



การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ภายใต้ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา

เสาวลักษณ์ สุทธิพรโสภา* กฤตสุชิน พลเสน**

*นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**อาจารย์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วันรับบทความ: 20 กันยายน 2564

วันแก้ไขบทความ: 2 ธันวาคม 2564

วันตอบรับบทความ: 3 ธันวาคม 2564

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ และบูรณาการการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ภายใต้ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา ด้วยวิธีการวิเคราะห์เอกสารและสังเคราะห์บูรณาการอย่างเป็นระบบ พบว่า พฤติกรรมมนุษย์ในปัจจุบันเป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ มีเหตุปัจจัยมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเพื่อความอยู่รอดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 และข้อมูลข่าวสาร เศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว สาธารณสุข ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมมนุษย์ ผลักให้ผู้คนทั่วโลกเข้าสู่ “การดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่” ในทุก ๆ ด้าน ทั้งการดำเนินชีวิต สาธารณสุข การงาน การเงิน ธุรกิจและด้านสิ่งแวดล้อม เรียกว่า “ยุคชีวิตวิถีใหม่” (new normal) จากการศึกษาปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม พบว่ามนุษย์ทุกคนยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์ ส่งผลให้บุคคลมีความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ทุกข์จากการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อสังคมขาดความสันติสุข ดังนั้น การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์จึงต้องเริ่มที่ตัวเรา คือ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนตนเองโดยบูรณาการหลักทฤษฎีจิตวิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการฝึกควบคุมตนเอง ทฤษฎีทางปัญญา ทฤษฎีการวางเงื่อนไข และหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์แบบ มีกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นแก่นแท้แห่งการพัฒนาพฤติกรรม สติปัญญา 4 เป็นธรรมโอสธ “กายบ่าบัด” และ “จิตบ่าบัด” มาปรับพฤติกรรมตามจริตของตนเอง ด้วย CAC model เกิดปัญญาหยั่งรู้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข ตามหลักธรรมสัปปริสัตธรรม 7 ประการ คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุคชีวิตวิถีใหม่

คำสำคัญ : การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ยุคชีวิตวิถีใหม่ รูปแบบ CAC จริต ธรรมโอสธ



บทความวิชาการ

Academic Article

Development of human behavior in the age of new normal base on psychology and Buddhism theories

Saowaluk Suttioponopas* Kitsuchin Ponsen PhD**

*Doctor of Philosophy student Buddhism and Philosophy Mahamakutwittayalai University

**Doctor of Philosophy Buddhism and Philosophy Mahamakut wittayalai University

Abstract

Received: September 20, 2021

Revised: December 2, 2021

Accepted: December 3, 2021

This academic article aims to: To analyze human behavior in the new life era and integrate the development of human behavior under the theory of psychology and Buddhism. By analyzing documents and systematically integrated synthesis, it was found that: Today's human behavior is a new way of life. There is a reason for the rapid change. After survive from the epidemic situation of covid-19 infection and information, economy, society, family, public health that affect human behavior pushing people around the world into "New lifestyle" in every aspect including lifestyle, public health, work, finance, business and the environment, known as the "new life era" From studying the fundamentals of behavior It was found that all human beings still have greed, anger, and delusion, causing most behaviors to be based on feelings and emotions. As a result, people have various sufferings, such as suffering from physical and mental illness resulting in a lack of peace in society therefore, the development of human behavior must begin with ourselves is to learn and practice by integrating the principles of psychology including the theory of self-control training intellectual theory conditional, theory and Buddhist principles that can perfectly develop human behavior. Having an honest body, honest speech, and honest mind is the essence of behavioral development. The 4 foundations of mindfulness are Dharma medicine: "Physical Therapy" and "Psychotherapy" to adjust their behavior according to their own ethics with the CAC model. A person who is smart and happy according to the seven principles of qualities of a good man. Knowing the cause, knowing the effect, knowing the self, knowing the moderation, knowing the time, knowing the community, knowing the person for peaceful coexistence have a good quality of life in the new normal.

Keywords: development human behavior, new normal, CAC model, intrinsic nature of a person, dharma medicine

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน ปัญหาและความต้องการของสังคมยุคชีวิตวิถีใหม่ สรุปลงเป็นปัญหาสำคัญ คือ ด้านสังคม การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ความรุนแรงในครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิต ทางเศรษฐกิจ และอื่น ๆ รวมทั้งเกี่ยวข้องกับปัญหาศีลธรรม ทำให้สังคมมีความทุกข์ทางกายและใจ จึงต้องการแก้ไข ปัญหาและขจัดความทุกข์ ทฤษฎีจิตวิทยา หมายถึง พฤติกรรม คือ การกระทำ และการตอบสนอง ที่สังเกตได้กับกระบวนการทางจิต (mental process) เช่น การคิด ความรู้สึก¹ พฤติกรรมมนุษย์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) ได้แก่ การเคลื่อนไหว ที่เห็นได้ การเดิน การพูด และ พฤติกรรมที่ต้องอาศัยเครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์ จึงจะสามารถเห็นได้ เช่น การเต้นของหัวใจ ฯลฯ 2) พฤติกรรมภายใน (covert behavior) เป็นพฤติกรรม ที่มนุษย์แสดงแล้วผู้อื่นไม่สามารถมองเห็นได้ เช่น ความคิด อารมณ์ ความจำ บิดาแห่งจิตวิทยาการทดลอง Wundt WM² ผู้นำกลุ่มโครงสร้าง

ของจิต (structuralism) ศึกษาองค์ประกอบ ของจิตสำนึก (consciousness) นำหลักวิชาเคมีมาใช้ อธิบายในเชิงจิตวิทยา โดยเทียบกับองค์ประกอบ ของธาตุต่าง ๆ ประกอบด้วยธาตุทางจิต 3 ชนิด คือ การสัมผัส (sensation) การรู้สึก (feeling) และมโนภาพ (imagination) เมื่อจิตธาตุทั้ง 3 มาสัมพันธ์กันใน สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เหมาะสม ก็จะ ก่อให้เกิดรูปจิตผสมขึ้น เช่น ความคิด อารมณ์ ความจำ ความเป็นเหตุเป็นผล ฯลฯ พฤติกรรมของมนุษย์มี ความสำคัญต่อตนเองและสังคมอย่างมาก จึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรม ในทางพระพุทธศาสนา

