



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

Buddhist psychology innovation to raise the spirits of working-age people in the community (VHV.)

โดย

ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ และคณะ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800767040

รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

Buddhist psychology innovation to raise the spirits of working-age people in the community (VHV.)

โดย

ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ และคณะ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800767040

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Buddhist psychology innovation to raise the spirits of working-
age people in the community (VHV.)

By

Asst.Prof.Dr. Phutthachat Phaensomboon and et.al
Faculty of Humanities Mahachalalongkornrajavidyalaya University
B.E. 2567

The image features a large, faint, circular watermark of the Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU) seal. The seal is pink and contains Thai text around its perimeter. In the center of the seal is a stylized sunburst or flame-like symbol. Overlaid on this seal is the text: "Research Project Funded", "By Thailand Science Research and Innovation Fund", and "MCU RS 8007670040".

Research Project Funded
By Thailand Science Research and Innovation Fund
MCU RS 8007670040

(Copyright by Mahachalalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานวิจัย	พุทฺธจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)
ผู้วิจัย	ผศ.ดร.พุทฺธชาติ แผนสมบุญ และคณะ
หน่วยงาน	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	๒๕๖๗
ทุนอุดหนุนการวิจัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน 2) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทฺธจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน 3) เพื่อพัฒนาเครือข่ายพุทฺธจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ การเลือกกลุ่มเป้าหมายในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จำนวน 400 คน วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดพุทฺธจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบประเมินพลังใจ จำนวน 3 ข้อ ตอนที่ 3 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 20 ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรมที่เป็นจริงของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มี 4 ระดับตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางอย่าง ไม่จริง ตอนที่ 4 แบบประเมินความองกามทางจิตวิญญาณเชิงพุทฺธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 30 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

๑) ทำการประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน พบคะแนนพลังใจ ภาพรวมทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ยที่ ๘.๒๖ (SD.= ๑.๘๒) ความเข้มแข็งทางใจ ภาพรวมทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ ๓.๒๘ (SD.=๐.๔๓) ความองกามทางจิตวิญญาณเชิงพุทฺธ ส่วนมากในระดับสูง โดยภาพรวมทั้งฉบับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๐ (SD.=๐.๕๑)

๒) ผู้วิจัยสร้างชุดฝึกอบรมพุทฺธจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ประกอบด้วยหลักสติ เมตตาภาวนา โยนิโสมนสิการ และแนวคิด Transpersonal Psychology กิจกรรมการเรียนรู้ของชุดฝึกอบรม ใช้แนวทางการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วนผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบทั้ง ๑๐ กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” ถักถอมมิตร กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น”

กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก” กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่น กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” กิจกรรมที่ ๖ “ฝึกความเชื่อมโยง” กิจกรรมที่ ๗ Wise Reflection กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้าพลัง” กิจกรรมที่ ๙ “I plan” กิจกรรมที่ ๑๐ “I do”

๓) พบว่า (๑) หลังการทดลอง อสม.กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยพึงพอใจสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ (๒) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๖๓.๗๔๔$, $Sig. = .๐๐๑$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) (๓) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความองงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๑๗๓.๘๕๒$, $Sig. = .๐๐๐$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความองงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

๔) องค์ความรู้จากผลของชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทำให้ อสม. เกิดการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาระดับใจ ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self-Efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกรสำรวจตนเอง Self-Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self-Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self-Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self-Development

คำสำคัญ : การยกระดับใจ, พุทธจิตวิทยา, กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.), ชุดฝึกอบรม

Research Title	Buddhist psychology innovation to rise the spirits of working age people in the community (VHV.)
Researcher	Asst. Prof. Phutthachat Phansomboon
Department	Faculty of Humanities
Faical Year	B.E. 2024

Abstract

This research aims to 1) study, analyze and assess the mental crisis of working-age group in the community. 2) develop a training set of innovative Buddhist psychology to rise the spirits of working-age group in the community. 3) develop a network of innovative Buddhist psychology to rise the spirits. This research is a mixed method research using quantitative research and qualitative research with quantitative extension. The target group in objective 1 was 400 people and objective 2 was 60 people. The research instruments were the Buddhist psychology innovation scale to rise the spirits of working-age people in the community (VHV), divided into 4 parts: Part 1: General information; Part 2: 3 items of Morale assessment; Part 3: 20 items of Mental strength assessment, measuring the level of opinions, feelings and actual behaviors of working group in the community (VHV). There are 4 levels: Very true, Quite true, Somewhat true, Not true; Part 4: 30 items of Buddhist spiritual growth assessment form for working-age group in the community (VHV). Data analysis by mean. Confirmatory factor analysis compared the means of the two groups, one-way analysis of variance and content analysis.

The research results found that:

1) The assessment of the mental crisis of the working-age group in the community found that the overall morale score of the whole version had a mean of 8.26 (SD. = 1.82), the overall mental strength of the whole version had a value of 3.28 (SD. = 0.43), and the growth of Buddhist spirituality was mostly at a high level, with the overall score of 4.10 (SD. = 0.51).

2) The researcher created an innovative Buddhist psychology training package to rise the spirits of working-age people in the community (VHV). It consisted of the principles of mindfulness, loving-kindness meditation, Yoniso manasikara and the concept of Transpersonal Psychology. The learning activities of the training package used the concept of experiential learning as the learning process, consisting of 4 steps as follows: (1) problem recognition, (2) reflection, (3) creation of new knowledge, and (4) practice and application. To create a complete learning process, learners must practice each step of the activity until completing all 10 activities, consisting of Activity

1: Building relationships between "I" and good friends; Activity 2: "Knowing ourselves - understanding others"; Activity 3: "Knowing the inner and outer world"; Activity 4: Understanding others; Activity 5: "Exploring RQ"; Activity 6: "Connection diagram"; Activity 7: Wise Reflection; Activity 8: "Inspiring narration"; Activity 9: "I plan"; Activity 10: "I do".

3) It was found that (1) after the experiment, the experimental group of village health volunteers had a significantly higher mean of mental strength than before the experiment at a level of .05. (2) When comparing the mean of mental strength scores before the experiment, immediately after the experiment, and in the follow-up period between the experimental groups, the results showed statistical significance ($F = 63.744$, $Sig. = .001$), indicating that in each period, the mean of mental strength scores was significantly different ($p < .05$). (3) When comparing the mean of Buddhist spiritual growth scores before the experiment, after the experiment, and in the follow-up period of the experimental group, the results showed statistical significance ($F = 173.852$, $Sig. = .000$), indicating that in each period, the mean of Buddhist spiritual growth scores was significantly different ($p < .05$).

4) Knowledge from the results of the innovative Buddhist psychology training kit to rise the spirits of working-age people in the community (VHV) has led VHVs to change their development at the 5-step level as follows: Step 1: Self-Efficacy; Step 2: Self-Awareness; Step 3: Self-Examination; Step 4: Self-Correction; Step 5: Self-Development.

Keywords: Upliftment, spirits uplift, Buddhist psychology, Village health volunteers (VHV), Training kit

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ และความช่วยเหลือของบุคคลหลายฝ่ายประกอบกัน กราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ดร.อำนาจ บัวศิริ, ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของงานตลอดระยะเวลาของการวิจัย

ขอขอบคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด ท่านกำนัน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ณ เกาะเกร็ดทุกท่าน ที่ให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณทีมวิจัยทุกท่าน และทีมผู้ร่วมวิจัย นิสิตปริญญาเอก นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาตรี ที่ลงพื้นที่เกาะเกร็ดร่วมเก็บข้อมูลในมิติต่างๆ ของงานวิจัย ขอขอบคุณเพื่อร่วมทางทุกท่านที่ช่วยกันรังสรรค์งานวิจัยเล่มนี้ให้ได้บรรลุผลดังความเป้าหมาย

นอกจากนี้ขอขอบคุณ ครูอุษวิษ และคุณป้าบุบผา คณิตกุล สำนักสหปฏิบัติฯ ที่เอื้อเพื่อสถานที่และอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ให้ลุล่วงแล้วเสร็จทุกประการ

ความสำเร็จและคุณค่าของงานเล่มนี้ ขอมอบแด่ครู อาจารย์ ผู้ปลูกฝัง และประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยได้พัฒนา และเจริญก้าวหน้าในงานวิจัย และวิชาการมากยิ่งขึ้น

ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ และคณะ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข

สารบัญ	๒
สารบัญตาราง	๓
สารบัญภาพ	๓
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	๓
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา.....	๑
๑.๒ คำถามวิจัย.....	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์.....	๔
๑.๔ สมมติฐานการวิจัย.....	๔
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย.....	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๗ ประโยชน์ของโครงการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ.....	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment).....	๗
๒.๒ ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning).....	๒๑
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient).....	๓๔
๒.๔ ความเป็นมาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม).....	๓๘
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม.....	๔๓
๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม.....	๖๖
๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม.....	๗๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๗๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๗๗
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และกลุ่มตัวอย่าง.....	๗๙
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	Error! Bookmark not defined.
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	Error! Bookmark not defined.
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	Error! Bookmark not defined.
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๔
๔.๑ ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.).....	๑๐๔
๔.๒ การศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน.....	๑๑๐
๔.๓ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน.....	๑๑๔

๔.๔ การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานใน
ชุมชน (อสม.) ๑๔๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ **๑๕๙**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย..... ๑๕๙

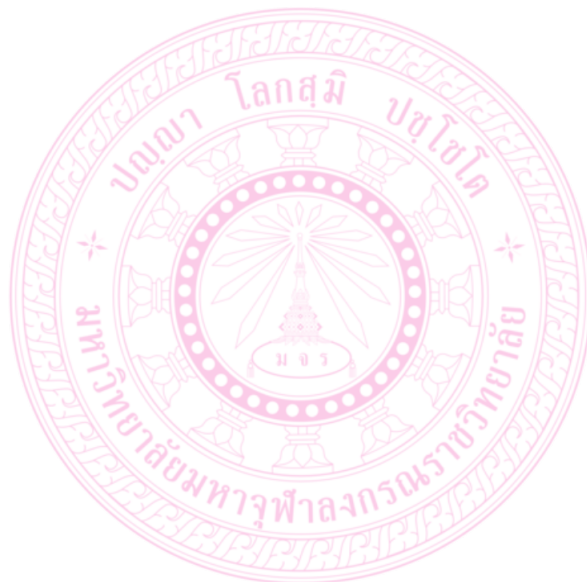
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย..... ๑๖๕

บรรณานุกรม ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

ภาคผนวก ๑๘๓

ภาคผนวก ก..... ๑๘๔

ประวัติผู้วิจัย ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๒.๑ ความหมายของพลังใจ	๑๐
ตารางที่ ๒.๒ สรุปรองค้ประกอบของพลังใจ.....	๑๕
ตารางที่ ๒.๓ เทคนิคการสร้างพลังใจ ตามองค์ประกอบของพลังใจ โดยกรมสุขภาพจิต	๑๙
ตารางที่ ๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ	๒๐
ตารางที่ ๒.๕ ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตสาธารณะ	๔๓
ตารางที่ ๓.๑ แบบแผนการทดลอง (TWO BETWEEN SUBJECTS VARIABLES AND ONE WITHIN – SUBJECTS VARIABLES DESIGN).....	๘๘
ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๔
ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๕
ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน และทั้งฉบับ (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๖
ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าคะแนนการแปลผล ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๗
ตารางที่ ๔. ๕ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความมั่งคั่งทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๗
ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๙
ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าคะแนนการแปลผล พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๑๐
ตารางที่ ๔. ๘ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)	๑๑๕
ตารางที่ ๔. ๙ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N = ๓๐).....	๑๒๖
ตารางที่ ๔. ๑๐ ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง.....	๑๒๗
ตารางที่ ๔.๑๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	๑๒๘

ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมหลังการทดลองและระยะติดตามของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	๑๒๘
ตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA	๑๒๘
ตารางที่ ๔.๑๔ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและในระยะ ติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI.....	๑๒๙
ตารางที่ ๔.๑๕ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง	๑๓๐
ตารางที่ ๔.๑๖ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่ม ทดลอง	๑๓๐
ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA.....	๑๓๑
ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI	๑๓๑
ตารางที่ ๔.๑๙ ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง	๑๓๒
ตารางที่ ๔.๒๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในภาพรวมก่อนการ ทดลองของกลุ่มทดลอง	๑๓๓
ตารางที่ ๔.๒๑ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA	๑๓๓
ตารางที่ ๔.๒๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI	๑๓๔

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
รูปภาพที่ ๒.๑ ตัวกรองความคิด.....	๕๑
รูปภาพที่ ๒.๒ ขั้นตอนและประตู	๕๑
รูปภาพที่ ๒.๓ การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์	๕๑
รูปภาพที่ ๒.๔ การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ.....	๕๒
รูปภาพที่ ๓. ๑ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G POWER	๗๘
รูปภาพที่ ๓. ๒	๗๙
รูปภาพที่ ๔.๑ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๑ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐	๑๓๗
รูปภาพที่ ๔.๒ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐.....	๑๓๗
รูปภาพที่ ๔.๓ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๓ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗.....	๑๓๘
รูปภาพที่ ๔.๔ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๔ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗.....	๑๓๘
รูปภาพที่ ๔.๕ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๕ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘.....	๑๓๙
รูปภาพที่ ๔.๖ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๖ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘.....	๑๓๙

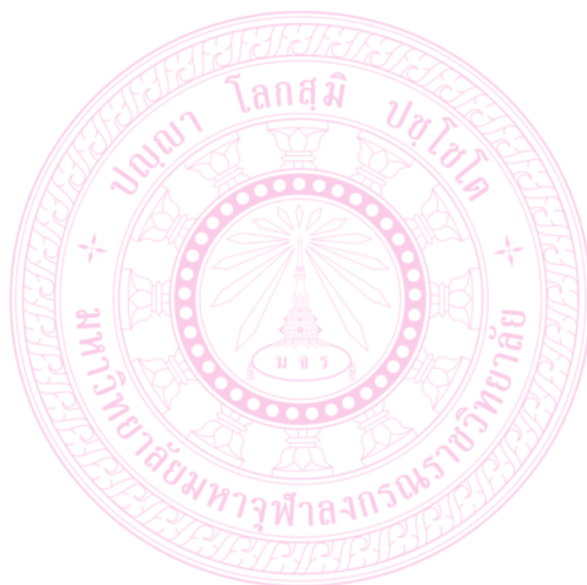
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนี/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษา
บาลี/พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ.....
.....

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา

กรมสุขภาพจิต^๑ มีข้อมูลว่าในปี พ.ศ.๒๕๖๕ จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตยังมีอัตราเพิ่มขึ้นปี ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๓๕๕,๕๓๗ คน และในปี ๒๕๖๔ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๕๘,๒๖๗ คน อัตราการฆ่าตัวตายในปี ๒๕๖๔ อยู่ที่ ๗.๓๘ รายต่อประชากรแสนคน สูงขึ้นจากช่วงปี ๒๕๔๗-๒๕๖๓ ที่อยู่ในระดับ ๕-๖ รายต่อประชากรแสนคนกลุ่มอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดคือกลุ่มอายุ ๑๕-๓๔ ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาในความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว สถานที่ทำงาน หรือในโรงเรียน รวมทั้งภาวะป่วยทางกายหรือใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติด และภาวะเครียดที่เกิดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ และการระบาดของโรคโควิด-๑๙ หน้าที่การงานที่แข่งขันกันอย่างรุนแรง ข้อมูลเหล่านี้สามารถยืนยันได้อีกทางหนึ่งด้วยข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ยืนยันว่าในปี ๒๕๖๔ มีผู้โทรมาปรึกษาปัญหารวมทั้งสิ้น ๑๒๐,๕๑๐ สาย ๓ สาเหตุหลักในการโทรเพื่อรับการปรึกษา ได้แก่ ความเครียดและความวิตกกังวล ร้อยละ ๕๒ เป็นผู้ป่วยจิตเวชเดิมร้อยละ ๓๘ และผู้มีความคิดฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ ๒๑ นอกจากนี้ในส่วนของผู้ตอบแบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตผ่านช่องทาง Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต พบว่าผู้ตอบแบบประเมิน ๑.๔ ล้านคน มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุด รองลงมาเป็นเครียดสูง และมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในการดำเนินชีวิต เป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุ รวมถึงก่อให้เกิดความขุ่นมัว หมองเศร้า เกิดอารมณ์แปรปรวนไม่แน่นอน สูญเสียความเป็นตัวเอง มองตนว่าไม่มีคุณค่า และทำร้ายตนเองในที่สุด

ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันและลดผลกระทบจากการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิตปี ๒๕๖๕ รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายในช่วงปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ พบว่า กลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น หรือวัยทำงานตอนต้น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง ๔ เท่า ในช่วง ๔ ปีที่ผ่านมา ข้อมูลยังระบุว่า เฉพาะในปี ๒๕๖๔ ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง ๔๓๙ คน^๒ กลุ่มวัยทำงานเหล่านี้ในช่วงวัยที่ต้องรับผิดชอบจากปัญหาสังคมรอบด้าน ทั้งความกดดันจากหน้าที่การงานอันหนักอึ้ง สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย และภาพลักษณ์แห่งการเปรียบเทียบจากสังคม หลอมรวมเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เพียงทางด้านร่างกาย แต่จิตใจที่ขับเคลื่อนความคิดและความรู้สึกภายในก็สามารถ

^๑ HFocus.org จะลิกระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2023/03/27358>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^๒ หลังสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส “ฮึด ฮึด ลู” กรมสุขภาพจิต, [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

เจ็บป่วยได้เช่นกัน ปัจจุบันมีคนไทยจำนวนไม่น้อยพบเจอกับวังวนแห่งความเครียดจนสะสมเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่พบว่าเกิดความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังจากการคาดหวังในการเลื่อนตำแหน่งเพื่อรายได้ที่มากขึ้น หรือกังวลเรื่องการขาดโอกาสในการเจริญก้าวหน้า ความคาดหวังว่าเงินเดือนจะเพิ่มมากขึ้น หรือรู้สึกว่าการงานหนักแต่ผลตอบแทนที่ได้ไม่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

การต่อสู้กับโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด ๑๙ ที่ประสบความสำเร็จโดยพิสูจน์จากอัตราป่วยและอัตราตายของคนในราชอาณาจักรไทย ทำให้ได้รับความชื่นชมยกย่องจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ อสม. หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นหนึ่งในบุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่คัดกรอง เฝ้าระวัง ระดับหมู่บ้านที่ส่งผลให้ ยอดผู้ติดเชื้อลดลง องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำประเทศไทย ได้ออกรายงานว่า จากการที่ประเทศไทยมีรายงานผู้ติดเชื้อลดลงส่วนหนึ่งมาจาก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของไทยกว่า ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน และอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครอีก ๑๕,๐๐๐ คนของไทยที่ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน ในการค้นหา กลุ่มเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง นำเข้าระบบการรักษา ยิ่งค้นหาเร็ว ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยิ่งทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องสาธารณสุข การใช้ยา และการเฝ้าระวังการระบาดโควิด-๑๙ รวมถึงทำรายงานถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และได้กล่าวชื่นชมการทำงานของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ว่าเป็นกำลังสำคัญทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เป็นด่านหน้าออกเคาะประตูบ้านแล้วเกือบ ๑๒ ล้านหลังคาเรือนให้ความรู้ในการป้องกันตนเองทั้งการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ กินร้อนใช้ช้อนกลางของตนเอง รวมถึงการตอกย้ำความสำคัญมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing)

ด้วยบทบาทที่สำคัญในการรองรับปัญหางานบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่มีความซับซ้อนมากขึ้นของอสม. จนได้ขึ้นชื่อว่าเป็น “ผู้นำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในชุมชน และสามารถช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น” ด้วยบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานส่วนตัวในครอบครัว และทำงานเพื่อส่วนรวม และที่สำคัญปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนที่ปรากฏหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีมากขึ้น และที่ยังไม่ได้วินิจฉัยว่ามีปัญหาแต่กำลังก่อตัวด้วยภาวะของความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ เร่งหาทางแก้ไขเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตและอัตราการฆ่าตัวตาย จึงได้มีการวางแผน ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงระบาดวิทยา เพื่อค้นหาสาเหตุสถานการณ์ ปัจจัยต่าง ๆ ตามบริบทพื้นที่เชิงวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมป้องกันและหาแนวทางการเฝ้าระวัง แก้ไขปัญหา สุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายได้ตรงจุด ด้วยบริบทแต่ละชุมชนที่มีความแตกต่างกัน บุคคลที่จะสามารถดำเนินงานแก้ไขปัญหามาป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต โรคซึมเศร้าได้ดีที่สุดก็คือ อาสาสมัคร สาธารณสุข (อสม.) รวมถึงการสร้างอาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีองค์ความรู้เรื่อง สุขภาพจิตชุมชน การสังเกตอาการต่าง ๆ ของสมาชิกในชุมชน รวมถึงการสังเกตความผิดปกติของสมาชิกเพื่อคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยง ให้ได้รับการคัดกรองแนะนำให้คำปรึกษาตลอดจนการส่งต่อ เพื่อให้ได้รับการดูแลและแก้ไขอย่างถูกต้อง และการดึงให้อาสาสมัครสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานดูแล

ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนจะช่วยให้การดำเนินงานเฝ้าระวังและส่งเสริมปัญหา สุขภาพจิตในชุมชนมี ประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน

ทีมวิจัยจึงสนใจหารูปแบบหรือนวัตกรรมด้านพุทฺธจิตวิทยาเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่ม คนทำงานในชุมชน เรื่อง “พุทฺธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ” เพื่อลดความเครียดและความ วิตกกังวล หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะทางจิตที่ผิดปกติจนยากจะแก้ไข และ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ ด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็นำไปสู่ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตใน ที่สุด วิธีบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ การทำสมาธิ และอีกหนึ่ง “การยกระดับใจของตัวเอง ด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งจะทำให้บุคคล วัยทำงานมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนิน ชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม^๓ นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ยัง สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอย่างไร แก้ปัญหาด้วยวิธี ไດ และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้



^๓ ธนพล บรรดาศักดิ์, ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๘๒-๑๒๙๕.

