวางแผนข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ข้อว่า การวางแผนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าประสงค์ บุคคลจะต้องมีจิตมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามวิธีการที่ระบุในแผนนั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า การทำงานอาจมีวิธีการหลายแนวทางให้เลือก แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ก็ควรมีใจมุ่งมั่นปฏิบัติตามแผนงานที่ตนได้กำหนดกรอบไว้แล้วเท่านั้น จึงจะทำให้งานนั้นบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมาย หากไม่ยึดแผนงานนั้นเป็นแนวปฏิบัติ อาจทำให้การปฏิบัติงานนั้นไร้ทิศทางหรืออาจหลงทางได้สอดคล้องกับแนวคิดของเสถียร เหลืองอร่าม (2517, น. 294) ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การวางแผน คือการเลือกวิถีทางในอนาคตจากทางเลือกหลายๆ ทางสำหรับที่จะให้กิจการทั้งหมด หรือเฉพาะบางแผนงานดำเนินไปตามวิถีทางนั้น”

ด้านการตั้งเป้าหมายข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ข้อว่า การตั้งเป้าหมายใด ๆ ประการสำคัญ จำต้องพิจารณาความสามารถและสติปัญญาของตนอย่างรอบคอบว่า จะปฏิบัติงานอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า บุคคลแต่ละคนมีความสามารถและสติปัญญาไม่เท่ากัน จึงทำให้การปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายแตกต่างกันและได้รับผลไม่เหมือนกัน บางคนเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จในงานที่ต้องใช้ทักษะสูง แต่ตนเองขาดทักษะเช่นนั้น ก็อาจไม่ประสบความสำเร็จได้ จึงต้องพิจารณาความสามารถและสติปัญญาของตนอย่างรอบคอบ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura

(2553, น. 56) ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่งความว่า “การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยคือการประเมินความสามารถของบุคคลว่าสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่กำหนดไว้ได้เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น และการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นที่สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้ทำ”

ด้านการปฏิบัติตามแผนข้อที่อยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ข้อว่า บุคคลที่ใฝ่การเรียนรู้ เข้าหาผู้รู้ น้อมรับคำแนะนำต่างๆ รู้จักแยกแยะพิจารณา และนำมาทดลองปฏิบัติ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงาน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่าการจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำต้องอาศัยการเรียนรู้จากสื่อและผู้รู้ทั้งหลาย และนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นมาพิจารณาถึงความเหมาะสมแก่ตน แล้วทดลองปฏิบัติจนได้รับผลตามที่ต้องการ สอดคล้องกับแนวคิดของคีโรรัตน์ แก้วมงคล (ออนไลน์) ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่งความว่า “การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องหัดคิดในมุมสร้างสรรค์ เป็นการคิดเชิงบวก คิดแต่เรื่องที่ดีงาม มองปัญหาต่างๆ ให้เป็นเรื่องเล็กที่สามารถ แก้ไขได้ การหัดเปิดมุมมองใหม่ๆ กับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รายล้อมรอบๆ ตัวนั้น เป็นการพัฒนาระบบการทางความคิดและสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้น หลักเล็งการมองตนเองเป็นศูนย์กลาง พร้อมกันนั้นควรหัดรับฟังให้มาก และสละเวลาบางส่วนแลกเปลี่ยนเสวนาแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม: การเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น เป็นผู้ให้เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และการมีความคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมให้คงคุณค่าและเป็นประโยชน์ตลอดไป การพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืน และเข้ากันได้กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น หลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้เป็นฐานการพัฒนา ก็คือ หลักอรรถจริยา การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อคนรอบข้าง และสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัย การกระทำเช่นนี้ จะช่วยให้ตนมีคุณค่าในสายตาของผู้พบเห็น และเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ สุวรรณโคตร. (2528). *บทบาทพยาบาลด้านการปรับสภาพการรับรู้ต่อภาวะเครียด*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นกัพิมพ์.
- ธรรณชนก ศรีทิพย์รัตน์. (2557). *ภาวะผู้นำ กระบวนการในการวางแผน การประสานงานและการดำเนินงานที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานในองค์กร : กรณีศึกษาพนักงานบริษัท เทเลคอม ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มยุรี บุญเยี่ยม. (2546). *การพัฒนาชุดการเรียนรู้ เรื่องความน่าจะเป็นโดยใช้วิธีการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในการคิดของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- เสถียร เหลืองอร่าม . (2517). *การจัดองค์การและวิธีปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. กรุงเทพฯ: สำนักฯ.
- คีโรรัตน์ แก้วมงคล. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2549, จาก <https://www.gotoknow.org>