เรียกว่า จิต ซึ่งจิต คือ ความประพฤตินกขณเป็น นิสัย อันเป็นพื้นฐานใจของแต่ละบุคคลมีทั้งหมด 6 ประเภท คือ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต วิตะกจิต สัทธาจิต พุทธิจิต จิตทั้ง 6 จะมีคู่เป็นกุศล-อกุศล ตรงข้ามกัน คือ ราคะจิตคู่กับสัทธาจิต โทสะจิต คู่กับพุทธิจิต โมหะจิตคู่กับวิตะกจิต การที่คนมีจิต ต่างกัน เพราะเหตุแห่งสภาพของจิตในขณะที่ทำกุศล ในชาติปางก่อน มีความนึกคิดต่าง ๆ กัน อีกทั้งอาจ เกิดขึ้นมาจากคติในภพชาติก่อน สาเหตุของจิต 6 อย่างนี้ เกิดจากความต้องการทางจิตใจ เป็นแรงผลักดัน ในตัวมนุษย์ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังนั้น การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญ ที่สุด

สำหรับการบำบัดรักษาโรคแบบใช้กายและใจ (mind - body interventions) คือ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีผลให้ จิตใจสงบ มีอารมณ์และความคิดในทางบวก ผ่อนคลาย ความเครียด ทำให้เกิดสติปัญญา การนำธรรมะ มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และปัจจุบันเป็นที่นิยมกัน มากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลาและทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และไม่เพียง แต่เป็นการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจ ไปพร้อม ๆ กันแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้าง สุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ สร้างคุณภาพ ชีวิตให้ดีขึ้น³ คือ การพัฒนาจิตใจมนุษย์ที่ใช้หลักธรรม ทางพระพุทธศาสนา ช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับ คุณภาพของผู้คนให้ดีขึ้น โดยการใช้วิธีการเจริญสติ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน หลักธรรม สติปัญญา 4 คือ การตั้ง สติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็น

แต่เพียงรูป กำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา กำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต กำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน จึงไม่ควรยึดถือสิ่งเหล่านั้น กำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า อานาปานสติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้นของการพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและสิ่งที่สูงสุด คือ การเจริญปัญญา ด้วยเหตุดังกล่าวมา ทำให้ผู้เขียนจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ภายใต้ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่
2. เพื่อบูรณาการ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ภายใต้ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินงาน

1. วิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับ สภาพพฤติกรรม ปัญหาในปัจจุบัน การปรับพฤติกรรมของมนุษย์ ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์ ความสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์
2. ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ แนวคิดหลักการ ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อย่างเป็นระบบ
3. บูรณาการ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ภายใต้ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา

พฤติกรรมมนุษย์ในยุค new normal

โลกปัจจุบันกำลังอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเข้าสู่ยุคดิจิทัล ส่งผลกระทบวิกฤตทางสาธารณสุข เศรษฐกิจและสังคมทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชาติ สร้างความท้าทาย โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเปราะบางมากที่สุด คือ กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นสังคมผู้สูงอายุมีสัดส่วนและจำนวนมาก และกลุ่มเด็กปฐมวัย ทั้ง 2 กลุ่มนี้มีภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ง่าย และความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้น้อย รัฐบาลมีนโยบายให้ปิดสถานศึกษา สถานรับเลี้ยงเด็ก ดังนั้น การปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เสริมสร้างปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูสุขภาพและศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ทำไปโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม และสามารถใช้อุปกรณ์ทดสอบได้ รัฐบาลมีการประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโควิด-19 ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ได้แก่ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ เว้นระยะห่าง 1 เมตร ล้างมือบ่อย ๆ พกแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วยไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น สามารถใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารได้ ซึ่งราชบัณฑิตยสภา⁴ ได้บัญญัติศัพท์

"new normal" แปลว่า ความปกติใหม่ ฐานชีวิตวิถีใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีชีวิตใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่และรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะธำรงรักษาวิถีดั้งเดิม ดังนั้น ต้องใช้ประโยชน์กับเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อให้ชีวิตของมนุษย์ง่ายขึ้น ทุกอย่างเชื่อมถึงกันได้ทุกอุปกรณ์ ทุกที่ ทุกเวลา ผู้คนจะถูกกระแทกจากเทคโนโลยี ข้อดีที่เด่นชัดของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว คือ การกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยง่าย การขจัดความยุ่งยากและจัดความสิ้นเปลืองทรัพยากร ตอบสนองการใช้ชีวิตแบบสะดวกสบายของคนมากขึ้น การเรียนรู้ในสื่อต่าง ๆ ลดค่าใช้จ่าย ลดระยะเวลาในการเดินทาง หลายองค์กรทำงานที่บ้าน เรียนที่บ้าน รวมทั้งทำให้มีระบบการทำงานที่มีความโปร่งใสมากขึ้น สามารถตรวจสอบได้ง่ายขึ้นผ่านเทคโนโลยี แต่ข้อเสียเกิดการแบ่งปันและกระจายข่าวที่ไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองก่อนจนเกิดความเสียหาย ดังนั้น พฤติกรรมทางสังคมในยุคนี้ จึงควรใช้สติและมีความรอบคอบ ไม่ไหลไปตามกระแสและไม่ประมาท

จริต 6 หรือจริยา หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิตอุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน แบ่งออกเป็น 6 ประเภท เรียกว่า จริต 6⁵ ได้แก่

1. ราคะจริต (ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวรัถกาม - one of lustful temperament) ธรรมเนียมคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ

2. โทสะจริต (ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด - one of hating temperament) ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวันณกสิณ

3. โมหะจริต (ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหมะซึม เงื่องงมงาย - one of deluded temperament) ธรรมเนียมที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยมีการเรียนถาม พิจารณาสันทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู

4. ศรัทธาจริต (ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย - one of faithful temperament) พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ 6 ข้อต้น

5. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต (ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา - one of intelligent temperament)

6. วิตรกจริต (ผู้มีวิตรกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน - one of speculative temperament) พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

องค์ประกอบของพฤติกรรม⁶

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมเป็นผลของการเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมของมนุษย์ มีองค์ประกอบ 7 ประการ คือ

1. เป้าหมายหรือความมุ่งหมาย ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรม เช่น ความต้องการมีหน้ามีตาในสังคม
2. ความพร้อม หมายถึง ระดับวุฒิภาวะและความสามารถในการดำเนินการทำกิจกรรม
3. สถานการณ์ หมายถึง คู่ทางหรือโอกาส ให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย เป็นการพิจารณา คู่ทาง เพื่อเลือกหาวิธีที่สนองความต้องการ
5. การตอบสนอง คือ การดำเนินทำกิจกรรม ตามที่ตัดสินใจเลือกสรรแล้ว
6. ผลลัพธ์ที่ตามมา คือ ผลที่เกิดขึ้นการกระทำ กิจกรรมนั้นซึ่งอาจได้ผลตรงข้ามที่คาดไว้
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวังเป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นไม่สามารถตอบสนองตามความต้องการ

ปัจจัยสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ มี 3 ประการ

สาเหตุของพฤติกรรมนั้นเกิดจาก พฤติกรรมภายในส่งผลให้เกิดพฤติกรรมภายนอก การปรับพฤติกรรม มีพื้นฐานและยึดแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้เป็นหลักในการให้ความหมาย การปรับพฤติกรรม เช่น O'Leary KD, et al. ได้ให้ความหมายไว้ว่า “เป็นการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการทดลอง เพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของมนุษย์” มี 3 ปัจจัย ดังนี้⁷

1. พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากแรงผลักดันภายในตัวของมนุษย์

แรงผลักดันที่ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา คือ ความต้องการ ซึ่งความต้องการนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นแรงผลักดันที่อยู่ในระดับพื้นฐานที่สุด แต่มีพลัง

อำนาจสูงสุด เพราะเป็นแรงผลักดันที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอด มนุษย์จะต่อสู้ดิ้นรนทุกวิถีทาง เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะมาบำบัดความต้องการทางร่างกาย ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นทั้งทางที่ดีที่ถูกต้องหรือทางที่ไม่ถูกต้องก็ได้ ความต้องการทางร่างกายที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอด ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิที่พอเหมาะ การพักผ่อน การขับถ่าย การสืบพันธุ์ ความปลอดภัย

1.2 ความต้องการทางจิตใจ เป็นแรงผลักดันที่อยู่ในระดับสูงเกินกว่าความต้องการทางร่างกาย นักจิตวิทยากลุ่มโครงสร้างของจิต ตรวจสอบจิตตนเอง (introspection) ความต้องการทางจิตใจนี้ ความเชื่อในพระพุทธศาสนา เชื่อว่า แรงผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์อันเป็นผลมาจากแรงผลักดันในตัวของมนุษย์นั้นคือ ความอยากซึ่งเรียกว่า ตัณหา (craving)

ตัณหา 3 (ความทะยานอยาก - craving) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 อย่าง^{8,9} คือ

1. กามตัณหา คือ ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
2. ภวตัณหา คือ ความอยากจะเป็นในภพ ความอยากในภาวะของตัวตน
3. วิภวตัณหา คือ ความอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนาอยากทำลาย อยากดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวาทิฐฐิ ความอยากเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์กระทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ได้มาซึ่งสนองความอยากนั้น

ความสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์

เข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น ประพฤติให้ถึงความ เป็นปกติทางกาย ทางวาจา ทางใจ สามารถควบคุมพฤติกรรม นำไปประยุกต์เพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถอธิบายพฤติกรรม ความประพฤติที่ดัดงาการหาเลี้ยงชีพสุจริต เป็นการป้องกันหรือบรรเทาปัญหาสังคม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยา

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ควรส่งเสริมพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือ และพลังแสวงหา เช่น การสนับสนุนให้ผู้ป่วยกล้าเผชิญความเป็นจริง คือ กล้าเผชิญความกลัวและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ การส่งเสริมให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยให้เชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง การสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ป่วยญาติผู้ป่วย และบุคลากรด้านการแพทย์ กล้าประเมินวิธีปฏิบัติและกล้ารับผิชอบในสิ่งที่ตนเองได้ตัดสินใจเลือก แสวงหากิจกรรมที่สร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับผู้ป่วยด้วยพัฒนาจิตตปัญญา

Freud SA¹⁰ เป็นบิดาแห่งจิตวิทยาโลก และบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ ชาวออสเตรีย ฟรอยด์ เป็นคนแรกให้ความสำคัญของการพัฒนาการในวัยเด็ก ถือเป็นรากฐานพัฒนาการของบุคลิกภาพตอนวัยผู้ใหญ่ เชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์ใน 5 ปี แรกของมนุษย์มีความสำคัญที่สุด เกิดขึ้นเนื่องจาก แรงขับ แรงจูงใจ หรือพลังงานภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับจิตใต้สำนึก (unconscious) แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ มี 5 ประการ คือ

1. ระดับของจิตใจ (level of the mind) ฟรอยด์ เชื่อว่า จิตมีพลัง แบ่งจิตออกเป็น 3 ระดับ

ความรู้สึกรู้ตัว เปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ได้แก่ จิตสำนึก (conscious) คือ รู้ตัว มีเหตุผล ซึ่งจะมีอยู่ร้อยละ 10 จิตกึ่งสำนึก (subconscious) จิตใต้สำนึก (unconsciousness) คือ ไม่รู้ตัวเลย เก็บกด ก้าวร้าว ซึ่งจะมีอยู่ร้อยละ 90

2. โครงสร้างของจิต (structure of mind) พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้นสืบเนื่องมาจากการทำงานของพลังจิต 3 ส่วน ได้แก่ อิด (id) เป็นส่วนที่ติดมาตั้งแต่กำเนิด เรียกว่าสัญชาตญาณ ความอยาก ตัณหา ความก้าวร้าว อีโก้ (ego) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกของ id ให้เหมาะสม และซูเปอร์อีโก้ (super ego) เป็นส่วนของคุณธรรมในแต่ละบุคคล จริยธรรม จรรยาบรรณ

3. สัญชาตญาณ พฤติกรรมที่เป็นไปเองโดยธรรมชาติของแต่ละชนิดของอินทรีย์ ไม่จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (life instincts) เป็นแรงขับทางเพศ (sexual drive) หรือความรัก (eros) และ 2) สัญชาตญาณแห่งความตาย (death instincts) เป็นแรงขับทางก้าวร้าว ความพินาศ

4. กลไกการป้องกันตัว ได้แก่ การเก็บกด โทษคนอื่น ปากว่าตาขยิบ การถอยกลับ การปฏิเสธ ความจริง การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง อดทนแบกรับความหิว การเลียนแบบ การย้ายที่ การทดแทนจินตนาการ

5. พัฒนาความต้องการทางเพศและบุคลิกภาพ มี 5 ขั้น คือ 1) ขั้นปาก (oral stage) 0 – 18 เดือน พึ่งพอใจอยู่ที่ช่องปาก 2) ขั้นทวารหนัก (anal stage) 18 เดือน - 3 ปี พึ่งพอใจทางทวารหนัก 3) ขั้นอวัยวะเพศ (phallic stage) 3 - 5 ปี พึ่งพอใจอยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์ 4) ขั้นแฝง (latency stage) 6 - 12 ปี เป็นระยะที่เด็กเก็บกด

ทางเพศ และ 5) ขั้นสนใจเพศตรงข้าม (genital stage) อายุ 12 ปีขึ้นไป มีความต้องการทางเพศ พรอยด์เชื่อว่า บุคลิกภาพของผู้ใหญ่ที่แตกต่างกันเนื่องมาจากประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อเวลาในวัยเด็ก และขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคนแก้ปัญหาของความขัดแย้งของแต่ละวัยอย่างไร

2. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันของสิ่งแวดล้อม

อริสโตเติล เป็นบิดาแห่งวิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์ มุมมองต่อ “ความสุข” สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลก “เราควรมีชีวิตอยู่อย่างไร” สรุปความง่าย ๆ นั่นคือ การแสวงหาความสุข อริสโตเติลมองว่า สิ่งเหล่านี้ คือ ส่วนผสมหนึ่งของ “ชีวิตที่ดี” “ชีวิตที่ได้ใช้อำนาจในการใช้เหตุผล” ความสุข คือ ความสำเร็จโดยรวมในชีวิต ภาวะความสุขที่ไม่ได้อยู่ได้จิตสำนึกสภาวะที่เป็นมากกว่าความเบิกบานใจเป็นสิ่งที่เราสามารถตัดสินใจที่ลงมือทำอย่างใดอย่างหนึ่ง การมียูโดโมนีเกิดขึ้นได้ คือ “การพัฒนาลักษณะนิสัยที่ถูกต้อง” หรือการรู้จักที่ควบคุมอันเหมาะสมในเวลาที่เหมาะสม เรียกว่าง่าย ๆ คือ “ความพอดี” (golden mean) อริสโตเติล เชื่อว่า คุณธรรมทั้งหมดตั้งอยู่ตรงกลางระหว่างสิ่งที่แตกต่างกันสองข้อ¹¹

3. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากทั้งแรงผลักดันภายในตัวของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

Bandura A¹² ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม นักจิตวิทยาที่ให้ความสำคัญแก่ องค์ประกอบภายในตัวมนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลต่อกันและกันเป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรม

ปัจจัยพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตวิทยา

นักจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์ส่วนใหญ่จะประพฤติปฏิบัติตามแบบแผนของกฎระเบียบและวัฒนธรรมที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ ซึ่งมนุษย์ยอมเข้าใจในสถานภาพ และบทบาทตามที่กลุ่มสังคมคาดหวัง ดังนั้น พฤติกรรมมนุษย์แนวทัศน์ของกลุ่มจิตวิทยามนุษย์นิยม ผู้นำสำคัญได้แก่ Roger CR¹³ กล่าวว่า ความเชื่อเบื้องต้นของกลุ่มจิตวิทยามนุษย์นิยม มีดังนี้ มนุษย์มีจิตใจต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ ทั้งยังมีจิตความสามารถเฉพาะตัว ไม่ใช่จะกำหนดให้เป็นอะไรก็ได้ตามใจชอบของคนอื่น ซึ่งตรงข้ามกับแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมที่เห็นว่า เราสามารถกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกันได้ มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งพยายามที่จะรู้สึก เข้าใจตนเอง และต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตน (self-actualization) จึงไม่ยากนักที่จะเสริมสร้างให้บุคคลคิดวิเคราะห์ เข้าใจตน และนำจุดดีมาใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาเอง เชื่อว่า มนุษย์มีใช้หาสของแรงผลักดันต่าง ๆ แต่มนุษย์ยังเกิดมาพร้อมศักยภาพของความเป็นมนุษย์ต่าง ๆ เช่น ความอยากรู้ ความสร้างสรรค์ และความต้องการที่จะพัฒนาตนเองจนเต็มขีดความสามารถ Maslow A¹⁴ ได้เน้นให้เห็นถึงความต้องการให้แต่ละคนในการพัฒนาศักยภาพของตนให้เป็นจริงขึ้นมามากเป็นพิเศษ มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยความต้องการอย่างเป็นอิสระ 5 อย่าง ตามลำดับความสำคัญ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ Maslow A ได้ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological needs)

2. ความต้องการความปลอดภัย (safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (belongingness and love needs)
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (esteem needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization needs)

Watson JB¹⁵ เป็นบิดาแห่งพฤติกรรมศาสตร์ และเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาสมัยใหม่ ลักษณะของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของวัตสันและพาฟลอฟ คือ 1) การวางเงื่อนไขเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 2) พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลที่แสดงออกมานั้น เกิดจากการวางเงื่อนไขมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงออกตามธรรมชาติ และ 3) การศึกษาพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์และสัตว์มีความใกล้เคียงกัน

ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการหยั่งรู้ (insight learning)¹⁶ นักจิตวิทยาที่สำคัญ 3 คน คือ เวอร์ไทเมอร์ คอฟฟ์เฟิร์ และเคอเลอร์ เรียกว่า กลุ่มเกสตัลท์ กล่าวว่า “การเรียนรู้ที่เห็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้น จะต้องเกิดจากประสบการณ์เดิม และการเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้น 2 ลักษณะ คือ

1. การรับรู้ (perception) หมายถึง การแปลความหมายหรือการตีความต่อสิ่งเร้าของอวัยวะรับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งห้าส่วน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง และการตีความนี้ มักอาศัยประสบการณ์เดิม
2. การหยั่งเห็น (insight) หมายถึง การเรียนรู้ด้วยตนเอง จะเกิดแนวความคิดในการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาขึ้นอย่างฉับพลันทันที (เกิดความคิด

แวบขึ้นมาในสมองทันที) มีผลการทดลอง สรุปได้ว่า โดยปกติแล้วคนเราจะมีวิธีการเรียนรู้และการแก้ปัญหา ต้องอาศัยความคิดและประสบการณ์เดิมมากกว่า การลองผิดลองถูก เมื่อสามารถแก้ปัญหาในลักษณะนั้นได้แล้ว ถ้าเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกันก็สามารถแก้ปัญหาได้ทันที เพราะมนุษย์สามารถจัดแบบ (pattern) ของความคิดใหม่เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม หลักการรับรู้ของมนุษย์ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้มีผลให้นักศึกษานำมาใช้ประโยชน์ได้มาก เพราะการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้การทดลองของกลุ่มการเรียนรู้ด้วยการหยั่งรู้

ปัจจัยพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์ทางวิทยาศาสตร์ด้านชีวภาพ

การใช้หลักวิทยาศาสตร์ในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ จำแนกได้ ดังนี้ ด้านพันธุกรรม ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น ลักษณะทางกาย ความผิดปกติทางจิต เซาว์ปัญญา ด้านการทำงานของระบบในร่างกาย ระบบประสาท ระบบต่อม ระบบกล้ามเนื้อ

1. ความปกติของสมองและระบบประสาท จะมีส่วนสำคัญต่อพฤติกรรมมนุษย์ในด้านความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนด้านจิตใจ หากสมองผิดปกติย่อมมีผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วยการผิดปกติของสมอง อาจเนื่องมาจากโรคต่าง ๆ เช่น ไข้มาเลเรียขึ้นสมอง สมองได้รับความกระทบกระเทือนเนื่องจากในสมอง เป็นต้น