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ สถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชนเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชนเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจมีเครือข่ายใดบ้าง

๑.๓ วัตถุประสงค์

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

๑.๓.๓ เพื่อพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

๑.๔ สมมติฐานการวิจัย

๑.๔.๑ คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนการยกระดับใจก่อนการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน ไม่แตกต่างกัน

๑.๔.๒ การยกระดับใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

๑.๔.๓ การยกระดับใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน และระยะติดตาม ไม่แตกต่างกัน

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน” การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Design) มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาในประเด็น “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน” โดยศึกษาหลักพุทธธรรม มีหลักสติ โยนิโสมนสิการ และเมตตาภาวนา และแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาได้แก่ Transpersonal Psychology

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

- ๑) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มคนทำงานในชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- ๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้ทำงานเกี่ยวกับการยกระดับใจ หรือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ)

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ พื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

๑.๕.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

เวลาในการทำงานวิจัยตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๖-กันยายน ๒๕๖๗

๑.๕.๕ ขอบเขตด้านตัวแปร

- ๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ
- ๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ พลังใจ และยกระดับใจ หรือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลที่ปรับวิธีคิด มีชีวิตที่ยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือสภาวะยากลำบาก รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีการรับรู้ ยอมรับ และปล่อยวาง ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมคือ หลักเมตตาภาวนา โยนิโสมนิสการ และสติ ร่วมกับหลักจิตวิทยา Transpersonal Psychology

ยกระดับใจ หรือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคคลสามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีต เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในไปสู่ความเข้าใจจริงของชีวิต นำไปสู่ความสงบแห่งใจ ให้เกิดความเท่าทันตนเอง มีสติ สงบร่มเย็น และมีความเป็นกัลยาณมิตรที่จะไปเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ให้สามารถทำงานได้ด้วยใจที่หนักแน่นมั่นคง และสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนได้

เครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ หมายถึง เครือข่ายองค์กรสุขภาพที่ทำงานด้านสุขภาพจิตในชุมชน ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน,โรงพยาบาลชุมชน และวัดในชุมชน

ภาวะวิกฤติด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังในการดำเนินชีวิต ของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปีขึ้นไป สัมผัสและเสียสละเพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานสาธารณสุขในชุมชน

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ หมายถึง รูปแบบที่ทีมวิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาหลักจิตวิทยา Transpersonal Psychology และนำมาบูรณาการกับหลักเมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ

๑.๗ ประโยชน์ของโครงการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมด้านการดูแลสุขภาพใจเพื่อยกระดับใจและสุขภาพจิตของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

๑.๗.๒ ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม กลุ่มคนวัยทำงานที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการวิจัยเกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อยกระดับใจของตนเอง พร้อมทั้งเกิดเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพจิตเพื่อยกระดับใจในชุมชน อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างศักยภาพและขีดความสามารถของเครือข่ายอีกด้วย

๑.๗.๓ ประโยชน์เชิงนโยบาย ได้ข้อมูลสำคัญแก่หน่วยงานภาครัฐ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องสำหรับเป็นแนวทางที่จะพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพใจ ยกระดับจิต ขับเคลื่อนนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพจิต พัฒนางานสุขภาพจิต ถ่ายทอดองค์ความรู้ และฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อยกระดับใจของประชาชน

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ” ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมพลังใจ
- ๒.๒ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง
- ๒.๓ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
- ๒.๔ ความเป็นมาของอสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม)
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม
- ๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม
- ๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment)

๒.๑.๑ ความเป็นมาและความหมายของการเสริมสร้างพลังใจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจ หรือ การสร้างพลัง (Empowerment) มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในธุรกิจและองค์กรต่าง ๆ มีการให้ความหมายไว้หลากหลายเช่น วอลเลอร์ตีน & เบิร์นสไตน์ (Wallerstein & Bernstein) ได้ให้ความหมายของการสร้างพลัง ว่าเป็นกระบวนการทางสังคมที่ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร และชุมชน มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการเลือกและกำหนดอนาคตของตนเอง ชุมชน และสังคมได้^๑ สอดคล้องกับความหมายของ กิบสัน (Gibson) ที่กล่าวว่าการสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการทางสังคมของการแสดงการยอมรับ การส่งเสริม และการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการของตน แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หรือช่วยเพิ่มความสามารถให้บุคคลมองเห็นปัญหาของตนเอง

^๑ Nina Wallerstein and Edward Bernstein, “Empowerment Education : Freire is ideas adapted to Health education”, **Health education Quarterly**, Vol. 15 No. 4 (1988): 79-94.

สามารถวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ได้^๒ ในส่วนของ **นิตย ทัศนียม** กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการทางสังคมที่จะช่วยสนับสนุนหรือช่วยเพิ่มความสามารถให้บุคคล มองเห็นความสามารถ มองเห็นปัญหาของตน วิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้คนวิเคราะห์เป็น คิดเป็นทำเป็น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ มีศักดิ์ศรี พลังอำนาจ ไม่ใช่สิ่งที่หยาบยื่นให้กันได้ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้น^๓

สำหรับ พลังใจ ในภาษาไทย มีการใช้คำที่หลากหลาย และแตกต่างกันออกไป เช่น “พลังสุขภาพจิต” “พลังจิต” “ความเข้มแข็งทางใจ” “ความแข็งแกร่งในชีวิต” “พลังใจ” ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า “พลังใจ” จากการศึกษาพบว่า มีผู้กล่าวให้ความหมายไว้ดังนี้

กร็อทเบิร์ก (Grotberg) ให้ความหมายของพลังใจ หรือความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า คือความสามารถในการฟื้นตัว เป็นศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ ศักยภาพนี้ควรจะต้องได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กและสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม^๔ ในขณะที่ **แฮกลันด์ (Haglund)** กล่าวว่า เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่ปรับตัวต่อความเครียดได้สำเร็จ สามารถคงสภาพสุขภาวะทางจิตได้ เมื่อต้องพบกับทุกข์ยาก^๕ สอดคล้องกับ **คินแมน และ แกรนต์ (Kinman & Grant)** ที่กล่าวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความยากลำบากของสิ่งรอบตัว และความกดดัน โดยปราศจากผลกระทบทางด้านลบต่อตนเอง^๖ ในส่วนของกรมสุขภาพจิต ได้อธิบายความหมายของ พลังใจ ไว้ว่า เป็นความสามารถของอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต การขาดพลังใจทำให้เสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หดหู่ในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พลังใจเป็นความสามารถของคนที่มีอยู่ในตนเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตในทางที่ดี

^๒ Cheryl H. Gibson, “The process of empowerment in mothers of chronically ill children”, *Journal of Advanced nursing*, Vol. 21 No. 6 (1995): 1201-1210.

^๓ นิตย ทัศนียม, “การส่งเสริมสุขภาพ : มิติการสร้างพลังอำนาจ”, *วารสารคณะพยาบาลมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๕): ๑๐๓ – ๑๑๒.

^๔ Edith Henderson Grotberg, *Resilience for Tomorrow*, [online], source : http://resilient.uluc.edu /library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf [4 March 2018].

^๕ M. E.Haglund, et al., “Psychobiological mechanisms of resilience : Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology”, *Development and Psychopathology*, Vol. 19 No. 3 (2007): 889-920.

^๖ Gail Kinman & Louise Grant, “Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies”, *The British Journal of Social Work*, Vol. 41 No. 2 (2010): 261-275.

ขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง” สำหรับสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association) ได้ให้นิยามไว้ว่า คือกระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น^๙ และ สตีเวน (Steven) มองว่าเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน^๙

พัชรินทร์ นินทจันทร์ ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต (adversity in life) หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต (Stressful life events) และสามารถที่จะฟื้นตัว นำพาตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น^{๑๐} เช่นเดียวกับ ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล^{๑๑} ที่ให้นิยามไว้ว่า คือความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึงคนที่ชนะทุกเรื่อง หรือสมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้น ๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและถือว่าใจมีความสำคัญที่สุด ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” คือสิ่งทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจทั้งนั้น ด้วยว่าการทำและการพูด ย่อมเป็นไปตามที่ใจบงการ หากมีใจที่ดี การกระทำก็ดี การพูดก็ย่อมดีตามไปด้วย^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง พลังใจหรือภาวะจิตที่มีคุณภาพในทางพุทธศาสนา ว่ามีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๑) แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปทางเดียว มีพลังมากกว่าน้ำที่กระจัดกระจาย ๒) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนบึง

^๙ กรมสุขภาพจิต, *แนวทางการดูแลสุขภาวะด้านจิตใจ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๓.

^๙ American Psychological Association, *Building your resilience* (2012), [online], source: <https://www.apa.org/topics/resilience> [25 October 2023].

^{๑๐} Steven J Wolin and Sybil Wolin, *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*, (New York: Random House Digital Inc., 2010), p. 5.

^{๑๑} พัชรินทร์ นินทจันทร์, *ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๑๑} ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล, *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๓-๔.

^{๑๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕/๑๗.

ใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่สั้นไหว ๓) ไส้ กระจ่าง มองเห็นอะไรชัด ๔) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควร
 แก่งาน (เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน) ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัว^{๑๓} **พระธรรมมงคลญาณ**
(วิริยงค์ สิริธโร) กล่าวถึง สภาวะจิตใจของคนเราว่า ธรรมชาติของจิตเหมือนลิงที่ไม่หยุดนิ่ง วิ่งไป
 ตามอารมณ์ความนึกคิด ทำให้เกิดความทุกข์และความสุข เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดพลังในการควบคุม
 ตนเอง จิตที่มีพลังจะเป็นหนึ่งเดียว สงบนิ่ง มีอารมณ์ที่เป็นคุณธรรม^{๑๔} จะเห็นได้ว่าพลังใจทาง
 พระพุทธศาสนา คือ สภาวะจิตใจที่แน่วแน่ เข้มแข็ง สงบนิ่ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติตามดู รู้ทัน
 พหุติกรรมและความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ จากข้อมูลดังกล่าว สรุป
 ความหมายของพลังใจได้ ดังตารางที่ ๒.๑

ตารางที่ ๒.๑ ความหมายของพลังใจ

นักวิชาการ	ความหมายของพลังใจ
Grotberg	ศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถป้องกันการสูญเสีย ลดความ รุนแรง ความสามารถในการฟื้นตัว
Haglund	ความสามารถคงสภาพสุขภาวะทางจิตได้ เมื่อต้องพบกับทุกข์ยาก
Kinman และ Grant	ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความยากลำบาก ปราศจากผลกระทบทางด้านลบต่อตนเอง
Steven	ความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรค การพัฒนาทักษะต่าง ๆ จน เป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน
กรมสุขภาพจิต	สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ การฟื้นฟู สภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว การพลิกวิกฤตให้เป็น โอกาส
สมาคมนักจิตวิทยาแห่ง ประเทศอเมริกา	กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก ความเศร้าโศก สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหา
พัชรินทร์ นินทจันทร์	ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคล ในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต
ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย)**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๔,
 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๖๓), หน้า ๘๑๙.

^{๑๔} พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,
 (กรุงเทพมหานคร: หจก.พิษณ, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒.

นักวิชาการ	ความหมายของพลังใจ
พุทธศาสนา	ภาวะจิตใจที่แน่นแฟ้น เข้มแข็ง สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment) ว่าเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคล มีศักยภาพและความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สงบนิ่ง มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด สามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เรียนรู้ ปรับตัวและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ย่อท้อ มองเห็นโอกาสในปัญหาต่าง ๆ และปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษา “พลังใจ” ในความหมายว่าเป็น ภาวะของจิตใจที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด มีความกล้าหาญ ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์ มองปัญหาด้วยความคิดเชิงบวก (Positive thinking) พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาเพื่อชีวิตที่ดีในแบบที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ หรือการประสบความสำเร็จ พลังใจจึงเป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาและปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลากหลาย พลังใจจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องและสร้างสรรค์ สามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข การศึกษาคุณลักษณะและองค์ประกอบที่สำคัญของพลังใจ จะช่วยให้สามารถเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อพลังใจ และนำไปพัฒนารูปแบบของการเสริมสร้างพลังใจสำหรับวัยรุ่นได้อย่างถูกต้องต่อไป

๒.๑.๒ องค์ประกอบของพลังใจ

ผู้ที่มีพลังใจสูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตมากกว่าผู้ที่มีพลังใจต่ำ ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

- ๑) เป็นจิตที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้ง ๖ และรู้จักตอบสนองอย่างพอเหมาะ
- ๒) เป็นจิตที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- ๓) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าใจผู้อื่น ทำเพื่อส่วนรวม
- ๔) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง
- ๕) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด และพร้อมเผชิญหน้ากับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ

๖) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ^{๑๕}

ไดเยอร์ และแมคกรีนเนส (Dyer and McGuinness) ได้วิเคราะห์ลักษณะ (attribute) ของความเข้มแข็งทางใจ พบว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

๑. คุณสมบัติการกลับคืนฟื้นสภาพ (rebounding) และดำเนินต่อไป (carrying on) หลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤต เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่พบในทุกงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ

๒. ความรู้สึกดีกับตนเอง (a sense of self) ไม่เพียงแค่ว่ารู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง แต่เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่มีความเข้มแข็งทางใจจะเป็นคนที่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๓. มีความมุ่งมั่น (determination) ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มองอุปสรรคความยากลำบากของชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถจัดการกับความยากลำบาก หรืออุปสรรคนั้น ๆ ได้ ไม่มีความคิดแบ่งแยกระหว่างยากกับง่าย มองปัญหาเป็นสี่เทาและพยายามที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ

๔. มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (prosocial attitude) มีความผูกพันและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางใจได้ มีความสามารถในการดึงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือตนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ชอบเรียนรู้จากบุคคลรอบข้างและจากสังคม^{๑๖}

การศึกษาของ**กร็อทเบิร์ก (Grothberg)** เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจในเด็กจำนวน ๕๘๔ คน จาก ๑๔ ประเทศ โดยวิธีการที่พ่อแม่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับเด็ก ๆ พบว่าลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ มีลักษณะสำคัญอยู่ ๓ องค์ประกอบ โดย ๒ องค์ประกอบเป็นปัจจัยภายใน อีก ๑ องค์ประกอบ เป็นปัจจัยภายนอก แต่ละองค์ประกอบ มีองค์ประกอบย่อย ๕ ลักษณะ ดังรายละเอียดนี้

๑. สิ่งที่มีนัย เป็นปัจจัยภายนอก คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนคอยช่วยเหลือ เช่น ช่วยสอนทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคม มีองค์ประกอบย่อย ๕ ลักษณะ ได้แก่

๑.๑ การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่และผู้ให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือจากคนอื่นด้วย เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน

๑.๒. การมีแนวทางในการปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี

^{๑๕} จิรจิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์, **จิตวิทยาในพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เลย: โรงพิมพ์บ้านนาอ้อ, ๒๕๖๒), หน้า ๗๘-๗๙.

^{๑๖} J. G. Dyer and Mark McGuinness, T.M., “Resilience: Analysis of concept”, **Archives of Psychiatric Nursing**, Vol. 10 No. 5 (1996): 276–282.

๑.๓. การมีบุคคลต้นแบบ (Role model) บุคคลจะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้องและผู้อื่น คนอื่น ๆ เป็นผู้ปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว รวมทั้งต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

๑.๔ การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ได้สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง และให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

๑.๕ การส่งเสริมด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ

๒. สิ่งที่มีนัยเป็น คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเอง ประกอบด้วย

๒.๑ การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าคนอื่นคาดหวังหรือมีรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่าเป็นที่รัก ก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

๒.๒ การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง

๒.๓ การเป็นผู้ที่มีความภูมิใจในตัวเอง รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถ ในสิ่งที่ตนเองกระทำและประสบความสำเร็จ ไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตัวเอง อันเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ตัวเองยืนหยัดอยู่ได้เมื่อเผชิญปัญหา

๒.๔ การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่ได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่มี และยอมรับผลจากการกระทำนั้น

๒.๕. การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง คือ มีความหวังสำหรับตัวเอง มีความรู้ผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น มีความมั่นใจและศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และการแสดงออกในด้านความเชื่อแบบศาสนาที่ตนนับถือ

๓. สิ่งที่มีนัยทำได้ คือ ความสามารถในการทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การเรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

๓.๑ ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น สามารถรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน มีความเข้าใจและแสดงออกได้สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

๓.๒ ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ สามารถประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะได้รู้ว่าต้องวางแผนอย่างไรในการแก้ปัญหานั้นและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ความสามารถในการต่อรองหรือทางเลือก เป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่นและ มีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน แม้ขณะเผชิญกับปัญหา สามารถอดทนอยู่กับปัญหจนกระทั่งแก้ปัญหาสำเร็จ

๓.๓ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเป็นคำพูดได้ ไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง สามารถควบคุมแรงกระตุ้น ที่จะก่อให้เกิดการชก ต่อย ตี ทำลายสิ่งของหรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตรายหรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

๓.๔ ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตัวเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย

๓.๕ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือ สามารถหาบุคคลสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่คนอื่นหรือเพื่อนที่นึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนความรู้สึกยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจได้ และร่วมปรึกษาที่จะแก้ปัญหาของตัวเอง หรือปัญหาระหว่างตนเองกับคนอื่น^{๑๗}

แวกนิลด์ และ ยังก์ (Wagnild & Young) ได้แบ่งลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตออกเป็น ๕ องค์ประกอบดังนี้

๑. ความสงบทางใจ (Equanimity) การมีความสมดุลในจิตใจ
๒. ความอดุสาหะ (Perseverance) การที่มีความพยายามที่จะสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น
๓. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-reliance) การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา
๔. การตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaningfulness)
๕. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงการมีเส้นทางชีวิตของแต่ละฝ่าย (Existential aloneness)^{๑๘}

กรมสุขภาพจิตแบ่งองค์ประกอบ พลังสุขภาพจิตออกเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้

^{๑๗} Edith Grotberg, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*, (The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995), pp. 9-10.

^{๑๘} Gail M. Wagnild & Heather M. Young, "Development and psychometric evaluation of the resiliency scale", *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1 (1993): 165-178.

๑. พลังชีวิต คือ ความสามารถทนต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมาก ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ มีมุมมองว่าไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว เมื่อมีความทุกข์เข้ามา ไม่นานก็ต้องผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง รู้จักมองส่วนดีหรือเห็นคุณค่าของตนเอง คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ พลังชีวิตเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของ คนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ความเครียดมาก แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และทำหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบได้

๒. พลังชีวิต คือ ความสามารถในการสร้างแรงใจในตัวเอง และทำให้เกิดเป็นขวัญและกำลังใจ หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้างเช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่งคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ อยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า

๓. พลังสู้ คือ ความสามารถที่จะต่อสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลายทาง พิจารณาว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันมักจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกายและแรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำได้โดย ๑) ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ ๒) ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก ๓) ขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้^{๑๙}

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ มององค์ประกอบสำคัญสำหรับความเข้มแข็งทางใจได้แก่ ๑) ความรักและความมั่นคงจากความสัมพันธ์ ๒) มีมุมมองที่ดีกับตนเอง ร่วมกับการรู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง ๓) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถเผชิญปัญหาโดยการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ๔) ความสามารถในการปรับตัว และเปิดรับกับสิ่งใหม่^{๒๐} จากข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปองค์ประกอบของพลังใจ ได้ดังตารางที่ ๒.๒

ตารางที่ ๒.๒ สรุปองค์ประกอบของพลังใจ

องค์ประกอบของพลังใจ								
นักวิชาการ	การเห็นคุณค่าในตนเอง ภูมิใจในตนเอง	ยอมรับตนเอง ตามความเป็นจริง	ความสามารถในการควบคุมตนเอง	มุ่งมั่นที่จะทำงาน ให้บรรลุเป้าหมาย	มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และสังคม	การมีผู้สนับสนุนให้กำลังใจ	เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง	ยอมรับและพร้อมเผชิญหน้าหรือแก้ปัญหา
พุทธศาสนา		X	X		X		X	X

^{๑๙} กรมสุขภาพจิต, คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บิยอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๓.

^{๒๐} สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, ความเข้มแข็งในจิตใจสำหรับเด็ก (Resilience), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://schoolflix.org/th/news/78868-ความเข้มแข็งในจิตใจสำหรับเด็ก-%28resilience%29> [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔].

Dyer and McGuinness	x	x		x	x			x
Grothberg	x		x		x	x	x	x
Wagnild และ Young	x	x			x		x	x
กรมสุขภาพจิต	x		x	x		x		x
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	x		x					x

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า นักวิชาการมีมุมมองในส่วนองค์ประกอบของพลังใจไว้หลากหลาย สามารถแบ่งได้เป็น ๒ องค์ประกอบหลักคือ พลังใจที่สัมพันธ์กับตนเองหรือปัจจัยภายใน ได้แก่ การเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ความสามารถในการควบคุมตนเอง และพลังใจที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก ได้แก่ การมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ การมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดี มีบุคคลช่วยเหลือสนับสนุน การพร้อมที่เผชิญกับปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา ทักษะสำคัญของบุคคลที่มีพลังใจ คือ การไม่ยอมแพ้ต่อวิกฤติ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง และมีทัศนคติเชิงบวก การเสริมสร้างพลังใจสามารถสร้างได้ทั้งด้วยตนเองและจากครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อม การศึกษาแนวทางการเสริมสร้างพลังใจ จะช่วยให้ทราบถึงวิธีการที่เหมาะสมที่จะช่วยเสริมสร้างพลังใจทั้งด้านองค์ประกอบภายใน ควบคู่ไปกับองค์ประกอบภายนอก

๒.๑.๓ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ

การเสริมสร้างพลังใจในทางพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า พลังใจสามารถสร้างเสริมได้ด้วยการฝึกสมาธิ โดยท่านให้ความหมายของสมาธิว่า คือความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการดำรงจิตไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว แนวทางการฝึกจิตให้เป็นสมาธิอย่างสามัญ เป็นการฝึกโดยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น ๒ วิธีคือ

- ๑) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา คือการใช้สตินำทางให้เกิดปัญญา ด้วยวิธีสติปัฏฐาน
- ๒) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ คือการใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ ให้จิตอยู่กับอารมณ์^{๒๑}

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพกล่าวว่า จุดประสงค์ของการทำสมาธิ คือ พลังจิต ผู้ที่มีพลังจิตจะทำงานสำเร็จ ผู้ที่ขาดพลังจิตจะไม่พบ

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๖๓), หน้า ๘๑๔-๘๓๗.

