

**A PRACTICAL RESEARCH ON APPLICATION OF
BUDDHADHAMMA TECHNIQUES TO STIMULATE
INTEGRAL SELF-DEVELOPMENT POTENTIALITY :
A CASE STUDY OF PARTICIPATING GROUPS AT
MAHIDOL UNIVERSITY AND AT WAT YANNAWA**

NARUEMON SAMARKSAVEE

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
COMPARATIVE RELIGION
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2006

ISBN 974-04-6859-4

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

การวิจัยเชิงปฏิบัติ เทคนิคการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการกระตุ้นศักยภาพเพื่อการพัฒนาตนเองแบบ

บูรณาการ : กรณีศึกษากลุ่มผู้เข้ารับการอบรมที่มหาวิทยาลัยมหิดลและวัดยานนาวา

(A PRACTICAL RESEARCH ON APPLICATION OF BUDDHADHAMMA TECHNIQUES TO STIMULATE INTEGRAL SELF-DEVELOPMENT POTENTIALITY : A CASE STUDY OF PARTICIPATING GROUPS AT MAHIDOL UNIVERSITY AND AT WAT YANNAWA)

นฤมล สมรรคเสวี 4636239 SHCR/M

ศศ.ม (ศาสนาเปรียบเทียบ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สุมนา ตั้งคณะสิงห์, Doctorat du 3^{ème} Cycle en Sociologie, วาริญา ภาฏฏานนท ฒ มหาสารคาม, อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ), นายแพทย์วัฒนา ปฐุมเทียม, (สาธาณสุขศาสตร์)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติ เทคนิคการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการกระตุ้นศักยภาพเพื่อการพัฒนาตนเองแบบบูรณาการ : กรณีศึกษากลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มหาวิทยาลัยมหิดล และวัดยานนาวา โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาว่า เทคนิคการคิดแบบบูรณาการแบบ SIPAR (สังเคราะห์ ,อุดมคติ, เชิงปฏิบัติ, วิเคราะห์ และแนวจริง), กลิณ 4 (วัตถุประสงค์สำหรับตั้งจิตให้เป็นสมาธิ)และเทคนิค การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถนำไปใช้ในการกระตุ้นศักยภาพเพื่อการพัฒนาตนเองแบบบูรณาการอย่าง ได้ผล 2) เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการกระตุ้นศักยภาพเพื่อการพัฒนาตนเองแบบบูรณาการ

โดยมีกลุ่มตัวอย่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3 กลุ่มประกอบไปด้วย กลุ่มที่ 1 จำนวน 23 ราย, กลุ่มที่ 2 จำนวน 22 ราย และกลุ่มที่ 3 จำนวน 38 ราย รวมจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 83 ราย ที่เข้ารับการฝึกอบรมทั้งก่อนและหลังกระบวนการวิจัยนี้

ในการวิจัยผู้วิจัยใช้เทคนิค 3 เทคนิค ประกอบไปด้วย 1) เทคนิคการคิดแบบบูรณาการแบบ SIPAR, 2) กลิณ 4 และ 3)เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติครบทั้ง 3 กระบวนการนี้ จะก่อให้เกิดการกระตุ้นศักยภาพการพัฒนาตนเองแบบบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่าจากการทำแบบประเมินตนเอง ก่อนเข้ารับการทดสอบมีค่าเฉลี่ย 76.82 คะแนน หลังการทดสอบมีค่าเฉลี่ย 83.04 คะแนน โดยมีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อย่างเห็นได้ชัด ด้วยการทดสอบแบบ Paired t- test

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เทคนิคทั้ง 3 นี้ก่อให้เกิดการกระตุ้นศักยภาพการพัฒนาตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ (a) ด้านความคิดที่มีประสิทธิภาพสูง (b) ด้านการรับรู้ชัดและความทรงจำ และ (c) ด้านความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ สรุปได้ว่าเทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ในการกระตุ้นศักยภาพเพื่อการพัฒนาตนเองได้

A PRACTICAL RESEARCH ON APPLICATION OF BUDDHADHAMMA
TECHNIQUES TO STIMULATE INTEGRAL SELF-DEVELOPMENT
POTENTIALITY : A CASE STUDY OF PARTICIPATING GROUPS AT
MAHIDOL UNIVERSITY AND AT WAT YANNAWA

NARUEMON SAMARKSAVEE 4636239 SHCR/M

M.A.(COMPARATIVE RELIGION)

THESIS ADVISORS: SUMANA TANGKANASINGH,, Doctorat du 3 ème Cycle
en Sociologie, WAREEYA BHAVABHUTANONDA NA MAHASARAKHAM,M.A.,

ABSTRACT

This practicing research used Buddhism to investigate the ability to act in a way that develops oneself. The study involved individuals at Mahidol University and Wat Yannawa. The objectives were as follows:

1) To study integral thinking techniques such SIPAR (synthesis, idealist, pragmatist, analyst, and realist), Kasina 4 (a method of meditation) and muscle relaxation to stimulate integral self-development.

2) To create a body of knowledge in using Buddhism in order to stimulate integral self-development.

There were three sample groups in the activities. The first group had 23, the second had 22, and third had 38; there were 83 people in total.

There were 3 techniques used in the research. Technique I was integral thinking, or SIPAR (synthesis, idealist, pragmatist, analyst and realist). Technique II was Kasina 4, a method of meditation which involves the technique of acknowledging development. Technique III was a muscle relaxation technique.

The results found that a questionnaire before the test gave an average score of 76.83, and after the test gave an average score of 83.04. This is a completely different statistic at the level 0.05 by using paired t-test. A higher score on the questionnaire indicated participants believed they had a higher self-development.

This research has shown that the 3 techniques built up the integral development potential in 3 areas;

- A) High ability of thinking.
- B) Clear acknowledgement and memory.
- C) Mental health and strong mind (a strong mental facility).

In conclusion, the 3 techniques can be used to stimulate the process of integral self-development. As for further suggestions, there should be further researches and application of the techniques to extend the body of knowledge.

KEY WORDS : INTEGRAL SELF-DEVELOPMENT / SIPAR / KASINA 4 /
MENTAL HEALTH

109 P. ISBN 974-04-6859-4