2. ความพิการทางร่างกาย หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง โรคเรื้อรังนั้นมีหลายลักษณะและเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยอาจเกิดขึ้นในร่างกายเป็น

เวลานานกว่าจะแสดงอาการ และอาจทำให้อวัยวะบางส่วนในร่างกาย เกิดปัญหาหรือใช้งานได้ไม่เต็มที่ ซึ่งโรคเรื้อรังบางชนิดยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำได้เพียงควบคุมไม่ให้อาการรุนแรงขึ้นหรือลุกลามไปยังอวัยวะส่วนอื่น ๆ โดยตัวอย่างของโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยคือ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคข้ออักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ ทำความเข้าใจโรคที่เป็นอยู่ให้ดีที่สุด การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญในการใช้ชีวิต โดยออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ หรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ เลิกสูบบุหรี่ และเลิกดื่มสุรา เป็นต้น

3. โรคจิตและโรคประสาท เป็นกลุ่มโรคทางอารมณ์ (mood disorders) เป็นโรคเรื้อรังที่มีความซุกซนตลอดชีวิตสูงและก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต¹⁷

4. ภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดในประเทศไทย ทารกที่ได้รับการตรวจคัดกรองโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 699,331 ราย พบภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดอย่างผิดปกติ 1,663 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.24 เด็กที่ได้รับการตรวจยืนยันมีจำนวนทั้งสิ้น 1,530 ราย คิดเป็นร้อยละ 92 ผลการตรวจยืนยันพบว่า ปกติ 1,182 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.08 ผิดปกติ 348 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.98 สาเหตุเกิดจากเด็กเริ่มการรักษาช้า จึงควรส่งเสริมความรู้และการตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจวินิจฉัยโรคและให้การรักษาดังแต่แรก เป้าหมายสำคัญ คือ เด็กที่มีผลการตรวจคัดกรองผิดปกติ ควรได้รับการรักษาโดยให้เริ่มกินยาภายในอายุ 2 สัปดาห์ และกินยาต่อเนื่องจนครบเกณฑ์

เพื่อป้องกันและลดภาวะปัญญาอ่อนและพัฒนาการช้าของเด็กไทย¹⁸

บูรณาการ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ภายใต้ทฤษฎีจิตวิทยาและพุทธศาสนา

ปัจจัยพื้นฐานด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติทางสังคมและทางครอบครัว อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่จะหาทางต่อสู้และเอาชนะ ทำให้เกิดวัฒนธรรม รูปแบบต่าง ๆ ขึ้น วิถีนิยม เจมส์ เป็นบิดาจิตวิทยาอเมริกัน เชื่อว่าสัญชาตญาณ เป็นลักษณะหรือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม กล่าวว่า “หน้าที่ของจิตและกระบวนการที่ส่งผลต่อพฤติกรรม” ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิต กับพฤติกรรม ให้ความสำคัญกับวิธีการที่มนุษย์ใช้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อว่า จิตเป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา จิตมีหน้าที่ควบคุมกระบวนการทุกอย่างภายในร่างกาย เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน สอดคล้องกับทฤษฎีของจอห์น ดิวอี้ เชื่อว่าการคิดของมนุษย์มุ่งเพื่อแก้ปัญหาและลดความเครียดและความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญทำให้คนปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ใช้แนวคิดเรียนรู้แบบลงมือทำ (learning by doing)¹⁹

คุณค่าของการพัฒนาพฤติกรรมทางพุทธศาสนา²⁰

การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา คือ รากะ โทสะ โมหะ สัทธา พุทธิ และวิตกจริต จริยธรรม หมายถึง ความสัมพันธ์ของหลักศีลธรรมได้แก่ ความดีและความชั่ว ความถูกต้อง

และไม่ถูกต้อง รูปแบบตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต มี 3 ขั้นตอน

1. รู้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละจิต (moral reasoning) คือ ความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องดีงาม สามารถตัดสินแยกความถูกต้องออกจากความไม่ถูกต้องได้ด้วยการคิด

2. รู้กระบวนการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิต (moral attitude and belief) คือ ความพึงพอใจความศรัทธาเลื่อมใสนิยมยินดีมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน

3. รู้เป้าหมายของสภาวะจิตที่ถูกพัฒนาแสดงพฤติกรรม (moral conduct) คือ การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจ ให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เกิดอานิสงส์ในชีวิตประจำวันเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้รักษาโรคได้

ธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการรักษาโรคในยามอาพาธหรือเจ็บป่วย พอสรุปหลักการของธรรมะ คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 นอกจากจะใช้ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ยังสามารถนำมาใช้รักษาการเจ็บป่วย บรรเทาความทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคต่าง ๆ การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น เพ่งพิจารณา เพื่อให้เห็นชัดในสังขารทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเพื่อกำจัด

ความโลภ ความโกรธ และความหลงได้ ดังนั้น ภาวะของจิต ที่เป็นหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวนี้นี้ จึงมีพลังที่จะขจัดทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไป ซึ่งเรียกว่า “กายบำบัด” และ “จิตบำบัด” ด้วยธรรมโอสธ คือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถทำให้ทุกข์กาย ทุกข์ใจ หายไป อย่างหมดสิ้น²¹ จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีดังที่กล่าวมา พบว่า พฤติกรรมมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ การปรับเปลี่ยนอาจเกิดขึ้นจากการอบรม การดำเนินการพัฒนาปรับเปลี่ยนด้วยกระบวนการตามหลักวิชาจากสิ่งแวดล้อมและแรงขับภายในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติของบัณฑิตที่ครบถ้วน ด้วยหลักสัปปริสธรรม 7²² หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็นสัตบุรุษ หรือเป็นคนดี มีคุณธรรม เป็นคนเก่ง มี 7 ประการ ด้วยกัน คือ 1) ชัมมัณฺญ- เป็นผู้รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หน้าที่ 2) อตถัณฺญ- เป็นผู้รู้จักผล คือ รู้ความมุ่งหมาย 3) อตตัญญ- เป็นผู้รู้จักตน คือ รู้ฐานะ เพศ กำลัง ความถนัด และคุณธรรม 4) มัตตัญญ- เป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้ความพอเหมาะพอดี 5) กาลัญญ- เป็นผู้รู้จักกาล คือ รู้ว่าเวลาไหน ควรทำอะไร 6) ปริสฺสัณฺญ- เป็นผู้รู้จักชุมชน คือ รู้จักมารยาทระเบียบวินัย และ 7) ปุคคัลลัญญ- เป็นผู้รู้จักบุคคล คือ รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว การปฏิบัตินี้เป็นหัวใจสำคัญของจริยธรรม หมายถึง ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติ เมื่อนำจริยธรรมวิชาชีพไปประพฤติปฏิบัติจริงในสาขาวิชาชีพ และใช้ธรรมจริยาเป็นหลักประพฤติในชีวิต จะเป็นส่วนสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดสมดุล มีความสุข เป็น

ประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ใช้ในการครองตน ครองคนและครองงาน ดำเนินชีวิต ที่แสดงออกเป็น พื้นจิต พื้นนิสัยของแต่ละบุคคล

ทฤษฎีการควบคุมและพัฒนาพฤติกรรม มนุษย์ มี 3 ทฤษฎี²³ คือ

1. **ทฤษฎีการวางเงื่อนไข** เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์นั้น ใช้วิธีการเสริมแรงและจูงใจ คือ เปลี่ยนแปลงไปในพฤติกรรมด้านบวก และเสริมแรงด้านลบเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในมนุษย์ ประกอบด้วย ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางอารมณ์ ปัจจัยทางความคิด ปัจจัยทางสังคม

2. **ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม** พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบิร์ต บันดูรา ให้ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของ อิทธิพลและสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน เชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะคงตัวเสมอ ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน²⁴

3. **ทฤษฎีการฝึกควบคุมตนเอง** เป็นกระบวนการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญา จึงทำให้มนุษย์ต้องพัฒนาพฤติกรรมตนเอง ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ โดยมีการใช้หลักกรรมมาปรับใช้ให้ถูกจริต เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อความสำเร็จในงาน เท่าที่การทำงานยังไม่สิ้นสุด นักจิตวิทยามองว่า พฤติกรรมส่วนมากของมนุษย์ถูกกระตุ้นมาจากสัญชาตญาณ ที่มีมาแต่กำเนิด บุคลิกภาพของมนุษย์ สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

ดังนั้น ทักษะคิดที่เกี่ยวกับตนเอง จึงเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมที่สำคัญ ในการพัฒนาตนเองนั้น ต้องมีการเรียนรู้ (learning) ซึ่งการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพนั้น ประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญ คือ วุฒิภาวะ ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ประสบการณ์เดิม การจูงใจ สภาพทางอวัยวะรับความรู้สึกและประสาทสัมผัส การเรียนรู้ควรส่งเสริมมนุษย์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้และเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นต่อไป การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิสัยสามารถของแต่ละบุคคล มาจากปัจจัยทางด้านเจตคติ ซึ่งความรู้ความเข้าใจจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคลนั้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นผลจากความรู้ เจตคติประสบการณ์ และการฝึกฝน

องค์ประกอบของการเรียนรู้ตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม²⁵

บุคคลที่มีระดับความเชี่ยวชาญส่วนบุคคล (personal mastery) เป็นรากฐานขององค์การแห่งการเรียนรู้ซึ่งมีองค์ประกอบพื้นฐาน คือ

1. มีวิสัยทัศน์ส่วนบุคคล (personal Vision) ทำให้บุคลากรทุกคนเห็นคุณค่าภายใน มั่นใจในระดับความสามารถของตนเอง กระตือรือร้น ใฝ่หาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ
2. มีการจัดการกับความตึงเครียดอย่างสร้างสรรค์ (holding creative tension) สร้างแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์สามารถ บริหารความขัดแย้ง
3. การเรียนรู้โดยใจใต้สำนึก (subconscious) เป็นสมาชิกที่ดีขององค์การสามารถ ควบคุมจิตใจ และพฤติกรรมของตนเอง

คุณลักษณะของมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ พึงประสงค์

ความเครียด ความกดดัน ความกังวล และความเศร้า จากภัยโควิด- 19 และโรคเรื้อรัง องค์การอนามัยโลกซึ่งเป็นองค์ประชุมของชาวพุทธทั่วโลก ได้ออกมาแสดงความห่วงใยมวลมนุษยชาติ ด้วยการแนะนำให้สวดมนต์ ทำสมาธิและใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาเป็นทางออก ในการต่อสู้กับภัยโควิด- 19 ในครั้งนี้ เพราะการปฏิบัติดังกล่าวจะส่งผลให้จิตเรามีพลังงานในด้านบวกที่สามารถรู้เท่าทันความกลัวต่อโรคภัย และเมื่อมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ และท่านยังได้นำหลักปฏิบัติของชาวพุทธไปเชื่อมประสานกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตก ซึ่งก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิดทำให้รู้สึกเบากายและใจ เพราะการหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ได้²⁶ ผู้ป่วยจึงควรจัดการกับความคิดของตนเอง โดยพยายามเข้าใจความเป็นจริง ไม่โทษตัวเอง ลดความคาดหวังลงบ้าง หรืออาจใช้วิธีฝึกสมาธิเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายและจัดการกับความคิดความรู้สึกรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น สุขสบายแบบเรียบง่ายและยั่งยืน เป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาจริยธรรมของตน ประกอบด้วย ความรู้ธรรมชาติของชีวิต ความใฝ่หลักจริยธรรม แสวงหาความถูกต้องเป็นธรรม พัฒนาความสามารถของตนเอง ได้แก่ การฝึกวินัยขั้นพื้นฐาน เช่น การฟังตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม การรักษาสีล ศีลเป็นตัวกำหนดให้มีความเมตตา กรุณา เป็นผู้ให้ความซื่อสัตย์ ทำให้งดเว้นในการที่จะ