ความสำเร็จ หากขาดมาก ๆ ทำให้เป็นโรคประสาทได้ พลังจิตช่วยลดความฟุ้งซ่านของสมองได้ดี การทำสมาธิช่วยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้จิตใจเกิดความสงบ มีความสุข นอนหลับสบาย คลายเครียด ส่งผลให้สุขภาพกายดีไปด้วย โดยท่านได้วางแนวทางการสร้างพลังจิต ด้วยการปฏิบัติ เติบงกรรมและนั่งสมาธิ โดยใช้วิธีการบริการร้อมเพื่อทำให้ใจนิ่ง ตัดอารมณ์ต่าง ๆ ออกให้เหลือเพียงอารมณ์เดียวคือ เอกัคคตารมณ์^{๒๒} พระธรรมมงคลญาณ ได้สอนวิธีการทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด เหมาะกับทุก ๆ คน ทั้งคนที่เคยทำและไม่เคยทำสมาธิมาก่อน เรียกว่าวิทิสมาธิ โดยให้ทำสมาธิ ครั้งละ ๕ นาที วันละ ๓ ครั้ง การทำวิทิสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ได้พลังจิตเพียงพอต่อการใช้งาน ช่วยให้ใจเย็นและมีสติมากขึ้น^{๒๓} หลักธรรมที่ก่อให้เกิดการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเพื่อการเพิ่มพลังใจให้แก่ชีวิตคือ พละ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นการสร้างกำลังให้แก่วิถีชีวิต ทำให้มีพลังใจที่มั่นคง สามารถพึ่งพาช่วยเหลือตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้อธิบายไว้ว่า สติเป็นเหตุให้สามารถหยุดความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ได้ เป็นผู้ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่สมาธิ สติไม่ได้เกิดขึ้นเอง จำเป็นต้องอาศัยการเจริญหมายถึงการฝึกอย่างต่อเนื่อง เช่นการบริการร้อม การตามรู้ลมหายใจ^{๒๔} การฝึกใจให้มีสติจึงนับว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์มาก ดังที่ **พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)** ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าให้เลือกระหว่างข้อใดข้อหนึ่งแล้วปฏิบัติอย่างแท้จริง เรื่องเดียวกันที่เปลี่ยนคนได้ สิ่งนั้นคือการมีสติ ขอให้มีสติเรื่องเดียวกันนั้น ชีวิตจะไม่มีพลาด ทุกครั้งที่เราต้องมานั่งน้ำตาไหล ต้องมานั่งเสียอกเสียใจกับการกระทำของตนเอง เหตุการณ์ที่นำเรามาสู่ภาวะเช่นนั้นมักจะเกิดตอนเราขาดสติ ฉะนั้นก็ไม่ต้องเอามากข้อก็ได้ ศีล ๕ ลดให้เหลือข้อเดียวคือ สติ ใครมีสติ คนนั้นก็จะมีชีวิตที่ดีได้^{๒๕}

ในทางจิตวิทยา **ฌอง คาร์เพนเตอร์-วิลเลียมส์ (Jean Carpenter-Williams)** ได้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจ โดยมีการฝึกเจริญสติ (Mindfulness) และการฝึกโยคะร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา^{๒๖} สำหรับ**กร็อบเบิร์ต** ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพลังใจไว้ว่า ต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมี ตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็น คือสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่มีไหวพริบไหวพริบ ความรู้สึกของตนหรือไม่ เป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยคนรอบข้างหรือไม่ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็นและพร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำลงไปหรือไม่ เชื่อมมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สำหรับสิ่งที่

^{๒๒} พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.พินิจ, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

^{๒๓} พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๓** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.พินิจ, ๒๕๕๖), หน้า ๙๒.

^{๒๔} พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต, **ความพิเศษของพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: ศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๗๘.

^{๒๕} พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี), **๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต ๗ หลักคิดเพื่อความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิมุตตยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๐.

^{๒๖} Jean Carpenter-Williams, **YouthThrive™: Promoting Youth Resilience : Trainer's Guide**, The Center for the Study of Social Policy, (Washington, D.C., 2017), p. 25.

ตนทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกท้อแท้หรือหวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ สามารถจัดการกับปัญหาที่มีในเวลาที่ยืดหรือโกรธอยู่ได้หรือไม่ สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ รู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ มีแบบอย่างที่ดีทำให้รู้ว่าสิ่งใดที่ควรทำ มีคนให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจหรือพลังใจ ตามแนวคิดของ**กร็อทเบิร์ก** เกิดจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ซึ่งมีพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้ คือ

๑. สิ่งที่มี (I have) เกิดจาก ๑) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ๒) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว ๓) การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน ๔) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ๕) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี มีความสุข ปลอดภัย และการให้ได้รับการศึกษา

๒. สิ่งที่เป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล ได้แก่ ๑) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง ๒) การมีความเข้าใจผู้อื่น ๓) การมีความภูมิใจในตนเอง ๔) เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ ๕) มีความหวัง ความศรัทธา และความเชื่อมั่น

๓. สิ่งที่ตนทำได้ (I can) ด้วยการส่งเสริมด้านทักษะทางสังคมอันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ได้แก่ ๑) การมีทักษะสื่อสาร ๒) การมีทักษะการแก้ไขปัญหา ๓) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น ๔) ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ๕) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้หรือการมีใครบางคนที่แบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ **กร็อทเบิร์ก** ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีพลังใจ ว่าเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า ๑) ตนเองเป็นคนมีความสามารถ มีความมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ๒) ตนเองมีความสำคัญ มีค่า เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม ๓) ตนเองสามารถควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้มีทักษะในชีวิต การรู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความสามารถใช้ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือลงมือกระทำเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น^{๒๗} ในส่วนของกรมสุขภาพจิต มีการนำเสนอ

^{๒๗} Edith Grotberg, “A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit”, **Early Childhood Development: Practice and Reflections**. No. 8 (1995), pp. 9-10.

เทคนิค ๔ ปรับ ๓ เติม ซึ่งเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา อยู่ในแนวคิดองค์ประกอบที่ ๓ ของ RQ คือ I can หรือ ฉันทำได้ เนื่องจากในสถานการณ์วิกฤต คนเรามักจะมีความรู้สึกต่าง ๆ รุนแรงจนไม่สามารถใช้วิธีการปรับตัวปรับใจทำตามปกติได้ จึงจำเป็นต้องใช้หลักการปรับตัวในลักษณะ “๔ ปรับ ๓ เติม” เข้ามาช่วย สรุปการสร้างพลังใจตามองค์ประกอบของพลังใจของกรมสุขภาพจิต ได้ดัง ตารางที่ ๒.๓

ตารางที่ ๒.๓ เทคนิคการสร้างพลังใจ ตามองค์ประกอบของพลังใจ โดยกรมสุขภาพจิต

พลังใจดี	พลังใจดี	พลังใจดี
การสร้างพลังใจ โดย		
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

จากตารางที่ ๒.๓ จะเห็นได้ว่า การปรับอารมณ์ การปรับความคิด คือพลังใจดี การปรับการกระทำและการปรับเป้าหมาย ก่อให้เกิดพลังใจดี สำหรับ ๓ เติม คือ เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง ทำให้มีพลังใจดี การใช้เทคนิค ๔ ปรับ ๓ เติม เป็นการสร้างพลังใจในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับวิกฤตต่าง ๆ ทำให้สามารถจัดการหรือผ่านพ้นไปได้^{๒๔} ในขณะที่ American Psychology Association ได้แนะแนวทางการเสริมสร้างพลังใจไว้ ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑) การสร้างเครือข่าย การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น ๒) เปลี่ยนวิธีการการตอบสนองต่อปัญหานั้น ในมุมที่ว่าเหตุการณ์นี้อาจจะดีขึ้นได้ ๓) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ช่วยให้บุคคลหันไปมองและให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ๔) มุ่งมั่นในเป้าหมายของตนเอง กำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผล ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ๕) ยอมรับการเปลี่ยนแปลง จัดการสถานการณ์ที่ยากให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ๖) มองหาโอกาสสำหรับการค้นพบตนเอง บุคคลมักจะเรียนรู้บางอย่างเกี่ยวกับตนเองและอาจพบว่าตนเองเติบโตขึ้นมาจากผลของการต่อสู้กับความสูญเสีย ทำให้เห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น เห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น ๗) บ่มเพาะมุมมองเชิงบวกของตนเอง มั่นใจในความสามารถของตนเอง ๘) มองสิ่งต่าง ๆ ในภาพรวม ถึงแม้จะพบกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวด ให้ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในมุมที่กว้างขึ้น และรักษามุมมองในระยะยาวไว้ ไม่ทำให้เหตุการณ์ไม่ดีใหญ่เกินความเป็นจริง ๙) รักษาทัศนคติทางบวกไว้ จะช่วยให้เราคาดหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้นในชีวิต ๑๐) ดูแลตนเอง ให้ความสนใจกับความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของตนเอง การดูแลตนเองจะช่วยให้ความคิดและร่างกายพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องการพลังใจ

^{๒๔} กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บิยอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๙๕.

ตารางที่ ๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ

ที่มา	แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ
พระพุทธศาสนา	การฝึกสมาธิ การเจริญสติ ด้วยการ บริกรรม หรือการตามรู้ ลมหายใจ
Jean Carpenter-Williams	การฝึกเจริญสติ (Mindfulness) และการฝึกโยคะ
Grotberg	ส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมี
American Psychology Association	การสร้างเครือข่าย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว และผู้อื่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลง บ่มเพาะมุมมองเชิงบวก และดูแลตนเอง
กรมสุขภาพจิต	การปรับอารมณ์ การปรับความคิด การปรับการกระทำ การ ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง
นายแพทย์ ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง มองโลกในแง่ดี ภูมิใจในตนเอง

กล่าวโดยรวมแล้ว การเสริมสร้างพลังใจเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างถูกต้องเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดเชิงบวก มีการพิจารณา เรียนรู้ ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จากนั้นปรับเปลี่ยนเพื่อจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างไม่จมอยู่กับความทุกข์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยแนวทางการเสริมสร้างพลังใจ เริ่มต้นจากปัจจัยภายในใจคือ การทำเข้าใจตนเอง สำรองตนเองตามความเป็นจริง และปัจจัยภายนอก คือ การสนับสนุนจากผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อม ที่ชี้แนะแนวทางที่ต้องตั้งงาม ในงานวิจัยนี้ จะได้นำแนวทางการเสริมสร้างพลังใจโดยการเสริมสร้างปัจจัยภายใน คือ การฝึกสติ สมาธิ ร่วมกับปัจจัยภายนอกคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตั้งงาม

๒๙ ประเวศ ดำเนินพัฒนาสกุล. **คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากร**
สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑),
 หน้า ๓๓.

๒.๒ ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาด้านอารมณ์ ความรู้สึก จินตนาการ รวมถึงพฤติกรรม^{๓๐} เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นรากฐานในบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดมาจากการแก้ไขปัญหภายในตนเองและพัฒนาขึ้นสู่การเปิดกว้างแห่งจิตสำนึก อันจะนำไปสู่การบูรณาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด^{๓๑} การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) คือ การสร้างความรู้ ทักษะ เจตคติ โดยการนำประสบการณ์เดิมของตนมาบูรณาการเพื่อสร้างให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ที่แตกต่างและสร้างสรรค์ขึ้น โดยกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนผ่านจากประสบการณ์นี้ (Transformation of Experience) ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ต้องมีประสบการณ์ในเชิงรูปธรรม (Concrete Experience) บางอย่างเป็นจุดตั้งต้นในการเรียน

๒. ต้องมีการคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์เหล่านั้น ผ่านมุมมองต่างๆ จากการสังเกตอย่างใคร่ครวญ (Reflective Observation)

๓. ต้องเริ่มต้นสร้างมโนทัศน์ในเชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) เพื่อเป็นการสร้างฐานความคิดหรือมุมมองใหม่ อันเกิดจากการบูรณาการข้อสังเกตต่างๆ เพื่อนำมาเป็นทฤษฎี

๔. ต้องนำฐานความคิดเหล่านั้น ลงมือปฏิบัติจริง (Active Experimentation) ซึ่งสุดท้ายจะเกิดเป็นประสบการณ์เชิงรูปธรรม และจะวนกลับสู่ขั้นตอนในขั้นเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง^{๓๒}

การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิม ยังเป็นการเรียนรู้แบบองค์รวม เป็นการเรียนรู้ผ่านการเห็นความสัมพันธ์ของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติรอบตัว โดยองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย

๑. การเรียนรู้อย่างอิสระเสรี (Freedom) ยืดหยุ่น ไม่เร่งรีบ โดยพิจารณาจากศักยภาพของตนเป็นสำคัญ

๒. เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้รู้จักการพิจารณาความจริง รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Good Judgement) โดยอาศัยการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบ

๓. มีแนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ และส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นส่วนที่สำคัญต่อการจัดระบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Meta-learning)

^{๓๐} O'Sullivan, E. W., Bringing a perspective of Transformative learning to globalized consumption, "International Journal of Consumer Studies, 27(4) 2003: 326-330.

^{๓๑} Boyd, R., "Facilitating personal transformations in small group: part I", **Small Group Behavior**, 20(4), 1989: 459-474.

^{๓๒} Kolb, A.Y. & Kolb, D.A., "Learning Style and Learning Spaces: Enhancing experiential learning in higher education", **Academy of Management Learning & Education**, 4(2). 2005: 193-213.

๔. พัฒนาความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Ability)

๕. ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถระบุคุณค่าของการเรียนรู้ต่อตนเองได้ (Refining Values) หรืออาจกล่าวได้ว่า ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของตนเอง

๖. ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Self Knowledge) และให้เกิดความเชื่อว่า ความรู้นั้นจะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ เพื่อไปสู่การมองในเชิงองค์รวมได้^{๓๓}

นอกจากนี้ การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมยังมีแนวคิดพื้นฐานที่ได้กล่าวถึง ทฤษฎีในเชิงปรากฏการณ์วิทยา หรือประสบการณ์นิยมแบบตีความ หรืออาจหมายรวมถึงสนามแห่งปรากฏการณ์ซึ่งเป็นการเข้าใจหรือให้ความหมายในสิ่งที่รับรู้ตามมุมมองหรือการให้ค่าตามประสบการณ์เดิมของผู้รับรู้ ซึ่งไม่สามารถแยกส่วนในการรับรู้ได้ เนื่องจากทุกสิ่งต่างล้วนมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ทั้งภายในและภายนอกของผู้รับรู้

โดยสนามแห่งปรากฏการณ์นี้สามารถเปลี่ยนไปตามการตระหนักรู้ของบุคคลในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยอาจเน้นที่ภายในตัวบุคคลหรือความสัมพันธ์ของตนต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ กล่าวคือ เมื่อจุดเน้นอยู่ที่ภายในตัวบุคคล สนามแห่งปรากฏการณ์ก็จะหมายถึง ส่วนต่างๆของตัวบุคคลผู้นั้น ได้แก่ จิตใจ ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก การสัมผัสผัส และพฤติกรรมและการกระทำ ที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ในทำนองเดียวกันกับความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เป็นการปฏิสัมพันธ์กันแบบองค์รวม

สนามแห่งปรากฏการณ์เป็นประสบการณ์ที่เป็นอัตวิสัยของแต่ละบุคคล ซึ่งถูกให้ความหมายหรือคำจำกัดความโดยตัวบุคคลขณะที่ได้สังเกตประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือ ประสบการณ์ภายใน อาทิ จิตใจ ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ การสัมผัสผัส ส่วนประสบการณ์ภายนอก อาทิ ความสัมพันธ์ของตัวบุคคลต่อสมาชิกภายในครอบครัว ซึ่งมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์แบบองค์รวมภายในครอบครัว ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เนื่องจากการรับรู้ครอบครัวแบบแยกส่วนนั้น จะไม่สามารถเข้าใจหรืออธิบายถึงพลวัตรของธรรมชาติขององค์รวมภายในครอบครัวได้^{๓๔}

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรถัย มีแสง^{๓๕} และเสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์^{๓๖} ที่กล่าวถึงการพัฒนาจิตหรือการพัฒนาจิตเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนว่า เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนาให้เกิดความสมบูรณ์พร้อม นอกจากจะสามารถส่งผลให้เกิดความสุข สงบ อันเนื่องมาจากความเข้าใจโลกตามความเป็นจริงและลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงแล้ว ยังสามารถพัฒนาจิตในระดับสูง

^{๓๓} Foebes, S, What Holistic Education Claims About Itself; An Analysis of Holistic Schools Literature, American Education Research Association, Oxford: 2004, pp. 4-9.

^{๓๔} ศิริบุรณ์ สายโกสม, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๑๗๐.

^{๓๕} อรรถัย มีแสง, “การพัฒนาจิต : แนวคิดและการเปรียบเทียบเชิงพุทธบูรณาการ”, หน้า ก.

^{๓๖} เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์, “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ก.

จนเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด เช่นเดียวกับ ธนภณ พันธเสน^{๓๗} ที่ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยถึงความเข้าใจแก่นของพุทธธรรม ในความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันตามกฎหมายชาติ อันจะนำพามนุษย์หลุดพ้นจากการแบ่งแยกและการยึดมั่นในตัวตนของตน เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติ โดยอาศัยกระบวนการตื่นรู้ของจิตตังเช่น คุณลุงประยงค์ รณรงค์ ในการศึกษางานวิจัยของ สมบูรณ์ เอี่ยมอารีย์วงศ์^{๓๘} ที่ได้ช่วยเหลือและทำประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งได้ถ่ายทอดผ่านแบบจำลองสังคมตื่นรู้โมเดล รวมถึง การศึกษางานวิจัยของ อางจง ชุมสาย ณ อยุธยา^{๓๙} ที่ได้นำรูปแบบการพัฒนาจิตโดยเน้นหลักคุณค่าความเป็นมนุษย์ใช้เพื่อประกอบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เพื่อเน้นการสร้างคนให้เป็นผู้มีจิตสำนึกที่ดี พัฒนาจิต มีคุณธรรมควบคู่กับความรู้ และคำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม

สรุปการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมนั้น เป็นขั้นตอนหรือวิธีการอย่างหนึ่งในการลดละอัตตา หรือความเป็นตัวตนลง โดยอาศัยการเกิดกระบวนการตื่นรู้ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการเรียนรู้จากเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ในมุมมองใหม่ที่แตกต่าง ด้วยการลดลงความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนลง และมองวัฏจักรของสิ่งต่างๆ อย่างเป็นองค์รวมและเข้าใจความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงมากขึ้น พร้อมทั้งจะช่วยเหลือหรือทำประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้น

๒.๒.๑ หลักการเพื่อการเกิดกระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิม

กระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมอาจยังไม่มีคำนิยามที่ชัดเจน แต่อาจจะสามารถเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาจิตใจของผู้เกิดกระบวนการดังกล่าวได้ใน ๒ ระดับกล่าวคือ ๑) ระดับโลกียะ คือ การพัฒนาจิตอยู่เพียงภวนที่ ๘ ตามทฤษฎีของ เคน วิลเบอร์ และ ๒) ระดับโลกุตระ คือ การพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งสามารถเข้าถึงบรมสุขคือ พระนิพพานได้^{๔๐} ซึ่งในงานชิ้นนี้ จะกล่าวถึงการพัฒนาจิตของบุคคลต้นแบบในระดับโลกียะ

เมื่อกล่าวถึงการเกิดกระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมในระดับโลกุตระจะหมายถึง การพัฒนาทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสามารถพัฒนาจนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้ ซึ่งการพัฒนาตนให้สามารถเข้าถึงความมีอิสระขั้นหลุดพ้น หรือการก้าวข้ามพ้นสภาวะปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยชนนั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา กระทั่งสามารถกำจัดอาสวกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างแท้จริงได้

^{๓๗} ธนภณ พันธเสน, “กระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์แบบยั่งยืน : จากกระบวนการทัศนอัตตาสู่บูรณาการ”, หน้า ก.

^{๓๘} สมบูรณ์ เอี่ยมอารีย์วงศ์, “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของบุคคล : ศึกษากรณีประยงค์ รณรงค์และชุมชนไร่เรียง จังหวัดนครศรีธรรม”, หน้า ก.

^{๓๙} อางจง ชุมสาย ณ อยุธยา, “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง”, หน้า ก.

^{๔๐} อรทัย มีแสง, “การพัฒนาจิต : แนวคิดและการเปรียบเทียบเชิงพุทธบูรณาการ”, หน้า ก.

สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบาย หรือวิธีการ หรือการกระทำให้จิตอยู่ในสภาวะอันสงบระงับ จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย กระทั่งจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่ซัดส่ายไปตามการยั่วของกิเลส สมถะประกอบด้วย

๑. ปรีตตสมถะ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลผู้ยังไม่ถึงซึ่งอุปนาภาวนา เนื่องจาก ณ เวลานั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาขวนะ องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นยังมีกำลังอ่อน

๒. มหัคคตสมถะ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลที่เข้าถึงอุปนาภาวนา เนื่องจาก ณ เวลานั้นองค์ฌานที่ประกอบอยู่มีกำลังมากจึงสามารถเข้าเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ซึ่งองค์ฌาน ณ เวลานั้นสามารถประหารนิวรณ์ธรรมโดยวิกขัมภนะได้^{๔๑}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นปัญญา ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ เป็นภาวะที่รู้ละเอียดแจ่มแจ้งแห่งไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรคผล นิพพาน นอกจากนี้ ยังหมายรวมถึงสมาธิและปัญญา รวมถึงศีลซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องสอดคล้องสัมพันธ์กันอันจะนำมาซึ่งความเข้าถึงการเกิดปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงอย่างแท้จริงได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานมีความหมาย ๖ ประเภท คือ

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป และนาม

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

๔. จุฬวิปัสสนา คือ วิปัสสนาน้อยๆ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติด้วยการกำหนดรูปรูปนามภาวนายูปหนอ พองหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ ไม่มีสาระแก่นสาร

๕. มัชฌิมวิปัสสนา คือ วิปัสสนาอย่างกลาง กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งสมาธิบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จนเห็นเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป กระทั่งถึงสังขารูปเพชาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๖. มหาวิปัสสนา คือ วิปัสสนาใหญ่ กล่าวคือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้าสามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ สามารถทำลายปฏิกูลหรือโคตรของปุณฺณอันหนาแน่นไปด้วยกิเลส ตัณหาให้เบาบางลง รูปนามดับไหม้ เรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้น มรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหารกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมา พิจารณาภิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน^{๔๒}

^{๔๑} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗.

^{๔๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิริ). วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังนี้

๑. สมถปุพพังคัมวิปัสสนาภาวนา คือ ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำ กระทั่งเกิดมรรคแล้วเสพเจริญมรรคมากจนกระทั่งสามารถละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

๒. วิปัสสนาปุพพังคัมสมถภาวนา คือ ผู้เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำ กระทั่งเกิดมรรคแล้วเสพเจริญมรรคมากจนกระทั่งสามารถละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป

๓. สมถวิปัสสนายุกนัทรภาวนา คือ ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น คือ การสงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสัยหมดสิ้นไป^{๔๓}

สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พีรยุทธ เจริญสุขมงคล**^{๔๔} ที่กล่าวถึง การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักการสำคัญในการปูพื้นฐานเริ่มต้นของการฝึกสติให้ระลึกอยู่กับอารมณ์ ในขณะที่ปัจจุบันก่อนการก้าวเข้าสู่การฝึกฝนที่ลึกซึ้งเพื่อก้าวเข้าสู่การหลุดพ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสุวรณ์ สุวณโณ (เรืองเดช)**^{๔๕} และ**พระอำนาจ ขนติโก (ภาคหาญ)**^{๔๖} ที่กล่าวถึง การเจริญสติปัฏฐานที่ประกอบด้วยการเจริญมรรคมองค์ ๘ พร้อมทั้งสติระลึกสู่ภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เพื่อหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของกิเลสและตัณหา และสามารถเกิดญาณปัญญาที่จะรู้แจ้งพระนิพพาน นอกจากนี้ ยังได้มีการกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวและเกิดปัญญารู้แจ้ง ผ่านงานวิจัยของ **จุฑาทกั หริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน**^{๔๗} และ**สุรพล ไกรสรารุณี**^{๔๘} ที่กล่าวถึง ความดีงามของ

^{๔๓} พระมหาเข้มทอง ตนตฺติปาโล, (ฤทธิสือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวโรณ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓.

^{๔๔} พีรยุทธ เจริญสุขมงคล, “ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน”, **Journal of Spirituality in Mental Health**, vol. 16 No. 2 (2014) : 171-192.

^{๔๕} พระสุวรณ์ สุวณโณ (เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ก.

^{๔๖} พระอำนาจ ขนติโก (ภาคหาญ), “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

^{๔๗} จุฑาทกั หริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน, “รูปแบบการบรรลุมรรคของพระพุทธศาสนาเถรวาทและนิกายเซนเชิงประยุกต์”, **การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๖**, (๒๕๕๗) : ๑๔๘.

^{๔๘} สุรพล ไกรสรารุณี, **สติปัฏฐาน ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๘.

สติ หรือฝ่ายกุศลของสติในการพัฒนาจิตและชำระกิเลส ซึ่งหากผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักสติปัฏฐานที่มีความเหมาะสมกับจริตของตนมาใช้ในการพัฒนาจิตด้วยแล้ว ก็จะช่วยส่งผลให้เกิดการชำระกิเลสได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ดังที่ปรากฏกฎในบทความของ **สุเมธ โสพค**^{๔๙}

สรุปหลักการเพื่อการเกิดกระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิม จึงต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันหมายถึงการเจริญสมถะมีพื้นฐานและการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีศีลเป็นตัวกำกับสำคัญ เพื่อการเกิดสติปัญญาเพื่อเข้าถึงซึ่งความเข้าใจแจ่มแจ้งในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ และมรรคผลนิพพานในที่สุด

๒.๒.๒ การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธ

การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมของบุคคลต้นแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเป็นกระบวนการเกิดการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาภายในจิตใจให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจที่ถูก ตรงต่อความเป็นไปของสรรพสิ่ง สรรพชีวิต รวมถึง ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงและทำประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเสริมศิริ อัครพุดพันธ์^{๕๐} ที่กล่าวถึง การพัฒนาตนตามแนวพุทธเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนว่า การพัฒนาตนตามแนวพุทธ คือ

๑. การพัฒนาด้านกายภาพ (Physical Development) เป็นการสร้างความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย เป็นการฝึกอบรมบ่มเพาะเพื่อให้ร่างกายสามารถปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม หรือสรรพสิ่งภายนอกได้อย่างมีคุณค่า ไม่เกิดโทษ เป็นการสั่งสมการเกิดกุศลธรรมจากการสัมผัสผัสสะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โดยเป้าหมายของการพัฒนา เพื่อช่วยให้รู้จักวิธีการในการเกี่ยวข้องกับการสัมผัสผัสสะภายนอก

๒. การพัฒนาด้านศีลธรรม (Moral Development) เป็นการฝึกฝนให้เป็นผู้มีศีล และไม่ก่อความเดือดร้อนเบียดเบียนสรรพสิ่งรอบกาย

๓. การพัฒนาด้านจิตใจ หรือด้านอารมณ์ (Spiritual or Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมบ่มเพาะให้จิตใจมีความเข้มแข็ง มั่นคง รวมถึงพัฒนาให้เป็นผู้มีคุณธรรมประจำใจ

๔. การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual Development) เป็นการฝึกฝนให้เกิดความรู้ความเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่ง เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งถึงความพ้นทุกข์

^{๔๙} สุเมธ โสพค, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕) : ๑๗๒-๑๗๘.

^{๕๐} เสริมศิริ อัครพุดพันธ์, “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔-๓๕.

ในประเด็นของพุทธศาสนาเถรวาท **วัชระ งามจิตรเจริญ**^{๕๑} ได้กล่าวถึง การพัฒนาตน และสามารถเกิดกระบวนการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมว่า การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมนั้น เป็นการเริ่มต้นในการลดละความเป็นอัตตาหรือความเป็นตัวตน โดยการศึกษาจากเรื่องของความจริง (Truth) ในพุทธศาสนาเถรวาท เนื่องจากเป็นคำสอนของพุทธองค์ที่จะสามารถนำพามนุษย์ไปสู่การพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงได้

ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)**^{๕๒} และ **บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวยาทยเสวี**^{๕๓} ที่กล่าวถึงความจริงในพุทธศาสนาเถรวาทว่าคือ ทฤษฎีสัจจะ ๒ ได้แก่

๑. สมมติสัจจะ (Conventional Truth) หรือความจริงโดยสมมติ เป็นความจริงโดยบัญญัติที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑.๑ ปัญญาปิยบัญญัติ หรือ อรรถบัญญัติ คือ บัญญัติที่สมมติขึ้นโดยอาศัยรูปพรรณสัณฐานหรือลักษณะอาการ ซึ่งบัญญัติชนิดนี้ไม่ใช่เสียงหรือคำพูด แต่เป็นเนื้อความหรือความหมายที่ทำให้รู้กันว่าเป็นสิ่งนี้ เช่น ต้นไม้ บ้าน แม่น้ำ

๑.๒ ปัญญาปนบัญญัติ หรือ นามบัญญัติ คือ เสียงที่เปล่งออกมาเป็นถ้อยคำ เพื่อให้เข้าใจความหมายได้จากเสียงหรือถ้อยคำนั้นๆ เช่น จิต เจตสิก ผู้หญิง

๒. ปรมัตถสัจจะ (Ultimate Truth) คือ ความจริงพื้นฐาน ถือเป็นความจริงที่เกิดจากการปฏิบัติอันนำมาสู่การเกิดปัญญา โดยพุทธองค์ทรงนำสมมติสัจจะมาวิเคราะห์ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ ขึ้นมาเพื่อพิจารณาด้วยปัญญาอันแท้จริงโดยปราศจากการปรุงแต่ง ความจริงในระดับนี้ถือเป็นความจริงในระดับอภิปรายญา ถือเป็นความจริงอันสูงสุดที่จะสามารถเข้าถึงซึ่งนิพพานได้

ในประเด็นของการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธนี้ เป็นการก้าวผ่านภาวะของการเป็นปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยชน หรือเป็นการก้าวเข้าสู่การบรรลุธรรม ซึ่งการบรรลุธรรมนี้ หมายถึง การเกิดความรู้หรือความเห็นตามความเป็นจริง หรืออาจเรียกได้ว่า มรรคญาณ ผลญาณ หรือวิปัสสนา^{๕๔} ซึ่งตรงกับคำว่า ญาณทัสสนะ หรือการเห็นด้วยญาณ มีความหมายว่า

๑. เป็นการเห็นและการมีความรู้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ในไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) และอนัตตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

๒. เป็นการเห็นและความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปรีวัฏ ๓ อันประกอบด้วย

^{๕๑} วัชระ งามจิตรเจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๑.

^{๕๓} บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวยาทยเสวี, **คู่มือการศึกษาอภิธรรมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๓**, (กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๙.

^{๕๔} ที.อี.อ.(ไทย) ๒๓๔/๑๙๘. อ้างใน ที.ม. ๑๐/๒๘๗/๒๒๓.

๒.๑ การรู้สัจจญาณ คือ การรู้ร้อยสัจ ๔

๒.๒ การรู้กิจจญาณ คือ การรู้สิ่งที่ต้องทำในสัจจะแต่ละข้อ กล่าวคือ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ นิโรธเป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง และมรรคเป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้น

๒.๓ การรู้กตญาณ คือ การรู้ถึงหน้าที่ของตน คือ การต้องทำให้สัจจะแต่ละข้อถึงพร้อม^{๕๕}

ในเรื่องของการพัฒนาและลดละตัวตน ได้มีการกล่าวถึงในบทความของ เสริมศิริ อัครพุทธิพันธ์^{๕๖} ที่กล่าวว่า มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนด้วยการหมั่นกระตุ้นเตือนและพัฒนาจิตจนสามารถลดละความเป็นตัวตนลงและสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด ซึ่งการพัฒนาจิตนั้นได้มีหลายหน่วยงานที่ตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการลดละตัวตนดังเช่นการจัดประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคมของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล^{๕๗} ซึ่งกล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพ และคุณภาพภายในของปัจเจกบุคคล

โดยในมุมมองของการพัฒนาจิต นอกจากจะนำมาซึ่งการลดละตัวตนและการบรรลุธรรมเฉพาะบุคคลแล้ว ยังเป็นช่องทางสำคัญในการช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ต่อสังคมดังคำเสวนาของ มัลลิกา ตั้งสงบ รัชนี วิศิษฐ์โรตม อวยพร สุธนธัญญากร และจรายุทธ สุวรรณชนะ^{๕๘} การพัฒนาและฟื้นฟูความเข้มแข็งแห่งจิตวิญญาณมนุษย์จะสามารถช่วยให้เกิดความรัก ความเมตตา การเห็นคุณค่าและศักยภาพภายในตน อันจะนำไปสู่การสร้างและมอบความสุข ความสร้างสรรค์ ความเอื้ออาทรแก่สังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับบทความของ อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา^{๕๙} และจิรัฐกาล พงศ์ภคเียร เพรศพรณ แดนศิลป์ กนกวรรณ กิตตินิยม และวิมลศรี ศุขิลวรรณ^{๖๐} ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาจิตและการหล่อหลอมจิตวิญญาณที่ดีของบุคคลสามารถต่อยอดให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์และปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนเติบโตเป็นกำลังสำคัญที่ดีของชาติต่อไป

^{๕๕} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๐๘/๓๘๐.

^{๕๖} เสริมศิริ อัครพุทธิพันธ์, “การก้าวข้ามพ้นตัวตนเชิงบูรณาการบนรากฐานพระพุทธศาสนา”, บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕) : ๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๗} ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม”, สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖, โรงแรมรามารการ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๗.หน้า ๑.

^{๕๘} มัลลิกา ตั้งสงบ และคณะ, “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม”, สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖, โรงแรมรามารการ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๗.หน้า ๓.

^{๕๙} อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, “รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ คุณค่าความเป็นมนุษย์”, ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น : ๑.๑๐.

^{๖๐} จิรัฐกาล พงศ์ภคเียร และคณะ, “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม”, สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖, โรงแรมรามารการ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๗.หน้า ๓.

สรุปการจะละซึ่งอัตตาหรือความมีตัวตนตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจความหมายที่ถูกตรงตามหลักธรรมคำสอนของพุทธองค์ เพื่อการเข้าถึงซึ่งความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความหมายใหม่ให้เกิดขึ้นต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในรูปแบบเดิมที่ได้เคยประสบพบเจอ เพื่อการลดละตัวตนและการคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมมากขึ้น โดยการเริ่มต้นของการลดละอัตตานั้น ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสำรวจวิเคราะห์พิจารณาตนเอง ถึงข้อดี ข้อควรปรับปรุงพัฒนา จนกระทั่งสามารถหาแนวทางที่เหมาะสมถูกต้อง สอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา และสามารถเข้าสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

๒.๒.๓ การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวจิตวิทยา

ตามแนวจิตวิทยาการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมนั้น เป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากความเชื่อ และศรัทธาเชิงศาสนา เป็นแนวคิดที่สำคัญในการกล่าวถึงความเป็นองค์รวมเป็นการมองมนุษย์ในองค์รวม เป็นการบูรณาการตนเองเข้ากับสิ่งรอบข้าง โดยไม่แบ่งแยกความเป็นตัวตนออกจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เป็นการหลอมรวมความเป็นตัวตนเข้ากับสิ่งต่างๆ โดยไม่แบ่งแยก พร้อมที่จะพัฒนาจิตใจของตนให้เติบโตอย่างไร้ขีดจำกัด^{๒๑}

นอกจากนี้ การบูรณาการยังได้ถูกนิยามความหมายในหลากหลายแง่มุม ซึ่งสามารถประมวลความได้ดังนี้ การบูรณาการรูปธรรม (Factual Integral) หมายถึง การนำสิ่งที่มีอยู่จริงหรือนำองค์ประกอบที่อยู่อย่างแยกส่วนมารวมกัน หรือมาทำให้เป็นระบบที่มีลักษณะสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยใช้ในลักษณะของกระบวนการที่มีองค์ประกอบตั้งแต่สองหน่วยขึ้นไปมารวมตัวกัน และมีการจัดโครงสร้างใหม่ หรือมีการปรับกระบวนการทำงานใหม่ตามหน้าที่ รวมทั้ง มีการประสานงานอย่างเชื่อมโยงกันเพื่อสร้างให้องค์ประกอบดังกล่าวบรรลุถึงสภาพที่ดีกว่าสภาพก่อนการบูรณาการ

การบูรณาการในลักษณะดังกล่าว อาจหมายรวมถึงการผสมผสานศักยภาพระหว่างกัน เพื่อช่วยให้สามารถถึงศักยภาพหรือความถนัดที่มีอยู่ของแต่ละฝ่าย แต่ละหน่วยมาใช้งานได้อย่างเต็มที่ โดยจะช่วยให้ต่างฝ่ายต่างสามารถกระทำในสิ่งที่ตนถนัด ส่วนสิ่งที่สามารถทำร่วมกันได้ก็ให้ทำร่วมกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นวิธีการช่วยประหยัดเวลาและทรัพยากรแล้ว ยังสามารถช่วยเพิ่มพูนให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของงานได้อย่างสูงสุด ตัวอย่างของการบูรณาการเช่น การบูรณาการระบบ องค์กร หน่วยงาน หรือบุคคล

การบูรณาการนามธรรม (Conceptual Integral) หมายถึง การบูรณาการแนวคิดตั้งแต่สองแนวคิดขึ้นไปมาผสมผสานและก่อรูปใหม่อย่างสอดคล้องกลมกลืน เพื่อลดช่องว่างระหว่างความแตกต่างของทั้งสองฝ่ายลง เช่น การบูรณาการแผนงาน โครงการ สมมติฐาน กระบวนทัศน์ หรือทฤษฎี

^{๒๑} Wilber. K., Integral Psychology : Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy., P.191-193.

นอกจากนี้ ยังเป็นการรวมคุณค่าของแนวคิดที่มีลักษณะแบบชั่วคราวข้าม หรือการบูรณาการแนวคิดที่มีลักษณะซึ่งได้รับการยอมรับกับแนวคิดที่ได้รับการปฏิเสธเข้าด้วยกัน เช่น การบูรณาการวิทยาศาสตร์กับศาสนา การบูรณาการแนวคิดอนุรักษ์กับแนวคิดการพัฒนาแบบสมัยใหม่ หรือการบูรณาการในลักษณะสหวิทยาการ (Multidisciplinary) ซึ่งเป็นการนำศาสตร์ในหลากหลายสาขามาผนวกเข้ากับศาสตร์ซึ่งเป็นแกนหลักสาขาหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สำหรับในส่วนของการประเด็นการพัฒนาตนเองตามแนวตะวันตกนั้น ได้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดจิตวิทยาในหลากหลายสาขา ดังนี้

๑. การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frame of Reference) หรือมุมมองการให้ความหมายของสิ่งต่างๆ อันจะสามารถนำไปสู่ความเชื่อ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้ หลักใหญ่ใจความสำคัญของทฤษฎีคือ การมีความใคร่ครวญใส่ใจพิจารณาตนเอง (Self Awareness) รวมถึงการมีความกล้าเผชิญและตรวจสอบนิสัยที่ถือเป็นความคุ้นเคยในรูปแบบเดิมของตน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงตนเองได้

๒. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นการสร้างให้เกิดความรู้ทักษะ และเจตคติให้เกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์เดิมของตนมาเพื่อบูรณาการให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่

๓. การเรียนรู้แบบองค์รวม (holistic Learning) เป็นการพัฒนาตนในรูปแบบองค์รวม โดยเน้นให้สามารถพัฒนาจิตสำนึก และความตระหนักรู้ถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของตนต่อสรรพสิ่งรอบข้าง รวมถึงเป็นการพัฒนาองค์รวมของบุคคลไปพร้อมกัน ทั้งในด้านบุคลิกภาพ อุนิสัยใจคอ ทั้งที่เป็นองค์ประกอบจากภายในและภายนอกตนเอง

๔. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ จนกระทั่งก่อให้เกิดความรู้ใหม่^{๖๒}

การบูรณาการมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นแนวทางที่ช่วยให้สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่มีความแตกต่างและซับซ้อนเข้าด้วยกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ **เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์**^{๖๓} ที่กล่าวว่า การบูรณาการถือว่าเป็นแนวทางที่จะส่งผลให้สามารถนำสิ่งที่ดี ซึ่งมีอยู่ในบริบทแวดล้อมมาช่วยสร้างความสมบูรณ์และความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การบูรณาการยังเป็นแนวทางการจัดการองค์ความรู้และพัฒนาระดับความรู้ความสามารถของมนุษย์ให้สูงขึ้นได้

^{๖๒} เสริมศิริ อัครภูมิพันธ์, “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕-๔๔.

^{๖๓} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, **การคิดเชิงบูรณาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชัคเชส มีเดีย จำกัด), ๒๕๔๗, หน้า ๑๑-๑๔.

ดังเช่นบทความของ เอื้อมอร์ ชลวร^{๖๔} รวมถึงงานวิจัยของ ธนภณ พันธเสน^{๖๕} และสันต์ สุวัจนราภินันท์และ อภิญา เพ็ญฟูสกุล^{๖๖} ที่ได้กล่าวถึง ประโยชน์และความสำคัญของการบูรณาการภายในจิตใจ ซึ่งสามารถถ่ายทอดด้วยการนำไปใช้ในเกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในส่วนของงานวิจัยของ สมบูรณ์ เอื้อมอริวงศ์^{๖๗} รวมถึง เพชรตะวัน ธนะรุ่ง สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพทย์^{๖๘} ก็ได้กล่าวสนับสนุนประโยชน์และความสำคัญของการบูรณาการภายในจิตใจ ที่สามารถสร้างสรรค์สังคมและเผยแพร่ผลงานเป็นที่ประจักษ์ ดังเช่น ชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช และชุมชนสวนป่านาบุญ จังหวัดมุกดาหาร

สรุปการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวจิตวิทยานี้ เป็นการพัฒนาต่อยอดความเชื่อ ศรัทธาในเชิงศาสนา โดยอาศัยการบูรณาการหรือการผสมกลมกลืนสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวตนกลับเข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เป็นการไม่แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างตัวตนกับสิ่งรอบข้าง เป็นการเอื้ออาทรและช่วยเหลือสรรพสิ่งโดยไม่แบ่งแยก รวมถึง เป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของจิตใจให้สามารถเติบโตได้อย่างไร้ขีดจำกัดและไร้ขอบเขต เพื่อการกลับเข้าสู่จุดตั้งต้นแห่งพุทธะ

๒.๒.๔ การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธจิตวิทยา

หากกล่าวถึงการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธจิตวิทยานอกจากจะเป็นการให้ความหมาย คุณค่า มุมมอง ทักษะ เกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบพบเจอในอีกแง่มุมใหม่ที่แตกต่างและสร้างสรรค์แล้วนั้น การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธจิตวิทยายังเป็นการบูรณาการหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา เข้าไว้กับทฤษฎี หรือแนวคิดทางจิตวิทยาอีกด้วย นอกจากนี้จะเป็นการหลอมรวมศาสตร์ทั้งคู่เข้าไว้ด้วยกันเพื่อเกิดองค์ความรู้ใหม่ในการสร้างมุมมอง หรือทัศนคติที่มีต่อโลกอย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบใหม่แล้ว

^{๖๔} เอื้อมอร์ ชลวร, “การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ” บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕) : หน้า ๑๕๕.

^{๖๕} ธนภณ พันธเสน, “กระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์แบบยั่งยืน : จากกระบวนการทัศน์สู่บูรณาการ”, หน้า ก.

^{๖๖} สันต์ สุวัจนราภินันท์และ อภิญา เพ็ญฟูสกุล, “ปรากฏการณ์วิทยา : ทบทวนการใช้รากเหง้าและอัตลักษณ์ ในวาทกรรมของสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัย”, เอกสารโครงการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี ๒๕๕๕, Built Environment Research Associates Conference, BERAC 3, 2012. หน้า ๑.

^{๖๗} สมบูรณ์ เอื้อมอริวงศ์, “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของบุคคล : ศึกษากรณีประยงค์ วรรณคดีและชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, หน้า ก.

^{๖๘} เพชรตะวัน ธนะรุ่ง สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพทย์, “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้ : กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖) : ๘๓.

ยังเป็นการนำศาสตร์ทางตะวันตกอย่างปรากฏการณ์วิทยาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการบูรณาการของบุคคลต้นแบบซึ่งได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกทางหนึ่งด้วย

นอกจากนี้ การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธจิตวิทยา ยังเป็นการกล่าวถึงสัจธรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวตน การแสวงหาหลักธรรมทางศาสนาในความเป็นเอกภาพ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของบุคคล รวมถึงความบริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ โดยอาศัยการฝึกฝนโดยมีความเชื่อที่ว่า จิตรู้นั้นต่อไปจะเข้าร่วมอยู่ในความจำอันสากลหรืออาร์คีไทป์ (Archetype) และเชื่อในทฤษฎีอันตว่า ทุกสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเบื้องต้นสูงสุด คือ ความจริงที่สุด (Ultimate Truth)^{๖๙}

จิตตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ ยังมีความสอดคล้องกับ องค์ประกอบของจิต (Structural Components of Psyche) ตามทฤษฎีของ **คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung)** ว่ามี ๓ ระบบ คือ

๑. โครงสร้างทางบุคลิกภาพ (Structure of Personality) ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ๑) ตัวตน (Ego) เป็นจิตสำนึก (Conscious Mind) การรับรู้ในตน ได้แก่ ความเข้าใจ ความจำ การระลึกรู้ เป็นเอกลักษณ์ของตน ๒) ภาวะไร้สำนึกตัวตน (Personal Unconscious) เป็นส่วนที่ติดกับตัวตน ได้แก่ ประสบการณ์ที่ยังติดอยู่ในจิตสำนึก แต่บุคคลพยายามเก็บกดและเพิกเฉย^{๗๐} ๓) จิตไร้สำนึกที่สะสมตั้งแต่สมัยอดีต (Collective Unconscious) เปรียบเสมือนแหล่งรวมความทรงจำที่ซ่อนอยู่ภายใน และติดตาม สืบต่อ ตกทอดเป็นมรดกจากบรรพบุรุษมาเพื่อก่อกำเนิดเป็นพลังจิตใหม่ ๔) หน้ากาก (Persona) เป็นการแสดงออกเพื่อให้เหมาะสมกับสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี เพื่อความประนีประนอมการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ๕) ลักษณะของหญิงที่มีอยู่ในชาย (Anima) และลักษณะของชายที่มีอยู่ในหญิง (Animus) หรือลักษณะเพศแฝงเร้น ได้แก่ ความอ่อนโยน ความเด็ดเดี่ยว^{๗๑} และ ๖) เงา (Shadow) เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานที่มีคล้ายสัตว์

๒. ตน (Self) คือ รูป ซึ่งเป็นสิ่งที่นำพาให้บุคคลแสวงหาวิธีการเพื่อการนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนให้ถึงจุดสูงสุด (Self Realization) รวมถึงเป็นวิถีของบุคคล (Way of Individual) ที่นำมาซึ่งบุคลิกภาพที่เป็นเอกภาพ สมดุล มั่นคง เป็นกระบวนการที่มุ่งไปสู่การแสวงหาเพื่อความเข้าใจตนเองของบุคคล

๓. ระบบความสัมพันธ์ภายใน (Interdependence Systems) เป็นรูปแบบทางจิตวิทยาของบุคคลที่เป็นเจตคติพื้นฐาน (Basic Attitudes) สามารถแบ่งได้ ๒ประเภท คือ ๑) พวกแสดงตัว (Extrovert) จะเป็นคนที่ชอบสังคม ชอบเปิดเผย ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่น กล่าวต่อสู่

^{๖๙} Meckel, D.J. & Moore, R.L., **Self and Liberation : The Jung / Buddhism Dialogue**, New York : Paulist Press, 1992, pp.106-113.