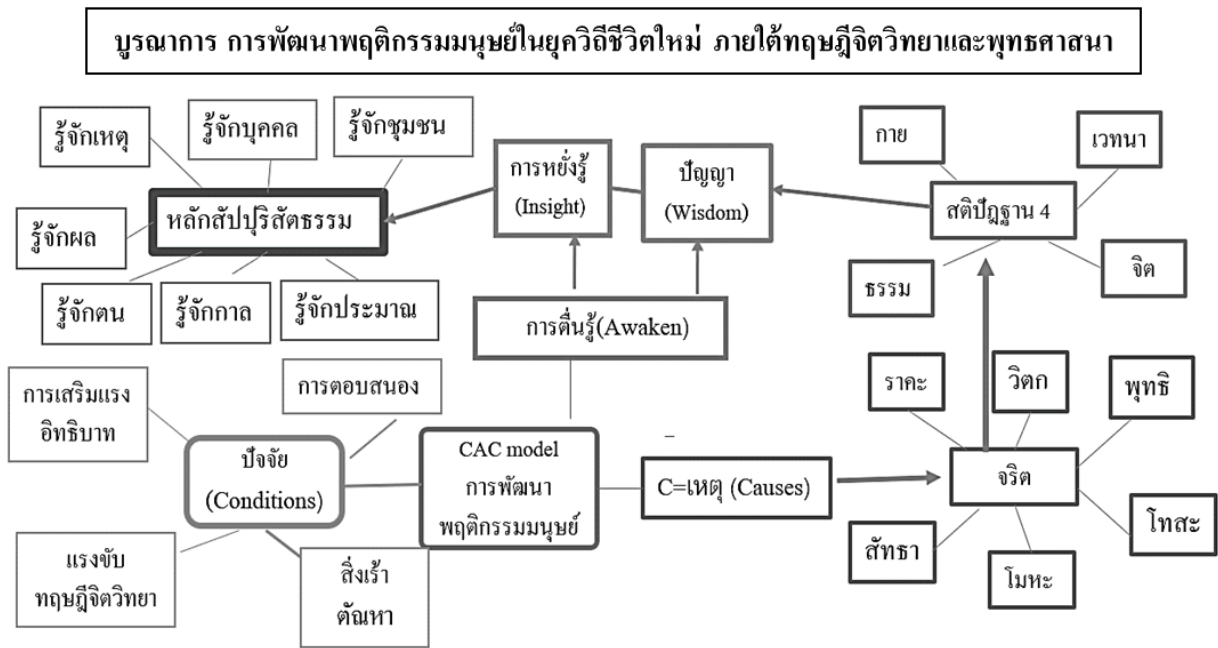
กระทำความชั่วใด ๆ การฝึกฝนทำสมาธิให้เกิดการตั้งมั่นของจิตใจ ทำให้เกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต เป็นจิตใจที่สงบผ่องใสบริสุทธิ์เป็นจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ทำให้เกิดปัญญาสามารถพิจารณาเห็นทุกอย่างตรงสภาพความเป็นจริง สามารถรู้จักตนเอง เสริมสร้างความดีให้มีพลังเข้มแข็งขจัดความไม่ดีออกไป พัฒนาตนเองอย่างถูกต้องดีขึ้น โดยประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านการเรียน การสอน การงาน สามารถครองตน ครองคน ครองงาน มีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงตามหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบ ด้วยการมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ การสร้างแรงบันดาลใจ การกระตุ้นปัญญา การคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล โดยบุคคลต้องยึดหลักธรรมอิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ) และวิมังสา (หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบ) เป็นธรรมที่คอยสกัดกั้นอุปสรรคต่อความสำเร็จและเป็นแรงเสริมกำลังใจให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์²⁷ หากองค์กรมีสมาชิกได้เพิ่มขีดความสามารถของตนอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กร เพื่อไปสู่จุดหมายยกระดับและปรับเปลี่ยนเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ บุคคลในองค์กรมีรูปแบบความคิดใหม่ ๆ หมั่นฝึกฝนตนเองให้มีวินัย 5 ประการ ได้แก่ มีความเชี่ยวชาญส่วนบุคคล (personal mastery) มีแบบแผนทางความคิด (mental model) มีจิตสำนึกที่ดี มีการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน (shared vision) มีการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม (team learning) และการคิดเชิงระบบ (systems thinking) เพื่อขยายศักยภาพ แก้ปัญหา และการสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง²⁸ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

ในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ วงศ์มีเดือน และคณะ²⁹ สันเคราะห์ได้อองค์ความรู้เรื่อง การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตาม แนวจิตในพระพุทธศาสนาว่า การปรับพฤติกรรมมนุษย์อย่างได้ผล จำเป็นจะต้องมีสิ่งสำคัญที่มี ส่วนประกอบอย่างเหมาะสมระหว่างเหตุ คือ จริต และองค์ธรรมกับปัจจัยต่าง ๆ กล่าวคือ หลักธรรมตรงตามจิต เจื่อนใจปัจจัยเหมาะสม ลงมือปฏิบัติจนเกิดการตื่นรู้ เป็นยาปรับจิต ให้มีความสมดุลจนเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ บุคคลที่ได้รับยานี้แล้วจะ กลายเป็นบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสมตามจิตนั้น ๆ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเปี่ยมด้วยความสามารถตามจิตของตน ธรรมโอสธสำหรับการปรับจิตที่มีรูปแบบเรียกว่า CAC model หมายถึง C = ปัจจัย (conditions) ประกอบด้วย แรงขับ (drive) สิ่งเร้า (stimulus) การตอบสนอง (response) การเสริมแรง (reinforcement) A = การตื่นรู้ (awaken) ประกอบด้วย ปัญญา (wisdom) และการหยั่งรู้ (insight) C = เหตุ (causes) ประกอบด้วย จริต (caritas) และ องค์ธรรม (dhamma)

สรุป

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ คือ พัฒนาการกระทำทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเน้นพัฒนาจิตหรือความคิดก่อน เพื่อให้พฤติกรรมภายในควบคุมพฤติกรรมภายนอก ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับปรับเปลี่ยนและพัฒนา สามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขและอยู่ร่วมกับ

ผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้ความสำคัญที่จิตวิทยา เนื่องจากใช้วิธีวิทยาศาสตร์ในการศึกษา ปัญหาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่สำคัญส่งผลกระทบต่อมนุษย์ ด้านสังคม สาธารณสุข เศรษฐกิจ มีสาเหตุมาจากการเกิดค้นหา คือ กามค้นหา ภาวค้นหา และวิภวค้นหา ก่อให้เกิดความทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ เพื่อขจัดความทุกข์ จำเป็นอย่างยิ่งต้องพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ โดยจัดการพฤติกรรมตามหลักจิต 6 เป็นผู้มีเมตตา รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญสติปัญฐาน 4 ซึ่งเป็นธรรมโอสธ “กายบำบัด” และ “จิตบำบัด” โดยพิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม มีการเสริมแรงด้วยหลักธรรม แห่งความสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย ฉันทะ ความพึงพอใจ ในสิ่งที่ทำ วิริยะด้วยความเพียร จิตตะ มีจิตตั้งใจมั่น ให้วิมังสาตรีกตรองให้รอบคอบ ใช้ทฤษฎีจิตวิทยา ดังที่กล่าวมาข้างต้นเป็นแรงขับ จนเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาตนตามหลักธรรม สัปปริสัตรธรรม 7 ประการ คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์โดยการรับรู้ตนเองและปรับจิตตนเอง ที่มีรูปแบบเรียกว่า CAC model ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดี คือ เป็นคนดี มีคุณธรรม เป็นคนเก่ง ทั้งในสภาพการณ์ปกติและเมื่อเผชิญปัญหาหรือขัดแย้ง ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพิ่มขีดความสามารถของตนอย่างต่อเนื่อง ทั้งระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับองค์กร จริยธรรมมีส่วนสำคัญในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เกิดสันติสุขได้อย่างยั่งยืน ผู้เขียนบูรณาการ สรุปได้ ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แสดงการบูรณาการ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ภายใต้ทฤษฎีจิตวิทยาและพุทธศาสนา