^{๗๐} C.G.Jung, **The Analytical Psychology of Carl Gustav Jung**, Matrixmeditations.info., 2011,p.2.

^{๗๑} Ibid., p.6.

เผชิญปัญหา และ ๒) พวกเก็บตัว (Introvert) จะเป็นคนที่ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบกฎเกณฑ์ตายตัว จิตใจไม่มั่นคง ขาดความไว้วางใจผู้อื่น ไม่ชอบความก้าวร้าว รุนแรง

โดยเจตคติพื้นฐานทั้งสองประเภทนี้ จะเกิดขึ้นกับบุคลิกภาพของมนุษย์ทุกคนผสมกลมกลืนกันอยู่ ซึ่งหากเจตคติอย่างใดอย่างหนึ่งเด่นกว่าก็จะเข้ามาอยู่ในจิตสำนึกในขณะที่เจตคติที่ด้อยกว่าก็จะอยู่ที่จิตไร้สำนึก

การสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิม ยังหมายรวมถึง การบรรลุธรรม คือ การเกิดความรู้ความเข้าใจ การเกิดความเห็นถูกต้องตามความจริง หรือมรรคญาณ ผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกขณญาณ หรือวิปัสสนา ซึ่งหมายถึง การเห็นอริยสัจ ๔ ได้อย่างแจ่มแจ้ง คือการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ๔ ประการ ประกอบด้วย ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

ผลของการบรรลุธรรมมี ๔ ระดับ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล โดยผลของการบรรลุธรรมในแต่ละระดับ ต่างสามารถขจัดกิเลสได้ในระดับที่มากขึ้นน้อยต่างกัน ตั้งแต่กิเลสหายไปถึงกิเลสละเอียด รวมถึงสามารถเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติได้

ส่วนของสภาวะหรือช่วงจังหวะแห่งการบรรลุธรรมของแต่ละบุคคลนั้น ก็มีความแตกต่างกันเช่นกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่เมื่อเข้าถึงจุดสิ้นสุดของการบรรลุธรรม คือ การก้าวข้ามพ้นตัวตน ทุกคนต่างล้วนมองเห็นและเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งว่า มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ซึ่งไม่ควรจะทำการยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไปว่าเป็นตัวเรา ของเรา เพราะที่สุดแล้วทุกสิ่งต่างล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ไม่มีผู้ใดสามารถบังคับ บงการ ให้สั่งการให้เป็นไปในแบบต่างๆ ที่ต้องการได้

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวรมน ขนติโก (วัดธมฺมา)^{๗๒} ที่กล่าวว่า การบรรลุธรรมของแต่ละคนนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและการสั่งสมบุญบารมีในการเจริญอกงาม รวมถึง งานวิจัยของ พระมหาสังเวย ธมฺมเนตติโก (เนตรนิมิต)^{๗๓} พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์)^{๗๔} และอรภา ทอง

^{๗๒} พระวรมน ขนติโก (วัดธมฺมา), “ศึกษาสัมมปปธาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลุธรรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก-ข.

^{๗๓} พระมหาสังเวย ธมฺมเนตติโก (เนตรนิมิต), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง ชีวิตภิกษุณีกับการบรรลุอรหัตผล : เฉพาะที่ปรากฏในเถรคณา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ก.

^{๗๔} พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

กระจ่างเนตร^{๗๕} ที่กล่าวถึงการบรรลุนิพพานว่า ล้วนจะต้องมีที่มาจาก การสั่งสมบุญบารมีอันเป็นเหตุปัจจัยของความสามารถในการนำมาซึ่งการชำระกิเลส เกิดจิตอันบริสุทธิ์ ถึงพร้อมด้วยปัญญา และความกรุณาเห็นใจผู้อื่น พร้อมกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ **ไพรัช ลาวัณยากุล**^{๗๖} **จุฑาภักดิ์ หริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน**^{๗๗} ที่กล่าวว่า การบรรลุนิพพานต้องอาศัยปัจจัยธรรมหลายประการในการเกื้อกูลพึ่งพากัน ให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดติด และลดละอัตตาได้ในที่สุด

สรุปการสร้างความหมายใหม่บนประสบการณ์เดิมตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการศาสตร์ตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ศาสตร์ด้านจิตวิทยา รวมถึงศาสตร์ด้านปรากฏการณ์วิทยาเข้าด้วยกัน เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาของบุคคลต้นแบบไปในทิศทางที่ดีขึ้น เกิดความเข้าใจตนเอง รวมถึง เพื่อลดละซึ่งความเป็นตัวตนลง ลดการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลง และพร้อมเสียสละ ทำประโยชน์ต่อส่วนรวมได้มากขึ้นจนเป็นที่ประจักษ์และยอมรับต่อสังคมในวงกว้าง

ซึ่งการเกิดกระบวนการนี้ จะต้องเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาภายในจิตใจของตนเองเป็นหลักสำคัญ เนื่องจาก การจะสามารถเข้าสู่จุดสิ้นสุดของการเดินทางในสายนี้ได้จะต้องเริ่มต้นด้วยจิตใจที่มีความเห็นถูก เข้าใจถูก และจึงนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการทางความคิด และส่งผลต่อการกระทำและคำพูดเป็นลำดับ ทั้งนี้ ล้วนขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยเกื้อกูลในการนำพาสู่จุดสิ้นสุดได้เร็วหรือช้า

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความฉลาดที่ทำให้บุคคลเข้าใจถึงความหมายในชีวิต จุดมุ่งหมาย ในชีวิต มองการกระทำ และการดำเนินชีวิตของตนเองในมุมมองที่กว้างขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแยกแยะสิ่ง ต่างๆ ภายใต้อารมณ์ของศีลธรรม (Zohar & Marshall, 2000) นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณยังเป็น ความสามารถทางจิตใจที่ใช้ในการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม (King, 2008)^{๗๘}

^{๗๕} อรรถกถา ทองกระจ่างเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์สมถิกกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธานุศาสนเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๗๖} ไพรัช ลาวัณยากุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการศึกษาเพื่อบรรลุนิพพาน” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก.

^{๗๗} จุฑาภักดิ์ หริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน, “รูปแบบการบรรลุนิพพานของพระพุทธานุศาสนเถรวาทและนิกายเซนเชิงประยุกต์”, **การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๖**, (๒๕๕๓) : ๑๔๘.

^{๗๘} ธนพล บรรดาศักดิ์, ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

แนวทางในการพัฒนามนุษย์นั้นมีความสำคัญต้องพัฒนาทางด้านสติปัญญา (Intelligence Quotient) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) แต่ถึงอย่างไรก็ตามการพัฒนาทั้งสองด้าน ที่กล่าวมายังไม่สามารถทำให้เข้าใจความซับซ้อนในตัวมนุษย์ได้เนื่องจากตัวตนของบุคคลประกอบไปด้วย ๓ ชั้นได้แก่ชั้นนอกคือ IQ เป็นชั้นที่ประกอบด้วยความเป็นอัตตาตัวตน (ego self) ซึ่งเป็นส่วนในการคิดเชิงเหตุผล (Rational Layer) เป็นความฉลาดทางปัญญา ที่เชื่อมโยงกับระบบประสาทและสมองส่วนกลางได้แก่การเชื่อมโยงตัวตน (Associative Self) ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์เป็นแรงจูงใจแรงขับเคลื่อนนำไปสู่ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่แตกต่างกันไปและชั้นในสุดคือความฉลาดทางวิญญาณ (Spiritual Quotient) ได้แก่วิญญาณส่วนตน (Spiritual self) เป็นจุดศูนย์กลางของพลังขับเคลื่อนแห่งจิตให้ปรากฏเป็นรูปธรรมในความเป็นจริงแห่งการดำรงชีวิตอันเป็นตัวตนของมนุษย์แต่ละคน ดังนั้นการที่จะพัฒนาความฉลาดของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์จำเป็นต้องมีการศึกษาความฉลาดทางจิตวิญญาณ อันเป็นสุดยอดความฉลาดของมนุษย์เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ในขั้นสูงสุด^{๗๙}

นอกจากนี้ฟรี (Fry,2010) ยังได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นการประพฤติปฏิบัติด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตากรุณา ในขณะเดียวกันก็สามารถรักษาสันติสุขภายในและภายนอกตนไว้โดยไม่กังวลต่อสภาวะแวดล้อมที่เข้ามากระทบ ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้เราดำรงอยู่ด้วยความสงบพร้อมทั้งการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาอย่างผู้มีสติปัญญา

ปริญญา ตันสกุล, ๒๕๕๔ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึงระดับสติปัญญาขั้นสูงสุดในความเป็นมนุษย์ หรือปัญญาญาณ โดยมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว หากมีทักษะในการคิดรู้วิธีคิดฉลาดคิดและคิดเป็นจิตวิญญาณ รวมทั้งยังเป็นความสามารถของมนุษย์ที่สามารถทำความเข้าใจในความต้องการที่แท้จริงแห่งตน การเข้าใจตัวตนของตนเองมีเป้าหมายในชีวิตสามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสรรพสิ่งตามธรรมชาติด้วยการดำเนินการในการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า เลือกรวิถีทางหรือแนวทางตามเป้าหมายแห่งตน และมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือประเมินแนวทางแห่งการดำเนินการของตนในการดำรงชีวิตให้ถูกต้อง มีความสุขภายในจิตวิญญาณแห่งตน โดยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอะไร แก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์, ๒๕๕๔ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นการใช้และรวมพื้นฐานพลังแห่งจิตเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวันที่มีความสุขมีความเป็นตัวตนแห่งตนทำให้มี

^{๗๙} Zohar & Marshakk,2000 อ้างใน พัทธรินทร์ จำปานนท์, รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๖๑, หน้า ๒.

ความเข้าใจภายในตนแห่งตนของมนุษย์ภายใต้สถานการณ์ต่างๆรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตความสามารถทำความเข้าใจในความต้องการที่แท้จริงแห่งตนมีเป้าหมายในชีวิตเข้าใจผู้อื่นเข้าใจสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ด้วยการดำเนินชีวิตในการดำรงชีวิตที่มีคุณค่าตามวิถีทางหรือแนวทางตามเป้าหมายแห่งตนเพื่อนำไปสู่การดำรงที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญในการที่จะขับเคลื่อนพลังแห่งจิตของมนุษย์ภายใต้ระบบสมองด้วยความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนพลังแห่งจิตให้ปรากฏเป็นรูปประธรรมในความเป็นจริงในการดำรงชีวิตเป็นตัวตนของมนุษย์ซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะมีแรงขับเคลื่อนพลังแห่งจิตวิญญาณที่ไม่เหมือนกันจึงทำให้เกิดวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลมีความต่างกันไปด้วย

ศรัณยูรัตน์ คงอิม, ๒๕๕๕ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นคุณลักษณะในการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดึงมาช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขรู้จักคิดหรือพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่างๆให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้รวมทั้งเป็นผู้ที่มีการตระหนักรู้มองเห็นคุณค่าในตัวเองมองเห็นคุณค่าในผู้อื่นและมองเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งต่างๆในโลก

พระไพศาล วิสาโล, ๒๕๕๓ ได้ให้ความสำคัญว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

ปัจจุบันพบว่าการพัฒนาแต่ทางวัตถุทำให้ขาดความสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ส่งผลเครียดรู้สึกพร่องไม่เต็มต้องหอะไรมาเติมเช่นยาเสพติดความฟุ่มเฟือยความรุนแรงอันนำไปสู่ภาวะวิกฤตต่างๆจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่มนุษย์จะขาดความดีไม่ได้เพราะถ้าขาดความดีจะส่งผลให้เป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์หรือเรียกว่ามีความบกพร่องทางจิตวิญญาณแต่ในการพัฒนาคนนั้นไม่สามารถที่จะยึดเอาหลักการใดหลักการหนึ่งมาเป็นแนวทางในการพัฒนาที่สมบูรณ์ได้เนื่องจากมนุษย์จะต้องมีสิ่งเกี่ยวข้องอยู่ ๓ เรื่อง ๑) ด้านกายหมายถึงวัตถุกายสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ๒) เรื่องของจิตเป็นเรื่องภายในที่เกี่ยวกับปรมัตถ์สภาวะธรรมหรือการเห็นสภาวะต่างๆเป็นธรรมดา ๓) เรื่องทางวิญญาณเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ๓ เรื่องประกอบด้วยเรื่องกายเรื่องจิตและเรื่องวิญญาณคือความรู้ของจิตดังกล่าวที่ว่าจิตที่ทรงสติเห็นตามจริงไม่ผิดเพี้ยนเห็นชัดว่าเพราะมีเหตุดีผลที่ดีจึงตามมาต้องมีเหตุคนที่ช่วยจึงปรากฏลักษณะบุคคลเช่นนี้ย่อมเป็นผู้ที่มีสติรู้เห็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งแจ่มชัดตามจริงหากว่าถึงจุดนั้นได้ก็ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาและความฉลาดทั้งปวง^{๔๐}

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า ในการพัฒนาคนต้องมีการพัฒนาจากระบบภายในตัวมนุษย์โดยไม่ยึดหลักการข้างใดข้างหนึ่งดังที่กล่าวมาเพียงเท่านั้นแต่เป็นการมุ่งเน้นพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจคุณค่าชีวิตซึ่งในยุคนี้การทำความเข้าใจตัวตนของมนุษย์เพียงแค่ระดับกายและจิตใจจึงไม่เพียงพอต่อการพัฒนาคนในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องขยายออกให้ครอบคลุมมิติจิตวิญญาณหรือ spirituality ซึ่งเป็นการพัฒนาความสำนึกรู้คุณงามความดีของ

^{๔๐} พุทธศาสนิก, ๒๕๔๙

มนุษย์ทั้งภายในตัวเองและผู้อื่นจึงเป็นการยกระดับสุมิตีที่สูงส่งของจิตวิญญาณเป็นจิตที่ลดความเห็นแก่ตัวจิตที่เห็นแก่ผู้อื่นจิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า^{๘๑}

ความฉลาดทางจิตวิญญาณควรถูกกระตุ้นให้มีการพัฒนาควบคู่ไปกับระบบการศึกษา เพราะความสำคัญที่ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลางของการดำรงชีวิตซึ่งแทบจะขาดหายไปโนมิติแห่งชีวิตของคนไทยยุคปัจจุบันเพราะระบบการศึกษาจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รู้สภาวะภายในจิตใจมีอุปสรรคอะไรบ้างกีดขวางอยู่การศึกษาที่ถูกต้องจะช่วยนักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองและทำความเข้าใจสิ่งที่ตนสนใจมากที่สุดด้วยในโลกที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงๆ ด้วยสงครามจำเป็นต้องสร้างระเบียบสังคมใหม่และสร้างวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมจากการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อบ่มเพาะความสัมพันธ์ที่ถูกต้องไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้นแต่รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมด้วยฉะนั้นการศึกษาจะต้องช่วยให้บุคคลแต่ละคนเข้าใจกระบวนการทางจิตใจของตนเอง^{๘๒}

๒.๓.๑ องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีองค์ประกอบ ทั้งหมด ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านการรับรู้แบบองค์รวม และด้านการมีวิสัยทัศน์และการเห็นคุณค่าเพื่อที่จะทำให้นักเรียนเข้าใจด้านในตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็น การศึกษาเน้นการศึกษาผ่านการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนบุคคล และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเป็นเอกภาพ และบูรณาการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ในเชิงบวก โดยได้บูรณาการทฤษฎีการให้การศึกษาทั้ง ๕ ทฤษฎี กับการศึกษาแบบกลุ่มอันเป็นรูปแบบที่สามารถพัฒนาบุคคลจากภายในได้ เนื่องจากการให้การศึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและรู้สึกวาดตนเองมีคุณค่า ทั้งยังเป็นการพัฒนาเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) รวมทั้งเข้าใจชีวิตของตนเอง นอกจากนี้รูปแบบการให้การศึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้รับการศึกษามีโอกาส สำนวนตัวเองแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน^{๘๓}

จากความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถสรุปได้ว่า sq เป็นศูนย์กลางในการดำรงชีวิตที่ทำให้สามารถบูรณาการทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกและภายในบุคคลเพื่อให้เข้าใจตนเองภายใต้สถานการณ์ต่างๆ สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาโดยประเมินแนวทางการแก้ปัญหาพร้อมทั้งดำเนินการหรือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพและศักยภาพเพื่อนำทางชีวิตของตนให้พบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิตอันจะนำไปสู่การพัฒนาตนทั้งภายนอกและ

^{๘๑} สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๔, หน้า ๑๕๕.

^{๘๒} ประเวศ วสี, อังโน พชรินทร์ จำปา...

^{๘๓} กาญจนา ไชยพันธุ์, ๒๕๔๙

ภายในตนเองรวมทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณยังเป็นการบูรณาการศักยภาพของความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์อันจะนำไปสู่ความสามารถในการเข้าถึงความมีสติที่จะเผชิญและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ในการดำรงชีวิตให้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลมีอิสระจากความโกรธแค้นความกังวลความกลัวที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆรวมทั้งสามารถบริหารจัดการการดำเนินชีวิตของตนเองแสดงออกทางความรู้สึกและอารมณ์ว่ารู้สึกอย่างไรมีความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นพลังขับเคลื่อนในการวิเคราะห์ไตร่ตรองการดำเนินการแก้ปัญหาในการดำรงอยู่ตามสถานการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ที่มีมาแต่เกิดที่แตกต่างกันในแต่ละคน

ทั้งนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างมากที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนให้บุคคลมีพลังจิตในการดำรงชีวิตตนในแนวทางที่ถูกต้องทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาจากศูนย์กลางจึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบประกอบด้วยทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรมในด้านการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหาการสื่อสารและการร่วมมือทำงาน ๒ ทักษะด้านสารสนเทศสื่อและเทคโนโลยีหมายถึงความรู้พื้นฐานด้านสารสนเทศด้านสื่อและด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ๓ ทักษะชีวิตและการทำงานประกอบด้วยความยืดหยุ่นความสามารถในการปรับตัวความคิดริเริ่มและการชี้นำตนเองทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมการเพิ่มผลผลิตการเป็นผู้นำและความรับผิดชอบอันเป็นแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑

๒.๔ ความเป็นมาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เริ่มเกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ภายใต้ นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน และพัฒนาการสาธารณสุข จึงได้นำเอาการสาธารณสุขมูลฐานมาเป็นกลวิธีหลักในการพัฒนา โดย อสม. นั้น เป็นรูปแบบหนึ่งของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยผ่านกระบวนการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่ละหมู่บ้านจึงมี ผู้สื่อข่าวสาธารณสุข หรือ ผสส และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้มีการยกระดับอาสาสมัครสาธารณสุขให้มีเพียงระดับเดียว คือ อสม. ที่ต่างก็เสียสละแรงกาย แรงใจ เวลา และทุนทรัพย์ในการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้านให้สามารถพึ่งตนเองได้ โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านพ.ศ. ๒๕๕๔ได้กำหนดระเบียบสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อคุ้มครองประชาชน ตลอดจนส่งเสริมสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของชุมชน ตามหลักการการสาธารณสุขมูลฐานของกระทรวงสาธารณสุขอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๐ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดินพ.ศ. ๒๕๓๔ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ ๕)พ.ศ. ๒๕๔๕ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกระเบียบไว้ ดังต่อไปนี้ ข้อ ๑ ระเบียบนี้เรียกว่า “ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พ.ศ. ๒๕๕๔” ข้อ ๒ ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับในวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา

นุเบกษาเป็นต้นไปข้อ ๓ ในระเบียบนี้ “อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่า บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากหมู่บ้านหรือชุมชนและผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่คณะกรรมการกลางกำหนด ได้แก่

๑. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๒. อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครซึ่งปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร

๓. อาสาสมัครสาธารณสุขอื่นตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านใช้ชื่อย่อว่า “อสม.” มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Village Health Volunteer และใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า “VHV” “องค์กรอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่า การรวมกลุ่มของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชมรม สมาคม หรือมูลนิธิ ทั้งนี้การรวมกลุ่มดังกล่าวให้เป็นไปตามประกาศที่คณะกรรมการกลางกำหนด “สถาบันฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่าหน่วยงานของรัฐซึ่งได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการกลางให้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยครูฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน^{๘๔}

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (Change agents) การสื่อสารข่าวสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้น โดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการ การฟื้นฟูสุขภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

สำหรับการรับผิดชอบดูแลครัวเรือนในหมู่บ้าน/ชุมชน กำหนดจำนวน อสม.ในหมู่บ้าน/ชุมชน โดยเฉลี่ย ๑ คน รับผิดชอบ ๑๐-๑๕ ครัวเรือน

คุณสมบัติ อสม.

๑. อายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปี บริบูรณ์

๒. มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่เป็นการประจำในหมู่บ้านหรือชุมชนที่ประสงค์จะเป็น อสม.ไม่น้อยกว่า ๖ เดือน

^{๘๔} ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๑ เล่ม ๑๒๘ ตอนพิเศษ ๓๓ ราชกิจจานุเบกษา ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๔.

๓. มีความรู้ สามารถอ่านออกเขียนได้
๔. สมัยใจและเสียสละเพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานสาธารณสุข
๕. ประสงค์จะเข้าร่วมหรือเคยเข้าร่วมการดำเนินงานสาธารณสุขและต้องการพัฒนาชุมชนของตนเอง
๖. มีความประพฤติอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดี ได้รับความไว้วางใจและยกย่องจากประชาชน
๗. มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่เป็นแบบอย่าง
๘. มีเวลาให้กับการทำงานในบทบาทหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

การขึ้นทะเบียนเป็นอสม.

สถานภาพของการเป็น อสม. เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรม และได้รับการประเมินความรู้ความสามารถ ทั้งกลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้ จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตร และสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

วาระและการฟื้นฟูสภาพการเป็น อสม.

สถานภาพของการเป็น อสม. เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรม และได้รับการประเมินความรู้ความสามารถ ทั้งกลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้ จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตร และสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๑. วาระ กำหนดให้มีวาระคราวละ ๔ ปี เมื่อครบวาระแล้วให้พิจารณาต่อบัตรประจำตัว โดยดูจากผลการดำเนินงาน ร่วมกับการพิจารณาของประชาชนและองค์กรของหมู่บ้าน (เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ควรที่จะเป็นผู้ถอดถอน อสม. ด้วยตนเอง เพราะ อสม. เป็นอาสาสมัครที่เสียสละของประชาชน หากมีความจำเป็นก็ต้องใช้การประชุมและปรึกษาหารืออย่างเป็นกันเองกับ อสม. ที่มีอยู่ รวมทั้งกรรมการหมู่บ้าน เพื่อป้องกันความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น)

๒. การฟื้นฟูสภาพ

๒.๑ ตาย

๒.๒ ลาออก

๒.๓ เป็นคนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถแล้วแต่กรณี

๒.๔ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมีคำสั่งให้ฟื้นฟูสภาพ ตามที่หัวหน้าครัวเรือนหรือผู้แทนจำนวนไม่น้อยกว่า ๒ ใน ๓ ของหลังคาเรือนที่ อสม. รับผิดชอบ ร่วมกันลงลายมือชื่อยื่นหนังสือต่อนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแล้วแต่กรณี และอาจตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณาตรวจสอบข้อเท็จจริง ก่อนมีคำสั่งให้ฟื้นฟูสภาพการเป็น อสม. หากปรากฏข้อเท็จจริงตามรายงานการตรวจสอบ

อย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ ๑) อสม.ผู้นั้นไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุข หรือหน่วยงานของรัฐจัดขึ้นโดยไม่มีเหตุผลหรือความจำเป็น ๒) อสม.ผู้นั้นไม่รักษารายาบรรณของ อสม.หรือ มีความประพฤติเสียหายที่อาจนำมาซึ่งความเสื่อมเสียศักดิ์ศรีขององค์กรอสม.

มาตรฐานอสม. ตามสมรรถนะของ อสม.

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดมาตรฐานสมรรถนะอาสาสมัครสาธารณสุขไว้ในหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ ดังนี้

๑. สามารถนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับพื้นที่
๒. สามารถเป็นผู้นำในงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการเฝ้าระวังสุขภาพและคัดกรองผู้ป่วย
๓. สามารถสร้างและบริหารเครือข่ายในการดำเนินงานสร้างสุขภาพแบบหุ้นส่วน
๔. สามารถรณรงค์ขับเคลื่อนชุมชนและสังคมให้ตื่นตัวและรับผิดชอบต่อตนเอง ชุมชน และสถานะแวดล้อม
๕. สามารถเตรียมและริเริ่มมาตรการทางสังคมใหม่ๆ ที่จะมีผลต่อการขจัดและลดปัญหาทางสุขภาพ
๖. สามารถสร้างจิตสำนึกประชาชนในการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพ
๗. สามารถสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพอนามัย และชุมชน

ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข (เชิงรุก)

๑. ดูแลสุขภาพอนามัยเชิงรุก ในกลุ่มแม่และเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน
๒. เสริมสร้างสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน โดยแผนสุขภาพตำบล ร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆในชุมชน เพื่อลดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต และหนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพใน รพ.สต.
๓. เป็นทูตไอโอดีน ผนึกความรู้เรื่องโรคขาดสารไอโอดีน ตรวจสอบสารไอโอดีนในเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส และแนะนำหญิงตั้งครรภ์บริโภคเกลือไอโอดีน

บทบาทหน้าที่ของ อสม.

อสม. มีบทบาทในการเป็นผู้นำการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพอนามัย และคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน/ชุมชน เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change agents) พฤติกรรมด้านสุขภาพ

อนามัยของประชาชนในชุมชน และมีหน้าที่ แก่ข่าวร้าย กระจายข่าวดี ชี้บริการ ประสานงาน สาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

๑. เป็นผู้สื่อข่าวสารสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน นัดหมาย เพื่อนบ้านมารับบริการสาธารณสุข แจ้งข่าวสารสาธารณสุข เช่น การเกิดโรคติดต่อที่สำคัญ หรือโรคระบาดในท้องถิ่น ตลอดจนข่าวความเคลื่อนไหวในกิจกรรมสาธารณสุข รับข่าวสารสาธารณสุขแล้ว แจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นทราบอย่างรีบด่วนในเรื่องสำคัญ เช่น เรื่องโรคระบาดหรือโรคติดต่อต่าง ๆ รับข่าวสารแล้ว จดบันทึกไว้ในสมุดบันทึกผลการปฏิบัติงานของ อสม.

๒. เป็นผู้ให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่เพื่อนบ้านและแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ การใช้สถานบริการสาธารณสุขและการใช้ยา การรักษาอนามัยของร่างกาย การให้ภูมิคุ้มกันโรค การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและการจัดหาน้ำสะอาด โภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อประจำถิ่น การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว การดูแลรักษาและป้องกันสุขภาพเหงือกและฟัน การดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ การป้องกันและควบคุมอุบัติเหตุ อุบัติภัยและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ การป้องกันและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัย การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข การจัดหายาจำเป็นไว้ใช้ในชุมชน และการส่งเสริมการใช้สมุนไพรและแพทย์แผนไทย ฯลฯ

๑. เป็นผู้ให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชน ได้แก่ การส่งต่อผู้ป่วยและการติดตามดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อมาจากสถานบริการ การจ่ายยาเม็ดคุมกำเนิดในรายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ตรวจแล้ว และจ่ายถุงยางอนามัย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น เกี่ยวกับบาดแผลสด กระตุกหัก ข้อเคลื่อน ฯลฯ การรักษาพยาบาลเบื้องต้นตามอาการ

๒. หมั่นเวียนกันปฏิบัติงาน ที่ ศสมช. โดยมีกิจกรรมที่ควรดำเนินการ ได้แก่ ๑) จัดทำ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหมู่บ้าน ๒) ถ่ายทอดความรู้และจัดกิจกรรมตามปัญหาของชุมชน ๓) ให้บริการ ที่จำเป็นใน ๑๔ กิจกรรม สาธารณสุขมูลฐาน

๓. เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน เช่น เฝ้าระวังปัญหาโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักเด็กและร่วมแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการขาดสารอาหารและขาดธาตุไอโอดีน เฝ้าระวังด้านอนามัยแม่และเด็ก โดยการติดตามหญิงมีครรภ์ให้มาฝากท้องและตรวจครรภ์ตามกำหนด เฝ้าระวังด้านสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยการติดตามให้มารดานำเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนด และเฝ้าระวังเรื่องโรคติดต่อประจำถิ่น โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เป็นต้น

๔. เป็นผู้ดำเนินการบริหารจัดการวางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน โดยใช้งบประมาณหมวดอุดหนุนทั่วไปที่ได้รับจากกระทรวงสาธารณสุข หรือจากแหล่งอื่น ๆ

๕. เป็นแกนนำในการชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนางานสาธารณสุขของชุมชน และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้กระบวนการ จปฐ. (ความจำเป็นพื้นฐาน) และรวมกลุ่มในการพัฒนาสังคมด้านต่าง ๆ

๖. คู่มือสิทธิประโยชน์ด้านสาธารณสุขของประชาชนในหมู่บ้าน โดยเป็นแกนนำในการประสานงานกับกลุ่มผู้นำชุมชน และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) กระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินงานเพื่อพัฒนางานสาธารณสุขของหมู่บ้าน

ตารางที่ ๒.๕ ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตสาธารณะ

นักวิชาการ	แนวคิดหลัก
ราชกิจจานุเบกษา ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๔	๑. การรวมกลุ่มของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชมรม สมาคม หรือมูลนิธิ ทั้งนี้การรวมกลุ่มดังกล่าวให้เป็นไปตามประกาศที่คณะกรรมการกลางกำหนด ๒. สถาบันฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่าหน่วยงานของรัฐซึ่งได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการกลางให้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม

๒.๕.๑ ความหมายของนวัตกรรม

ความหมายของนวัตกรรมได้มีนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของนวัตกรรมไว้มากมาย โดยผู้เขียนขอเสนอรายละเอียด ดังนี้

นวัตกรรม ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ แปลว่า “การก่อสร้าง” วงการศึกษานำคำนี้มาใช้ในความหมายของ “การทำให้ดีขึ้นใหม่” หรือ “สิ่งที่ทำให้ดีขึ้นใหม่” ซึ่งได้แก่ แนวคิด แนวทาง ระบบ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการสื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ซึ่งได้รับการคิดค้นและจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางการศึกษา เนื่องจากสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเป็นธรรมดาธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจุดใดจุดหนึ่งย่อมมีผลกระทบต่อจุดอื่น ๆ ที่เชื่อมโยงกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจุดใดจุดหนึ่งย่อมมีผลกระทบต่อจุดอื่น ๆ ที่เชื่อมโยงกัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม ย่อมส่งผลต่อการศึกษอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การศึกษาจึงจำเป็นต้องปฏิรูปปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพของปัญหาและความต้องการ มนุษย์จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาแนวคิด แนวทาง และวิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้สภาพปัญหานั้นหมดไป และทำให้เกิดสภาพที่ต้องการขึ้นศักยภาพ ของมนุษย์นั้นดูเหมือนจะไม่มีที่สิ้นสุดสิ่งใหม่ ๆ ความคิดใหม่ ๆ จึงเกิดขึ้นตลอดเวลา

นวัตกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ดีขึ้น ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของความคิดหรือการกระทำหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ นวัตกรรมด้านการเรียนการสอนจึงอาจมีลักษณะเป็นแนวคิดหรือการกระทำหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ นวัตกรรมด้านการเรียนการสอนจึงอาจมีลักษณะเป็นแนวคิดหรือวิธีการ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน อย่างไรก็ตาม “ความใหม่” มิใช่เป็น

คุณสมบัติประการเดียวของนวัตกรรม ถ้าเป็นเช่นนั้น ของทุกอย่างที่เข้ามาใหม่ ๆ ก็จะเป็นนวัตกรรมทั้งสิ้น นวัตกรรมไม่ว่าจะเป็นด้านใดจำเป็นตมมีคุณสมบัติที่สำคัญ^{๔๕} ดังนี้

๑. เป็นสิ่งใหม่ ซึ่งมีความหมายในหลายลักษณะด้วยกัน ได้แก่ ๑) เป็นสิ่งใหม่ทั้งหมดหรือใหม่เพียงบางส่วน ๒) เป็นสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยมีการนำมาใช้ในที่นั้นกล่าวคือ เป็นสิ่งใหม่ในบริบทหนึ่ง แต่อาจเป็นของเก่าในอีกบริบทหนึ่ง ได้แก่ การนำสิ่งที่ใช้หรือปฏิบัติกันในสังคมหนึ่งมาปรับใช้ในอีกสังคมหนึ่ง นับเป็นนวัตกรรมในสังคมนั้น ๓) เป็นสิ่งใหม่ในช่วงเวลาหนึ่ง แต่อาจเป็นของเก่าในช่วงเวลาหนึ่ง แต่อาจเป็นของเก่าในอีกช่วงเวลานึง เช่น อาจเป็นสิ่งที่เคยปฏิบัติมาแล้ว แต่ไม่ได้ผลเนื่องจากขาดปัจจัยสนับสนุน ต่อมาเมื่อปัจจัยและสถานการณ์อำนวย จึงนำมาเผยแพร่และทดลองใช้ใหม่ ถือว่าเป็นนวัตกรรมได้

๒. เป็นสิ่งใหม่ที่กำลังอยู่ในกระบวนการพิสูจน์ทดสอบว่าจะใช้ได้ผลมากน้อยเพียงใดในบริบทนั้น

๓. เป็นสิ่งใหม่ที่ได้รับการยอมรับนำไปใช้แต่ยังไม่เป็นส่วนหนึ่งของระบบงานปกติหากการยอมรับนำไปใช้นั้น ได้กลายเป็นการใช้อย่างเป็นปกติในระบบงานของที่นั้นแล้ว ก็ไม่ถือว่าเป็นนวัตกรรมอีกต่อไป

๔. เป็นสิ่งใหม่ที่ได้รับการยอมรับนำไปใช้บ้างแล้ว แต่ยังไม่แพร่หลาย คือยังไม่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง

นวัตกรรม คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีใหม่ ๆ และยังสามารถหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด การผลิต กระบวนการ หรือองค์กร ไม่ว่าการเปลี่ยนนั้นจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ การเปลี่ยนอย่างถอนรากถอนโคน หรือการพัฒนาต่อยอด ทั้งนี้ มักมีการแยกแยะความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการประดิษฐ์คิดค้น ความคิดริเริ่ม และนวัตกรรม อันหมายถึงความคิดริเริ่มที่นำมาประยุกต์ใช้อย่างสัมฤทธิ์ผล และในหลายสาขา เชื่อกันว่าการที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นนวัตกรรมได้นั้น จะต้องมีความแปลกใหม่อย่างเห็นได้ชัด และไม่เป็นแค่เพียงการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เป็นต้นว่า ในด้านศิลปะ เศรษฐศาสตร์ เศรษฐกิจ และนโยบายของรัฐ ในเชิงเศรษฐศาสตร์นั้น การเปลี่ยนแปลงนั้นจะต้องเพิ่มมูลค่า มูลค่าของลูกค้า หรือมูลค่าของผู้ผลิต เป้าหมายของนวัตกรรมคือการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกเพื่อทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นวัตกรรมก่อให้เกิดได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น และเป็นที่มาสำคัญของความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจตลอดถึงด้านการศึกษา

นวัตกรรมเป็นตัวแปรที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงองค์กรด้านต่าง ๆ ในเชิงธุรกิจ ได้แก่ ความอยู่รอด การเจริญเติบโต การสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน การสร้างโอกาสทางธุรกิจใหม่และสมรรถนะหลัก ซึ่งนวัตกรรมไม่ใช่แค่การพัฒนาสินค้าใหม่เท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับ การลดต้นทุน การแสวงหาแนวทางการตอบสนองความต้องการของตลาด การยกระดับคุณภาพชีวิต

^{๔๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีน, ๒๕๕๖), หน้า ๖๑๐.

และการสร้างคุณภาพเพิ่ม คำว่า “นวัตกรรม” มาจากภาษาบาลีสันสกฤต คือ นว (ใหม่)+อดต (ตัวเอง)+กรม (การกระทำ) จึงสามารถแปลได้ว่า การกระทำที่ใหม่ของตนเอง หรือ การกระทำของตนเองที่ใหม่ ในด้านการศึกษา มีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของคำว่ำนวัตกรรม ไว้ดังนี้

นวัตกรรมหรือนวัตกรรม วงการศึกษานำคำนี้มาใช้ในความหมายของ “การทำขึ้นใหม่” หรือ “สิ่งที่ทำขึ้นใหม่” ซึ่งได้แก่ แนวคิด แนวทาง ระบบ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ สื่อและเทคนิค ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาซึ่งได้รับการคิดค้นและจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ทาง การศึกษาเมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า “นวัตกรรม” “นวกรรม” หรือ “Innovation” ที่นักการ ศึกษาทั้งของไทยและต่างประเทศหลายท่านได้ให้ความหมายและอธิบายเอาไว้ นั้น อาจสรุปได้ว่า นวัตกรรม คือ สิ่งที่ทำให้เกิดผลในเชิงบวกเมื่อปฏิบัติ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เกิดประสิทธิภาพสูงกว่าเดิม สามารถช่วยลดภาระด้านแรงงาน และเวลาได้เป็นอย่างดี ไม่ว่านวัตกรรม นั้นจะปรากฏออกมาในรูปความคิด การกระทำ หรือวัตถุ ก็ตาม ส่วน “นวัตกรรมการศึกษา” คือ รูปแบบ แนวคิด กระบวนการ หรือสื่อใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สอดคล้องกับหลักสูตร และสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนาความสามารถของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๔๖}

นวัตกรรมทางการศึกษา คือ สิ่งใหม่ ๆ ที่สร้างขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการ เรียนการสอนหรือพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่แนวคิด รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ สื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อนำเอาความคิดหรือวิธีปฏิบัติทางการศึกษาใหม่ ๆ มาใช้กับการศึกษา^{๔๗}

Rogers^{๔๘} กล่าวว่า สรุปได้ว่ำนวัตกรรม คือ ความคิด การกระทำ หรือวัตถุใหม่ๆ ที่รับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่ อาจรับรู้ด้วยตัวบุคคลแต่ละคนหรือหน่วยอื่น ๆ ของการยอมรับในสังคม นอกจากนี้ Rogers ยังอธิบายถึงการพิจารณาว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นนวัตกรรม จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคล หรือกลุ่มบุคคลว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับเขา ฉะนั้นนวัตกรรมของสังคมใดสังคมหนึ่งอาจไม่ใช่ นวัตกรรม ของสังคมอื่นก็ได้ ดังนั้นความใหม่ของนวัตกรรมมี ๓ ลักษณะ^{๔๙} ได้แก่

๑. สิ่งใหม่ที่ยังไม่มีใครทำมาก่อน
๒. สิ่งใหม่ที่เคยทำมาแล้วและถูกลืมเลิกไป และถูกรื้อฟื้นขึ้นมาใหม่เพราะเหมาะสม
๓. สิ่งใหม่ที่พัฒนามาจากของเก่าที่มีอยู่เดิม

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า นวัตกรรม (innovation) คือ สิ่งใหม่ที่เกิด จากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม และหมาย

^{๔๖} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559), หน้า ๔๘๑.

^{๔๗} สุคนธ์ สินธพานนท์, นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ๙๑๑๙ เทคโนโลยีปริทัศน์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖.

^{๔๘} Rogers, E. M.(2003), Diffusion of Innovations. New York: Free Press. Retrieved, [online], source: from books.google.co.th: แหล่งที่มา: <https://books.google.co.th/books>. P 12. [25 October 2019].

รวมถึงสิ่งที่ เกิดขึ้นจากความสามารถในการใช้ความรู้ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะ และประสบการณ์ทางเทคโนโลยี หรือ การจัดการมาพัฒนาให้เกิดผลิตภัณฑ์ หรือกระบวนการผลิต หรือบริการใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด ตลอดจนการปรับปรุงเทคโนโลยีการแพร่กระจายเทคโนโลยีการออกแบบผลิตภัณฑ์ และการ ฝึกอบรมที่นำมาใช้เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและก่อให้เกิดประโยชน์สาธารณะในรูปแบบของการเกิดธุรกิจการลงทุน ผู้ประกอบการ หรือตลาดใหม่หรือรายได้แหล่งใหม่ รวมทั้งการจ้างงานใหม่นวัตกรรมจึง เป็นกระบวนการที่เกิดจากการนำ ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ มาผนวก กับความสามารถในการบริหารจัดการ เพื่อสร้างให้เกิดเป็นธุรกิจ นวัตกรรมหรือธุรกิจใหม่ อันจะนำไปสู่การลงทุนใหม่ที่ส่งผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ^{๔๔}

การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ ๆ และยังอาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด การผลิต กระบวนการ หรือ องค์กร ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนนั้นจะเกิดขึ้นจากการการพัฒนาต่อยอด การเปลี่ยนแปลง การประยุกต์หรือ กระบวนการ และในหลายสาขา เชื่อกัน ตรงกันว่า การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องมีความ ใหม่อย่างเห็นได้ชัด และความใหม่นั้น จะต้องเพิ่มมูลค่าสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย โดยเป้าหมายของนวัตกรรมคือ การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เพื่อทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นวัตกรรมก่อให้เกิดผลผลิตเพิ่มขึ้น และเป็นที่มาสำคัญ ของความมั่นคง เศรษฐกิจและสังคมของชาติ และนวัตกรรม หมายถึง วิธีการปฏิบัติใหม่ ๆ ที่แปลกไปจากเดิมโดย อาจจะได้มาจากการคิดค้น หรือค้นพบวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมา มีการปรับปรุงของเก่าให้เหมาะสมและสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้รับการทดลอง พัฒนาให้เชื่อถือได้แล้วว่าได้ผลดีในทางปฏิบัติ ทำให้ระบบก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

จรรยา วงศ์สายัณห์ ได้กล่าวถึงความหมายของ นวัตกรรม ไว้ว่าแม้ในภาษาอังกฤษเอง ความหมายก็ต่างกันเป็น ๒ ระดับ โดยทั่วไป นวัตกรรม หมายถึง ความพยายามใด ๆ จะเป็นผลสำเร็จหรือไม่ มากน้อยเพียงใดก็ตามที่เป็นไปเพื่อจะนำสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิธีการที่ทำอยู่เดิมแล้ว กับอีกระดับหนึ่งซึ่งวงการวิทยาศาสตร์แห่งพฤติกรรม ได้พยายามศึกษาถึงที่มา ลักษณะ กรรมวิธี และผลกระทบที่มีอยู่ต่อกลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง คำว่า นวัตกรรม มักจะหมายถึง สิ่งที่ได้นำความเปลี่ยนแปลงใหม่เข้ามาใช้ได้ผลสำเร็จและแผ่กว้างออกไป จนกลายเป็นการปฏิบัติอย่างธรรมดาสามัญ

เอเวอร์เรท เอ็มโรเจอร์ (Everette M. Rogers)^{๔๕} ได้ให้ความหมายของคำว่า นวัตกรรม (Innovation) ว่า นวัตกรรม คือ ความคิดการกระทำหรือสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่ ด้วยตัวบุคคลหรือหน่วยอื่น ๆ ของการยอมรับในสังคม

^{๔๔} สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, ความหมายนวัตกรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nia.or.th> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒].