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ประกอบด้วยปัจจัยภายใน คือ ร่างกาย จิตใจและปัจจัยภายนอก คือ สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นความต้องการ เหตุที่ให้เกิดทุกข์ หมายถึง ค้นหา 3 คือ กามค้นหา ภวค้นหา วิภวค้นหา ทำให้มนุษย์มีความทุกข์ร้อน เพราะถูกไฟกิเลส แผลเผา สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมออกมาในรูปแบบ จริต 6 ในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ทางพุทธศาสนาต้องฝึกฝนตามข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมตนเอง ซึ่งเป็นเกณฑ์ตัดสินคุณค่า ความดีงามของมนุษย์ และเป็นตัวชี้วัดมาตรฐานทางจริยธรรม จำแนกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต้น คือ สติ ระดับกลาง คือ สมาธิ หรือสติปัฏฐาน 4 และระดับสูง คือ ปัญญา ทำให้พฤติกรรมดีตามหลักธรรม สัมปรัสนธรรม มีสติไม่ประมาท ประพฤติตามมาตรการการป้องกันและ

ควบคุมการระบาดของโควิด-19 ยุค new normal รับผิดชอบตนเอง สังคม มีเมตตา และยึดหลักอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางสู่ความสำเร็จ เพื่อให้เกิดปัญญาปรับตัว เปลี่ยนแปลงให้ตนเอง ครอบครัว สังคม มีความสุข อยู่อย่างสมดุล ตามหลักทฤษฎีจิตวิทยา อริสโตเติลที่ว่า ความดีสูงสุดคือการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยเหตุผล เพื่อชีวิตที่ดีเป็นคนดี มีคุณธรรม ที่ประกอบด้วยเหตุผลหรือปัญญา สามารถควบคุมอารมณ์และความอยาก ด้วยเหตุผลปฏิบัติตามหลักธรรมส่งผลให้พฤติกรรมดีงาม การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล และพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์อย่างมีคุณค่า เกิดสันติสุขและมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. กำหนดนโยบายให้ญาติผู้ป่วยและบุคลากรด้านการแพทย์ใช้หลักจริยธรรมดูแลและรับผิดชอบ
2. กำหนดให้ระบบบริการสุขภาพใช้หลักการแพทย์แบบมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย
3. เพื่อจัดความทุกข์ทั้งปวงจึงควรมีการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์แบบวิถีชีวิตใหม่ด้วยความไม่ประมาท

กิตติกรรมประกาศ

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ขอรบ
ขอบคุณอาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
และบรรณาธิการวารสารโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
ที่ให้ความเมตตาและกรุณาร่วมมือด้วยดีมาตลอด

เอกสารอ้างอิง

1. Feldman RS. Understanding psychology. 8th ed. New York: McGraw-Hill; 2008. p.5.
2. Wundt WM. Principles of physiological psychology. Cambridge: Harvard University; 1969.
3. ศุภศิริ โตสวัสดิ์. การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์ 2562; 24. หน้า 1. 4. สุรพล อิศรไกรศิลป์. ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า New Normal [อินเทอร์เน็ต]. 2563. เข้าถึงเมื่อ 22 ต.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil>.
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ เล่มที่ 29. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2538. หน้า 435.
6. Cronbach L. Educational psychology. New York: Harcourt, Brace and World, Inc; 1963.
7. O'Leary KD, Wilson GT, Kalish HI. อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556. หน้า 2-3.
8. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย เล่มที่ 22. พิมพ์ครั้งที่ 39, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2557. หน้า 494.
9. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย เล่มที่ 35. พิมพ์ครั้งที่ 39, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2557. หน้า 494.
10. Freud SA. General introduction to psychoanalysis. New York: Boni and Reve right; 1937.
11. พระมหาหมณวินทร์ ปุริสุตฺโตโม. วิเคราะห์แนวคิดทางปรัชญาของพลาโตกับอริสโตเติล. วารสารนันทนถองแหวกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์ 2016; 2: 48-50.
12. Bandura A. Social learning theory. New Jersey: Englewood Cliffs; 1997.
13. Roger CR. Client-centered therapy: its current practice implication and theory. London: Constable & Co; 2003. p.1902 - 87.
14. Coon D, Mitterer JO. Introduction to psychology: gateways to mind and behavior. Boston: Cengage Learning; 2013. p. 25-6.
15. Watson JB. Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review 1913; 20: 158-77.

16. Nova Bizz. ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการหยั่งรู้ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 22 ต.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/insight>.
17. Gilmour H, Patten SB. Depression and work impairment. *Health Rep* 2007; 18: 9-22.
18. จุฬาลักษณ์ คุปตานนท์. การตรวจคัดกรองภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดในประเทศไทย. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข* 2561; 12: 452-5.
19. Dewey J, McDermott EW. *The philosophy of John Dewey*. New York: Putnam Sons; 1973.
20. สุพัตรา กวีชนกุล, สิริวัฒน์ ศรีเครือคง, วิชชุดา จิตติโชติรัตน. การพัฒนารูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิต ตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์* 2563; 6: 72.
21. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย เล่มที่ 19. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2557. หน้า 194.
22. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม เล่มที่ 37. พิมพ์ครั้งที่ 34. สำนักพิมพ์การศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก; 2559. หน้า 237-8.
23. Karlsson ML. *Healthy workplaces: factors of importance for employee health and organizational production*. Stockholm: Karolinska Institute; 2010.
24. สุรางค์ ใจวัตรภู. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553. หน้า 238-9.
25. Senge PM. *The fifth discipline: the art and practice of learning organization*. New York: Doubleday/Currency; 1990. หน้า 139-73.
26. พระครูวิโรจน์กาญจนเขต, พระครูสิริกาญจนภิรักษ์. วิปัสสนากรรมฐานเพิ่มพลังจิตสู้ภัยโควิด-19: บทเรียนจากองค์ดาไลลามะ. *วารสารศิลปการจัดการ* 2563; 4: 409.
27. พระพรหมคุณาภรณ์. (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *ธรรมานุญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวายจำกัด; 2556. หน้า 160.
28. เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส. ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงตามหลักอิทธิบาท 4 ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อองค์การแห่งการเรียนรู้ในโรงเรียนกลุ่มกรุงธนได้สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์* 2563; 19: 41.
29. ชำนาญ วงศ์มีเดือน, สุวิญ รักสัตย์, ธวัช หอมทวนลม, พระเมธาวิเชียร. การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร* 2562; 7: 766-77.