^{๔๕} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://manmanza.blogspot.com/2013_06_01_archive.html [๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ทอร์ทัส ฮิวเจอร์ (Thomas Hughes)^{๙๑} ให้ความหมายของนวัตกรรม (innovation) ไว้ว่าเป็นการนำวิธีการ ใหม่ ๆ มาปฏิบัติหลังจากได้ผ่านการทดลองหรือได้รับการพัฒนามาเป็นขั้น ๆ แล้วโดยเริ่มมาตั้งแต่

๑. คิดค้น (invention)
๒. การพัฒนา (development) หรือโครงการทดลองปฏิบัติก่อน (pilot project)
๓. นำไปปฏิบัติจริง (implement)

โดย สรุปแล้ว นวัตกรรม หมายถึง ความคิดและกระบวนการใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนหรือ การพัฒนาที่ดัดแปลงจากของเดิมให้ดีขึ้นและเมื่อนำมาใช้ก็ทำให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น^{6F}

มอร์ตัน (Morton, J.A.)^{๙๒} ให้ความหมาย นวัตกรรม ว่าเป็นการทำให้ใหม่ขึ้นอีกครั้ง (Renewal) ซึ่งหมายถึง การปรับปรุงสิ่งเก่าและพัฒนาศักยภาพของบุคลากร ตลอดจนหน่วยงาน หรือองค์การนั้น ๆ นวัตกรรม ไม่ใช่การจัดหรือลบล้างสิ่งเก่าให้หมดไป แต่เป็นการ ปรับปรุงเสริม แต่งและพัฒนา^{7F}

สรุปได้ว่านวัตกรรมเป็นการคิดค้นหรือทำสิ่งใหม่ ๆ โดยมาจากความคิดหรือกระบวนการ ต่าง ๆ ที่ได้พัฒนาดัดแปลงจากของเดิมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนวัตกรรมเป็นสิ่งที่พัฒนามาเพื่ออำนวยความสะดวกและให้เป็นประโยชน์สูงสุดใน เรื่องนั้น ๆ

๒.๕.๒ ลักษณะของนวัตกรรม

ลักษณะของนวัตกรรมเป็นลักษณะที่บ่งบอกว่านวัตกรรมนั้น ๆ ใช้ในเรื่องใดหรือศาสตร์ใด โดยลักษณะของนวัตกรรมคือจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ นวัตกรรมต่างๆ ก็เกิดขึ้นตามมาจำนวนมาก เพื่อช่วยให้แนวคิดนั้นสามารถนำไปปฏิบัติจริง ได้นวัตกรรมที่นำมาเผยแพร่ในขณะนั้น บางนวัตกรรมได้รับการยอมรับอย่างรวดเร็ว บางนวัตกรรมใช้ เวลานานหลายปีกว่าจะได้รับการยอมรับและบางนวัตกรรมไม่ได้รับการยอมรับอย่างรวดเร็ว บาง นวัตกรรมใช้เวลานานหลายปีกว่าจะได้รับการยอมรับและบางนวัตกรรมไม่ได้รับการยอมรับเลยก็มี นอกจากนั้นก็มีบางนวัตกรรมไม่ได้รับความนิยม ก็จะค่อย ๆ สูญหายไป การที่นวัตกรรมใด ๆ ก็ตามจะ ได้รับความสนใจ และยอมรับนำไปใช้อย่างกว้างขวางเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นกับคุณสมบัติหรือลักษณะ

^{๙๑} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

^{๙๒} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ของนวัตกรรมนั้น รวมทั้งรูปแบบหรือลักษณะของการเผยแพร่รวมนวัตกรรมนั้นนวัตกรรมที่มักได้รับความสนใจและการยอมรับ โดยนำไปใช้อย่างกว้างขวางทั่วไปมีลักษณะ 8F^{๙๓} ดังนี้

๑. เป็นนวัตกรรมที่ไม่ซับซ้อนและยากจนเกินไป ความง่ายของนวัตกรรมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการยอมรับนำไปใช้ หากนวัตกรรมนั้นมีลักษณะที่ผู้ใช้เข้าใจได้ง่าย ใช้ได้ง่าย ใช้ได้สะดวก การยอมรับนำไปใช้ก็มักเกิดขึ้นได้ง่าย ไม่ต้องใช้เวลาในการเผยแพร่มากนัก

๒. เป็นนวัตกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายจนเกินไป นวัตกรรมที่จำเป็นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ และการบำรุงรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงย่อมได้รับการยอมรับและนำไปใช้น้อยกว่านวัตกรรมที่มีค่าใช้จ่ายถูกกว่า เนื่องจากผู้ใช้จำนวนมากมีข้อจำกัดด้านงบประมาณ แม้จะมีความต้องการใช้ แต่ ขาดงบประมาณ ก็ไม่สามารถใช้ได้

๓. เป็นนวัตกรรมที่สำเร็จรูป นวัตกรรมที่อำนวยความสะดวกในการใช้ มักได้รับการยอมรับและนำไปใช้มากกว่านวัตกรรมที่ผู้ใช้จะต้องนำไปจัดทำเพิ่มเติมซึ่งผู้ใช้จะต้องใช้เวลาจัดเตรียมเพิ่มขึ้น

๔. เป็นนวัตกรรมที่ไม่กระทบกระเทือนต่อบริบทเดิมมากนัก นวัตกรรมที่มีผลกระทบต่อบริบทเดิมมาก จำเป็นต้องปรับหรือเปลี่ยนแปลงบริบทเดิมมาก การนำไปใช้ย่อมยากกว่านวัตกรรมที่ไม่มีผลกระทบต่อบริบทเดิมมากนัก

๕. เป็นนวัตกรรมที่มีคนเกี่ยวข้องไม่มากนัก นวัตกรรมใดที่ต้องอาศัยคนหลายกลุ่มเข้ามาช่วยเหลือเกี่ยวข้องด้วย ทำให้ผู้ใช้ต้องประสานงานหลายฝ่าย การใช้ที่ขึ้นกับคนหลายฝ่ายย่อมทำให้เกิดความไม่สะดวกในการใช้ จึงทำให้การยอมรับหรือการใช้นวัตกรรมนั้นยากขึ้น

๖. เป็นนวัตกรรมที่ให้ผลชัดเจน นวัตกรรมที่ส่งผลเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจน มักได้รับการยอมรับสูงกว่านวัตกรรมที่ให้ผลไม่ชัดเจน

สรุปได้ว่านวัตกรรมมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ ไม่ซับซ้อน ไม่มีค่าใช้จ่ายแพง เป็นสิ่งที่สำเร็จรูปไม่กระทบกระเทือนบริบทเดิมที่มีมาก่อน ไม่ต้องใช้คนในการช่วยนวัตกรรมมากและสิ่งสำคัญจะต้องมีผลที่ชัดเจน

๒.๕.๓ องค์ประกอบนวัตกรรม

นวัตกรรมเริ่มจากการก่อเกิดความคิดใหม่ และการการรับรู้ถึงโอกาสโดยก่อนอื่นคนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับสิ่งใหม่ แล้วเมื่อรับรู้แล้วก็ต้องประเมินความคิดแล้วก็จะไปสู่การพัฒนาความ และผ่านเส้นทางอันยากลำบากไปสู่การนำพาความคิดนั้นไปใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ สอดคล้องกับนักการศึกษาที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบนวัตกรรมมากมายโดยผู้เขียนขอ ยกตัวอย่าง ได้แก่

^{๙๓} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๑๘.

อัจฉรา จันทรฉาย^{๙๔} กล่าวถึง องค์ประกอบนวัตกรรมมีอยู่ ๓ ประการ^{9F} คือ

๑. ความใหม่ (Newness) สิ่งที่จะได้รับการยอมรับว่า มีคุณลักษณะเป็นนวัตกรรมได้นั้น จะต้องมียุคใหม่ หมายถึง เป็นสิ่งใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นตัวผลิตภัณฑ์ บริการ หรือกระบวนการ โดยจะเป็นการปรับปรุงจากของเดิมหรือพัฒนาขึ้นใหม่เลยก็ได้

๒. การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity Idea) คือ สิ่งที่จะถือเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องเกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์เป็นฐานของการพัฒนาให้เกิดขึ้นใหม่ ไม่ใช่เกิดจากการลอกเลียนแบบการทำซ้ำ

๓. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) และสังคม (Social) ก็คือ การให้ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ หรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรม จะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้น ๆ ซึ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นสามารถวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรง และในเชิงสังคมเป็นการสร้างคุณค่า ซึ่งไม่สามารถวัดเป็นตัวเงินได้

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์และคณะ ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่เป็นมิติสำคัญของ นวัตกรรมมีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. ความใหม่ (Newness) หมายถึง เป็นสิ่งใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลิตภัณฑ์ บริการ หรือกระบวนการ โดยจะเป็นการปรับปรุงจากของเดิมหรือพัฒนาขึ้นใหม่เลยก็ได้

๒. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) หรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรม จะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้น ๆ ซึ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอาจวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรง หรือไม่เป็นตัวเงินโดยตรงก็ได้

๓. การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity Idea) สิ่งที่จะเป็นนวัตกรรมได้นั้นต้องเกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์เป็นฐานของการพัฒนาให้เกิดขึ้นใหม่ ไม่ใช่เกิดจากการลอกเลียนแบบ การทำซ้ำ เป็นต้น

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของ นวัตกรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากการใช้ความรู้ และความคิดสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม

๒.๕.๔ กระบวนการนวัตกรรม

กระบวนการสร้างนวัตกรรมให้เกิดขึ้นมี ๕ ขั้นตอน^{10F}^{๙๕}

๑. การค้นหาความคิดใหม่: Idea Generation

แหล่งที่มาของความคิดที่เป็นนวัตกรรม

^{๙๔} อัจฉรา จันทรฉาย, “นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ”, **วารสารบริหารธุรกิจ**, ฉบับที่ ๓๓ (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๕๓): ๕๔.

^{๙๕} Anonymous, **นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].

- (๑) ความรู้ใหม่
- (๒) การใช้ประโยชน์จากความคิดของลูกค้า
- (๓) การเรียนรู้จากกลุ่มผู้ใช้ที่มีหัวก้าวหน้า
- (๔) การออกแบบที่เข้าถึงใจคน
- (๕) ฝ่ายวิจัยและพัฒนา
- (๖) นวัตกรรมจากภายนอกองค์กร

๒. การรับรู้ถึงโอกาส: Opportunity Recognition

“สิ่งที่สำคัญก็คือ เราต้องฉลาดพอที่จะรับรู้ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่เมื่อเราเห็นมันอยู่ตรงหน้า” (Norman Augustine)^{๑๖}

- (๑) นวัตกรรมสร้างอรรถประโยชน์มากที่สุดในด้านใดได้บ้าง
- (๒) อรรถประโยชน์นั้นมากกว่าหรือน้อยกว่าเทคโนโลยีของผู้อื่นเพียงใด
- (๓) อรรถประโยชน์ใดมีความสำคัญมากที่สุด
- (๔) สามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดเพื่อสร้างนวัตกรรมที่เป็นอรรถประโยชน์สูงสุด

๓. การประเมินความคิด: Idea Evaluation

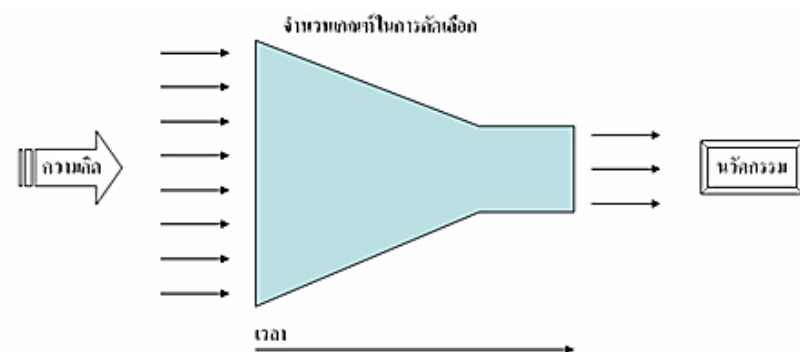
- (๑) ความเหมาะสมของนวัตกรรมกับกลยุทธ์ขององค์กร
- (๒) ความสามารถด้านเทคนิคขององค์กรในการสร้างนวัตกรรม
- (๓) ความสามารถทางด้านธุรกิจที่ส่งผลให้นวัตกรรมประสบความสำเร็จ

๔. การพัฒนานวัตกรรม: Development

- (๑) ตัวกรองความคิด ดังรูปภาพที่ ๒.๑

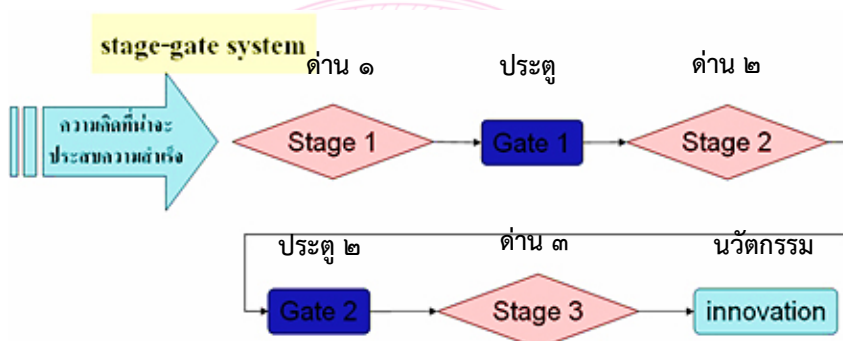
ตัวกรองความคิด

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].



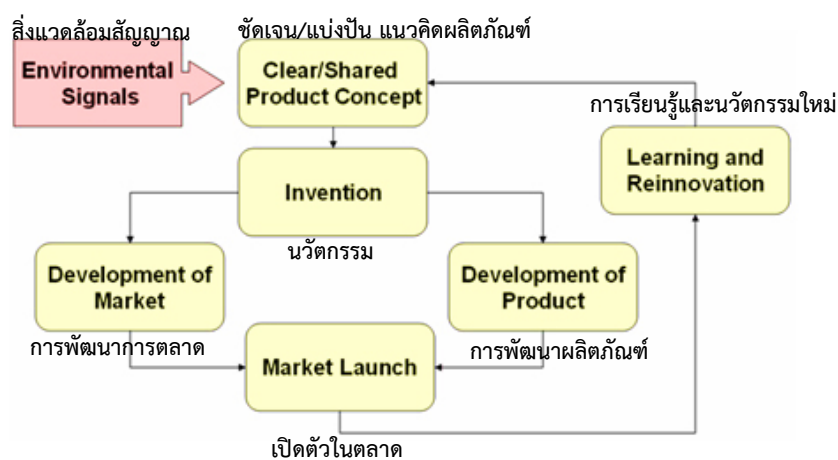
รูปภาพที่ ๒.๑ ตัวกรองความคิด

(๒) ระบบแบบ “ขั้นตอนและประตู (stage-gate system) ดังรูปภาพที่ ๒.๒



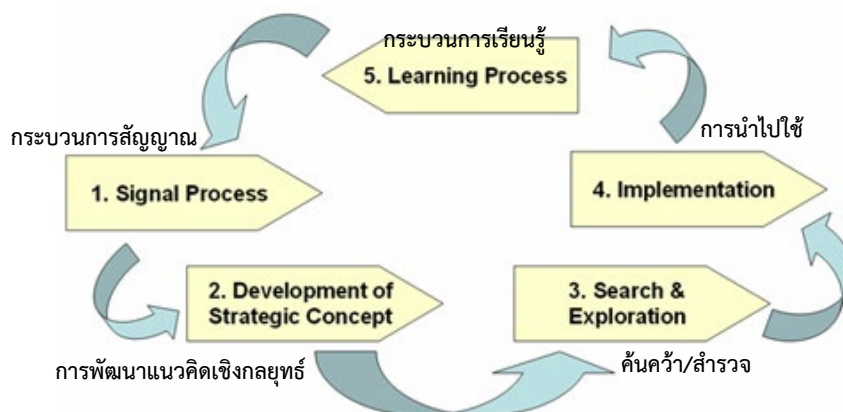
รูปภาพที่ ๒.๒ ขั้นตอนและประตู

(๓) การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) ดังรูปภาพที่ ๒.๓



รูปภาพที่ ๒.๓ การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์

(๔) การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ (Process Innovation) ดังแผนภาพที่ ๒.๔



รูปภาพที่ ๒. ๔ การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ

๕. การนำนวัตกรรมเข้าสู่ตลาด: Commercialization

(๑) การวิเคราะห์จุดคุ้มทุน (breakeven analysis)

(๒) การวิเคราะห์กระแสเงินสดคิดลด (Discounted cash flow analysis)

สรุปได้ว่ากระบวนการของนวัตกรรม ประกอบด้วยการค้นหาความคิดใหม่ การรับรู้ถึงโอกาส การประเมินความคิด การพัฒนานวัตกรรม และการนำนวัตกรรม เข้าสู่ตลาดหรือการจัดการศึกษาโดยกระบวนการของนวัตกรรมจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

๒.๕.๖ ทฤษฎีเกี่ยวกับนวัตกรรม

นวัตกรรม เป็นความคิดหรือการกระทำใหม่ ๆ ซึ่งนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญในแต่ละวงการจะมีการคิดและทำสิ่งใหม่อยู่เสมอ ดังนั้น นวัตกรรมจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ได้เรื่อย ๆ สิ่งใดที่คิดและทำมานานแล้วก็ถือว่าหมดความเป็นนวัตกรรมไป โดยจะมีสิ่งใหม่มาแทน ในวงการศึกษปัจจุบันมีสิ่งที่เรียกว่า นวัตกรรมทางการศึกษา หรือ นวัตกรรมการเรียนการสอน อยู่เป็นจำนวนมาก บางอย่างเกิดขึ้นใหม่ บางอย่างมีการใช้มาหลายสิบปีแล้ว แต่ก็ยังคงถือว่าเป็นนวัตกรรม เนื่องจากนวัตกรรมเหล่านั้นยังไม่แพร่หลายเป็นที่รู้จักทั่วไปในวงการศึกษ และเพื่อสอดคล้องกับหลักทฤษฎีเกี่ยวกับนวัตกรรมต่อไปนี้

ก. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มประมวลสารสนเทศ (Information Processing Theory)

ในโลกใบนี้มีข้อมูล ความรู้อยู่มากมาย ยิ่งในโลกไร้พรมแดนอย่างปัจจุบันด้วยแล้ว ข้อมูลข่าวสารมีอยู่อย่างไม่จำกัดที่จะให้เราได้รับข้อมูลแล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ น่าสงสัยว่า คนเรารับข้อมูล ความรู้ได้อย่างไร เก็บสะสมเอาไว้อย่างไร และดึงความรู้ออกมาใช้ได้อย่างไร คงต้องมีกระบวนการภายในสมองที่ทำหน้าที่ประมวลข้อมูลต่าง ๆ ที่รับเข้ามา แล้วจัดเก็บไว้อย่างเป็นระบบ เมื่อต้องการใช้ก็สามารถเรียกขึ้นมาใช้ได้ หากคนเราสามารถเก็บข้อมูลเอาไว้และเรียกขึ้นมาได้ทั้งหมด ก็น่าจะเป็นการดี

กระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูลนี้ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา มีการศึกษาและวิจัยจำนวนมากเพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองจนเกิดเป็นทฤษฎีกระบวนการประมวลผลข้อมูลข่าวสาร (Information Processing Theory) โดยมีแนวคิดว่าการทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการคือ การรับข้อมูลเข้า การเก็บข้อมูลไว้ และการแสดงผลข้อมูล ในทำนองเดียวกันเราสามารถอธิบายระบบความจำของมนุษย์ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการด้วยเช่นกัน นั่นคือ การเข้ารหัส (Encoding) การเก็บรหัส (Storage) และการถอดรหัส (Retrieval)

๑. ความเป็นมา และแนวคิดของทฤษฎี

ทฤษฎีกระบวนการทางสมอง ในการประมวลผลข้อมูล เป็นทฤษฎีที่สนใจเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ โดยให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมอง ทฤษฎีนี้เริ่มได้รับความนิยมมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 จวบจนปัจจุบันโดยมีผู้เรียกชื่อในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูลข่าวสาร ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศ ฯลฯ

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ คลอสเมียร์^{๑๗} ได้อธิบายการเรียนรู้ของมนุษย์โดยเปรียบเทียบการทำงานของคอมพิวเตอร์กับการทำงานของสมอง ซึ่งมีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

- ก) การรับข้อมูล (Input) โดยผ่านทางอุปกรณ์หรือเครื่องรับข้อมูล
- ข) การเข้ารหัส (Encoding) โดยอาศัยชุดคำสั่งหรือซอฟต์แวร์ (Software)
- ค) การส่งข้อมูลออก (Output) โดยผ่านทางอุปกรณ์

คลอสไมเออร์ ได้อธิบายกระบวนการประมวลผลข้อมูลโดยเริ่มต้นจากการที่มนุษย์รับสิ่งเร้าเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ สิ่งเร้าที่เข้ามาจะได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น ซึ่งการบันทึกนี้จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๒ ประการคือ การรู้จัก (Recognition) และความใส่ใจ (Attention) ของบุคคลที่รับสิ่งเร้าที่ตนรู้จักหรือมีความสนใจ สิ่งเร้านั้นได้รับการบันทึกลงในความจำระยะสั้น (Short-Term Memory) ซึ่งจะดำรงคงอยู่ในระยะเวลาที่จำกัดมาก แต่แต่ละบุคคลมีความสามารถในการจำระยะสั้นที่จำกัด คนส่วนมากจะสามารถจำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกันได้เพียงครั้งละ ๗±๒ อย่างเท่านั้น ในการทำงานที่จำเป็นต้องเก็บข้อมูลไว้ใช้ชั่วคราว อาจจำเป็นต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจำช่วย เช่น การจัดกลุ่มคำ หรือการท่องซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ซึ่งจะสามารถช่วยให้จดจำสิ่งนั้นไว้ใช้งานได้ การเก็บข้อมูลไว้ในภายหลัง สามารถทำได้โดยข้อมูลนั้นจำเป็นต้องได้รับการประมวลและเปลี่ยนรูปโดยการเข้ารหัส (Encoding) เพื่อนำไปเก็บไว้ในความจำระยะยาว (Long Term Memory) ซึ่งอาจต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ เข้าช่วย เช่น การท่องซ้ำหลาย ๆ ครั้ง หรือการทำข้อมูลให้มีความหมายกับตนเอง โดย

^{๑๗} Klausmeier, H.J., *Educational Psychology*, 5th ed., (New York: Harper & Row, 1985), p. 108.

การสัมพันธ์สิ่งที่เรียนรู้ใหม่กับสิ่งเก่าที่เคยเรียนรู้มาก่อน ซึ่งเรียกว่า เป็นกระบวนการขยายความคิด (elaborative Operations Process) ความจำระยะยาวนี้มี ๒ ชนิด คือ ความจำที่เกี่ยวกับภาษา (Semantic) และความจำที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ (episodic) นอกจากยังอาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ ความจำ ประเภทกลไกที่เคลื่อนไหว (motoric memory) หรือความจำประเภทอารมณ์ ความรู้สึก (effective memory) เมื่อข้อมูลข่าวสารได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะยาวแล้ว บุคคลจะสามารถเรียกข้อมูลต่าง ๆ ออกมาใช้ได้ ซึ่งในการเรียกข้อมูลออกมาใช้ บุคคลจำเป็นต้องถอดรหัสข้อมูล (Decoding) จากความจำระยะยาวนั้น และส่งต่อไปสู่ตัวก่อกำเนิดพฤติกรรมตอบสนอง ซึ่งจะ เป็นแรงขับหรือกระตุ้นให้บุคคลมีการเคลื่อนไหว หรือการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

กระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูลข้างต้น จะได้รับการสมองในการประมวลผล ข้างต้น จะได้รับการบริหารควบคุมอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งหากเปรียบเทียบกับคอมพิวเตอร์แล้ว ก็คือ โปรแกรมสั่งงาน หรือ “Software” นั่นเอง การบริหารควบคุมการประมวลผลของสมองก็คือการ ที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนและสามารถควบคุมการคิดของตนให้เป็นไปในทางที่ตนต้องการ การรู้ใน ลักษณะนี้ใช้ศัพท์ทางวิชาการว่า “Metacognition” หรือ “การรู้คิด” ซึ่งหมายถึงการตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับความรู้และความสามารถของตนเอง และใช้ความเข้าใจในการรู้ดังกล่าวในการ จัดการควบคุมกระบวนการคิด การทำงานของตนด้วยกลวิธี (Strategies) ต่าง ๆ อันจะช่วยให้การ เรียนรู้และงานที่ทำประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการ (Osman and Hannafin) องค์ประกอบสำคัญ ของการรู้คิดที่ใช้ในการบริหารควบคุมกระบวนการประมวลผลข้อมูล ประกอบด้วยแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความมุ่งหวังต่าง ๆ รวมทั้งเทคนิคและกลวิธีต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการบริหารควบคุม

กระบวนการรู้คิดเริ่มตั้งแต่ ความใส่ใจ (Attention) ในการรับรู้ ตัวอย่างเช่น หากผู้เรียน ตระหนักว่าตนจะสามารถเรียนได้ดี หากใช้ความเอาใจใส่จากครู อาจารย์ผู้สอน ผู้เรียนคนนั้นก็ จะควบคุมตนเอง ให้ใส่ใจในสิ่งที่ครู อาจารย์สอน การรู้คิดประการต่อไปคือการรับรู้ (Perception) ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนที่ตระหนักว่า การรับรู้ของตนอาจผิดพลาดได้ จะยังไม่ได้ตัดสินใจ จนกว่าจะได้ ข้อมูลที่พอเพียง แสดงให้เห็นว่า การรู้คิดสามารถควบคุมการกระทำได้ การรู้คิดอีกประการหนึ่งได้แก่ กลวิธีต่าง ๆ (Strategies) ตัวอย่างเช่น หากผู้เรียนตระหนักว่าตนไม่สามารถจดจำสิ่งที่ครู อาจารย์ สอนได้ การตระหนักดังกล่าวจะนำไปสู่การคิดหากกลวิธีต่าง ๆ ที่จะมาช่วยให้ตนจดจำสิ่งที่เรียนได้ดี เช่น การท่อง การจดบันทึก และการใช้เทคนิคช่วยจำอื่น ๆ เช่น การผูกเรื่องที่ต้องจำเป็นกลอน การ จำตัวย่อ การทำรหัส การเชื่อมโยงในสิ่งที่สัมพันธ์กัน เป็นต้น ดังนั้น ความรู้ในเชิงเมตาคognition หรือ การรู้คิด (Metacognitive knowledge) จึงมักประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับบุคคล (Person) งาน (Task) และกลวิธี (Strategy) ซึ่งประกอบด้วยความรู้ย่อย ๆ ที่สำคัญดังนี้

๑) ความรู้เกี่ยวกับบุคคล (Person) ประกอบไปด้วยความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับความ แตกต่างภายในตัวบุคคล (Intra Individual Differences) ความแตกต่างระหว่างบุ (Inter Individual Differences) และลักษณะสากลของกระบวนการรู้คิด (Universals of Cognition)

๒) ความรู้เกี่ยวกับงาน (Task) ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายของงาน ปัจจัย เงื่อนไขของงาน และลักษณะงาน

๓) ความรู้เกี่ยวกับกลวิธี (Strategy) ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับกลวิธีในการรู้คิดเฉพาะด้านและโดยรวม และประโยชน์ของกลวิธีนั้นที่มีต่องานแต่ละอย่าง

ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แพรี่และคณะ จำแนกความรู้เมตาคอกนิกซ์นี้ออกเป็น ๓ ประเภท เช่นเดียวกัน ได้แก่

๑) ความรู้ในเชิงปัจจัย (declarative Knowledge) คือ ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่องาน

๒) ความรู้เชิงกระบวนการ (procedural Knowledge) ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินงาน

๓) ความรู้เชิงเงื่อนไข (conditional Knowledge) ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ข้อจำกัด เหตุผล และเงื่อนไขในการใช้กลวิธีต่าง ๆ และการดำเนินงาน

๒. กระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ

กระบวนการทางสมองในการจัดการเก็บข้อมูลข่าวสารที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ผ่านการรับรู้เข้ามาในสมอง นำไปเข้ารหัสข้อมูล จัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ แล้วเก็บบันทึกไว้ในสมอง ซึ่งสามารถเรียกกลับมาใช้ใหม่ได้ เรียกว่าเป็นกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ (Information Processing)

ข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมที่ผ่านกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศของสมอง จะถูกจัดเก็บในรูปความจำและเปลี่ยนรูปแบบความจำไปในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ จำแนกรูปแบบความจำได้เป็น ๓ รูปแบบ คือ

ก) ความจำจากการสัมผัส (Sensory Memory) เป็นการจัดเก็บข้อมูลเบื้องต้นที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสิ่งเร้า ข้อมูลนี้จะอยู่ระยะสั้นเพียง ๑-๒ วินาที เพื่อรอการตัดสินใจว่า จะให้ความสนใจต่อหรือไม่ ถ้าสนใจก็จะเข้ารหัสเก็บไว้ในความจำระยะสั้น (STM) ซึ่งกระบวนการควบคุมให้เกิดความจำระยะสั้นคือ การระลึกได้ (Recognition) ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วและความใส่ใจ (Attention) ต่อข้อมูลที่รับรู้

ข) ความจำระยะสั้น (Short-term Memory) เป็นความจำที่เกิดขึ้นหลังจากการรับรู้สิ่งเร้าที่ได้เข้ารหัสแล้วจะคงอยู่ในความจำระยะสั้น และมีความจุได้ในปริมาณจำกัด หากไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ เช่น การท่องหรือการทบทวน ข่าวสารข้อมูลนั้นก็หายไปในเวลาไม่กี่วินาที โดยก่อนที่สมองจะบันทึกข้อมูลในความจำระยะยาว (LTM) สมองจะทำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่จะบันทึกเสียใหม่ เพื่อให้เข้ากับหมวดหมู่ของข้อมูลเก่าที่ได้บันทึกไว้แล้ว เพื่อความสะดวกในการเรียกข้อมูลมาใช้ในการอนาคต

ค) ความจำระยะยาว (Long-term Memory) เป็นความจำที่มีความคงทนถาวรสามารถจัดเก็บข้อมูลได้ไม่จำกัดจำนวนโดยมีการจัดเก็บเรียงลำดับเป็นระบบเครือข่าย (Network) ถ้าเป็นข้อมูลใหม่ที่ไม่สัมพันธ์กับข้อมูลเดิมก็จะไม่ได้รับการจัดรวมกับเครือข่ายเดิม แต่จะจัดระบบเพิ่มเครือข่ายใหม่ขึ้นเอง ข้อมูลในความจำระยะยาวจะจัดเก็บเป็นภาษาและภาพโดยจัดเก็บแยกจากกัน

แต่มีความสัมพันธ์กัน ปัญหาอยู่ที่ว่าทำอะไรข้อมูลข่าวสารจึงจะถูกเก็บอยู่ในความจำระยะยาว เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจศึกษา เช่น การจำคำคำเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้คำนี้เข้าไปอยู่ในความจำระยะยาว แต่ต้องใส่รายละเอียดขณะที่เห็นคำคำนี้ด้วย ข้อมูลที่เก็บไว้ในความจำระยะยาวจึงมีการแปรรูปและปรุงแต่งตามกรอบความคิดของแต่ละบุคคล

๓. ขั้นตอนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศ

เมื่อข้อมูลผ่านเข้าไปในสมองของมนุษย์ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าจะเกิดการแปรข้อมูล เพื่อเตรียมนำไปเก็บไว้ในความจำรูปแบบต่าง ๆ และพร้อมที่จะให้เรียกกลับขึ้นมาใช้ได้อีก ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้^{๑๔}

ก) **ขั้นการเข้ารหัส (Encoding)** เมื่อสมองรับรู้ข้อมูลที่จะจำแล้ว ก็จะผ่านข้อมูลที่รับรู้ไปยังสมอง สมองไม่ได้บันทึกข้อมูลที่รับสัมผัสโดยตรง แต่จะเปลี่ยนเป็นรหัสเสียก่อน เช่น เมื่อผู้เรียนได้ยินเสียงครู อาจารย์สอน เสียงครู อาจารย์ไม่ได้ถูกบันทึกเข้าไปในสมองจริง แต่เสียงนั้นจะถูกเปลี่ยนให้เป็นรหัสเสียก่อน จึงจะนำเข้าไปจำไว้ในสมองส่วนความจำระยะสั้นต่อไป

ข) **ขั้นเก็บรหัส (Storage)** เป็นการบันทึกข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงเป็นรหัสเรียบร้อยแล้ว ในความจำระยะสั้นบันทึกลงบนสมองให้เป็นความจำระยะยาว โดยสมองจะนำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่บันทึกเสียใหม่ เพื่อให้เข้ากับหมวดหมู่ของข้อมูลเก่าที่ได้บันทึกไว้แล้วทุกครั้ง และเพื่อความสะดวกในการระลึกข้อมูลนั้นในอนาคต เช่น จะบันทึกข้อมูล ปากกา แก้วน้ำ จาน ยางลบ ชาม ดินสอ ถาด ไม้บรรทัด สมองจะจัดหมวดหมู่ข้อมูลเป็น ๒ ชุด คือ ชุดเครื่องเขียน ได้แก่ ปากกา ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด และชุดภาชนะ คือ แก้วน้ำ จาน ชาม ถาด จากนั้นสมองจึงทำการบันทึกความจำโดยสร้างรอยความจำ (Memory Trace) ไว้ในสมอง

ค) **ขั้นการถอดรหัส (Retrieval)** เป็นการคิดค้นหรือการคืนมาของข้อมูลที่บันทึกเอาไว้ในความจำระยะยาว กลับเข้ามาสู่ความจำระยะสั้น หากข้อมูลที่ระลึกได้ตรงกับข้อมูลที่บันทึกไว้ แสดงว่าจำได้ แต่ถ้าข้อมูลที่ระลึกได้ไม่ตรงกับข้อมูลที่บันทึกไว้ แสดงว่ามีการลืมเกิดขึ้น กระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศของสมอง

๔. องค์ประกอบของกระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศ

การที่บุคคลจะมีกระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีระบบความจำข้อมูลที่ดี การจำข้อมูลได้มาก-น้อยเพียงใดก็ขึ้นกับกระบวนการทางปัญญาของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วย^{๑๕}

^{๑๔} Holland, 1974, อ้างใน วรณี ลิ้มอักษร, จิตวิทยาการศึกษา = Educational psychology, (สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗.

^{๑๕} Joyce et al., 1992, อ้างใน ทศนา แคมมณี, ศาสตร์การสอน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘๖.

ก) การใส่ใจ (Attention) หากบุคคลมีความใส่ใจในข้อมูลที่ได้รับเข้ามาทางประสาทสัมผัส (SM) ข้อมูลนั้นก็จะถูกนำไปสู่ความจำระยะสั้น (STM) ต่อไป หากไม่ได้รับความใส่ใจ ข้อมูลนั้นก็จะเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว

ข) การรับรู้ (Perception) เมื่อบุคคลใส่ใจในข้อมูลใดที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัส บุคคลก็จะรับรู้ข้อมูลนั้น และนำข้อมูลนี้เข้าสู่ความจำระยะสั้น (STM) ต่อไป ข้อมูลที่รับรู้จะ เป็นความจริงตามการรับรู้ (Perceived reality) ของบุคคลนั้น ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงเชิงปรนัย (Objective reality) เนื่องจากเป็นความจริงที่ผ่านการตีความจากบุคคลนั้นมาแล้ว

ค) การทำซ้ำ (Rehearsal) หากบุคคลมีกระบวนการรักษาข้อมูลโดยการทบทวนซ้ำแล้วซ้ำอีก ข้อมูลนั้นก็จะยังคงถูกเก็บรักษาไว้ในความจำระยะสั้น (STM) หรือความจำปฏิบัติการ

ง) การเข้ารหัส (Encoding) หากบุคคลมีกระบวนการสร้างตัวแทนทางความคิด (Mental representation) เกี่ยวกับข้อมูลนั้น โดยมีการนำข้อมูลนั้นเข้าสู่ความจำระยะยาว (LTM) และเชื่อมโยงเข้ากับสิ่งที่มีอยู่แล้วในความจำระยะยาว การเรียนรู้ที่มีความหมายก็จะเกิดขึ้น

จ) การเรียกคืน (Retrieval) การเรียกคืนข้อมูลที่จำไว้ในความจำระยะยาว (LTM) เพื่อนำออกมาใช้ มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเข้ารหัส หากการเข้ารหัสทำให้เกิดการเก็บจำได้ดี มีประสิทธิภาพ การเรียกคืนก็จะมีประสิทธิภาพตามไปด้วย

อาจกล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญของการประมวลข้อมูลสารสนเทศอยู่ที่ความสามารถในการเก็บ บันทึกข้อมูลที่ได้รับเข้ามาในสมองส่วนความจำระยะยาว และสามารถเรียกขึ้นมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะ ความจำเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนรู้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ลักษณะใดก็ตามจำเป็นตัวเชื่อมต่อการเรียนรู้กับการคิดของบุคคลนั้นๆ

๕. การจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ

เมื่อข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในสมองมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคล การส่งเสริมให้มีกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคลด้วย การจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงว่า จะทำอย่างไรจึงจะสามารถเก็บสิ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้ไว้ในความจำระยะยาว (LTM) และสามารถเรียกขึ้นมาใช้ได้ การเรียนการสอนจึงต้องส่งเสริมกระบวนการประมวลข้อมูลของสมองให้มีประสิทธิภาพ โดยอาจใช้แนวทางดังต่อไปนี้

๑) การใช้เทคนิคที่หลากหลายที่จะกระตุ้นและดึงความสนใจของผู้เรียน ทำให้รู้สึกสนุกสนานในการเรียน และได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมาย

๒) ก่อนสอนทุกครั้งครู อาจารย์ต้องสร้างภาพรวม พูดนำ หรือใช้แผนที่ปัญญาเพื่อช่วยผู้เรียนในการสร้างรูปแบบการรับรู้เข้าไปเก็บในความจำระยะยาว

๓) ครู อาจารย์ อาจารย์ ต้องให้ความสำคัญกับข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาเดิม หรือประโยชน์ในการนำไปใช้ จะช่วยให้ผู้เรียนจำสิ่งที่เรียนได้มากขึ้น

๔) ใช้เทคนิคการท่องจำอย่างมีความหมาย และสามารถเชื่อมโยงคำที่ท่องจำกับสิ่งที่เคยรู้มาแล้ว

๕) ครู อาจารย์ อาจารย์ ต้องจัดสิ่งที่จะให้เรียนอย่างเป็นระบบระเบียบ จะช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงได้กับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน และเรียกข้อมูลกลับมาใช้ได้ง่ายขึ้น

๖) สอนความเป็นเหตุเป็นผลของข้อความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมายของสิ่งนั้นด้วยตนเอง

๗) สอนกลยุทธ์ในการจำให้แก่ผู้เรียนหลายๆ รูปแบบ เช่น การจัดกลุ่มสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันไว้ด้วยกัน การสร้างเรื่องจากข้อมูลที่ต้องการจำ การสร้างคำคล้องจอง การจัดลำดับข้อมูล ใช้การเปรียบเทียบสิ่งที่จำกับสิ่งที่เรารู้จักดีอยู่แล้ว สร้างมโนภาพในสิ่งที่จำ เป็นต้น

๖. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการเรียนการสอน

ทฤษฎีที่ดังกล่าวมาข้างต้น นำมาประยุกต์กับการเรียนการสอนหลายประการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อหลายทาง ดังนี้

ก) เนื่องจากการรู้จัก (Recognition) มีผลต่อการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากเรารู้จักสิ่งนั้นมาก่อน เราก็มักจะเลือกรับรู้สิ่งนั้น และนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำต่อไป การที่บุคคลจะรู้จักสิ่งใด ก็ย่อมหมายความว่า บุคคลรู้หรือเคยมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นมาก่อน ดังนั้น การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่ แล้วจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น ซึ่งผู้สอนสามารถเชื่อมโยงไปถึงสิ่งใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นได้

ข) เนื่องจากความใส่ใจ (Attention) เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการรับข้อมูลเข้ามาไว้ในความจำระยะสั้น ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอน จึงควรจัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น และนำไปเก็บบันทึกไว้ในความจำระยะสั้นต่อไป

ค) เนื่องจากข้อมูลที่ผ่านการรับรู้มาแล้ว จะถูกนำไปเก็บไว้ในความจำระยะสั้น ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาพบว่า จะคงอยู่เพียง ๑๕-๓๐ วินาทีเท่านั้น ดังนั้น หากต้องการที่จะจำสิ่งนั้นนานกว่านี้ ก็จำเป็นต้องใช้วิธีการต่างๆ ช่วย เช่น การท่องซ้ำกันหลายๆ ครั้ง หรือการจัดสิ่งที่จำให้เป็นหมวดหมู่ ง่ายแก่การจำ เป็นต้น

ง) หากต้องการจะให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใด ๆ ได้เป็นเวลานาน สาระนั้นจะต้องได้รับการเข้ารหัส (Encoding) เพื่อนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว วิธีการเข้ารหัสสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การท่องจำซ้ำ ๆ การทบทวน หรือการใช้กระบวนการขยายความคิด (Elaborative Operations Process) ซึ่งได้แก่ การเรียบเรียง ผสมผสาน ขยายความ และการสัมพันธ์ความรู้ใหม่กับความรู้เดิม

จ) ข้อมูลที่ถูกนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะสั้นหรือระยะยาวแล้ว สามารถเรียกออกมาใช้งานได้โดยผ่าน “Effector” ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมทางวาจาหรือการกระทำ (Vocal and Motor Response Generator) ซึ่งทำให้บุคคลแสดงความคิดภายในออกเป็นพฤติกรรมที่

สังเกตเห็นได้ การที่บุคคลไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เก็บไว้ได้ อาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเรียกข้อมูลให้ขึ้นถึงระดับจิตสำนึกได้ (Conscious Level) หรือเกิดการลืมขึ้น

ฉ) เนื่องจากกระบวนการต่าง ๆ ของสมองได้รับการควบคุมโดยหน่วยบริหารควบคุมอีกชั้นหนึ่ง (Executive Control Of Information Processing) ซึ่งเปรียบได้กับโปรแกรมสั่งงาน ซึ่งเป็น “Software” ของเครื่องคอมพิวเตอร์ ดังนั้น การที่ผู้เรียนรู้ตัวและรู้จักการบริหารควบคุมกระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการคิดของตนก็จะสามารถทำให้บุคคลนั้นสามารถสั่งงานให้สมองกระทำการต่าง ๆ อันจะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ได้ เช่น หากผู้เรียนรู้ตัวว่าเรียนวิชาใดวิชาหนึ่งไม่ได้ดี เพราะไม่ชอบครู อาจารย์ที่สอนวิชานั้น ผู้เรียนก็อาจหาทางแก้ปัญหานั้นได้ โดยอาจสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หรือใช้เทคนิคกลวิธีต่าง ๆ เข้าช่วย

สรุปได้ว่ากระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศมีความสำคัญต่อการเรียนรู้อย่างยิ่ง การเรียนรู้สิ่งใหม่จำเป็นต้องอาศัยข้อมูลที่ถูกเก็บบันทึกเอาไว้ โดยเชื่อมโยงข้อมูลที่มีอยู่เดิมกับข้อมูลที่รับเข้ามาใหม่ หากมีการเก็บบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วอย่างมีประสิทธิภาพ จะสามารถเรียกข้อมูลเหล่านั้นกลับมาใช้ได้โดยง่าย ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้ใหม่นั้นเกิดได้ง่ายขึ้น อาจารย์ผู้สอนจึงต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกระบวนการประมวลกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศให้แก่ผู้เรียน การสอนสิ่งที่มีความหมาย สอนให้เชื่อมโยงกับสิ่งที่เรียนรู้มาแล้ว การจัดเตรียมเนื้อหาที่สอนอย่างเป็นระบบระเบียบ และการสอนให้ผู้เรียนจำอย่างมีความหมาย จะช่วยส่งเสริมกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศของผู้เรียน และส่งผลให้เรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข. ทฤษฎีนวัตกรรมเครือข่ายเทคโนโลยี

การพัฒนาแนวความคิดเรื่องนวัตกรรมภายใต้ชื่อ “ระบบสังคม” ทฤษฎีนี้ อธิบายว่าองค์กร กลุ่ม หรือสถาบันฯ มีบทบาทในการสร้างสรรค์นวัตกรรม ควรจะมีการเชื่อมโยงและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ความเข้มแข็งเกิดจากการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสถาบันภายนอก มีการถ่ายทอดข้อมูลทางนวัตกรรม มีการเชื่อมโยงทางเทคนิค เชื่อมโยงทางการตลาดและเครือข่ายข้อมูลนวัตกรรม นวัตกรรมเกิดจากการผสมผสานระหว่างทุนที่จับต้องได้กับทุนที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งช่วยให้องค์กรมีขีดความสามารถในการดูดซับข้อมูลทางนวัตกรรมให้เพิ่มสูงขึ้น ทฤษฎีนี้มีชื่อว่า “ทฤษฎีนวัตกรรมเครือข่ายเทคโนโลยี (the technology network theory of innovation)” แนวคิดดังกล่าวนี้ถูกรวบรวมโดย Bruce Lundvall ในปลายทศวรรษ ช่วงระหว่าง คศ.1980 – 1990 ซึ่งในทศวรรษที่ 1990 นักวิชาการกลุ่มนี้ได้สร้างทฤษฎีขึ้นมาใหม่ขึ้นมา ทฤษฎีนี้อาจเรียกว่า ระบบของนวัตกรรม (systems of innovation) เพื่อใช้อธิบายการเชื่อมโยงทางเทคโนโลยีและการจัดการนวัตกรรม นักวิชาการกลุ่มนี้ตั้งสมมติฐานว่า องค์กรนวัตกรรมจะเชื่อมโยงเข้ากับหน่วยงานต่าง ๆ หลากหลายผ่านเครือข่ายความร่วมมือในลักษณะต่าง ๆ และการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของที่มาของข้อมูลดังกล่าวว่ามาจากภายนอกองค์กร คือมาจากลูกค้า ซัพพลายเออร์

ที่ปรึกษา ห้องปฏิบัติการ หน่วยงานภาครัฐ มหาวิทยาลัย ผู้ศึกษาจะแยกคำออกเป็น ๒ ส่วน คือ คำว่าเครือข่าย (Network) และคำว่าเทคโนโลยี (technology)^{๑๑๑}

เครือข่าย (Network) ถ้าเราพิจารณาจะสามารถแบ่งออกเป็น ตาข่าย (Net) ที่โยงใยถึงกันและพร้อมที่จะ “Work” เมื่อต้องการใช้งาน เครือข่าย คือ การเชื่อมโยงร้อยรัดเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยที่แต่ละฝ่ายยังคงปฏิบัติการกิจหลักของตนต่อไปอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนเอง การเชื่อมโยงนี้อาจเป็นรูปของการรวมตัวกันแบบหลวม ๆ เฉพาะกิจตามความจำเป็น หรืออาจอยู่ในรูปของการจัดองค์กรที่เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน ซึ่ง รศ.ดร.ประดิษฐ์ เกลิğinรังสฤษดิ์ ได้สรุปไว้คือ

- ๑) การเชื่อมโยง (Connection)
- ๒) ความร่วมมือ (Cooperation)
- ๓) การติดต่อสื่อสาร (Communication)
- ๔) การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (Lend a hand)
- ๕) การสานสร้างสัมพันธ์ (Relationship)
- ๖) การเสริมความเข้มแข็ง (Empowerment or Enrichment)

กิจกรรมสำคัญที่สุดที่เครือข่ายทุกเครือข่ายทำร่วมกัน คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารประสบการณ์ แล้วพัฒนาไปสู่การวางแผนร่วมกัน ดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน ทำให้ด้านหนึ่งหลีกเลี่ยงความซ้ำซ้อน อีกด้านหนึ่งทำให้กิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเป็นการประสานพลัง (synergy) เป็นการใช้ทรัพยากร ใช้พลังงาน อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการรณรงค์เรื่องต่างๆ ถ้าทำเป็นเครือข่ายจะได้ผลมากกว่า

เทคโนโลยี หมายถึง การนำความรู้ทางธรรมชาติวิทยาและต่อเนื่องมาถึงวิทยาศาสตร์ มาเป็นวิธีการปฏิบัติและประยุกต์ใช้เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ อันก่อให้เกิดวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร แม้กระทั่งองค์ความรู้นามธรรมเช่น ระบบหรือกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้การดำรงชีวิตของมนุษย์ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น^{๑๑๒}

- ๑) เป็นพื้นฐานปัจจัยจำเป็นในการดำเนินชีวิตของมนุษย์
- ๒) เป็นปัจจัยหลักที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนา
- ๓) เป็นเรื่องราวของมนุษย์ และธรรมชาติ

^{๑๑๑} ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, เครือข่ายการเรียนรู้.สารานุกรมวิชาชีพครู, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// sites. google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru](https://sites.google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru) [25 พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^{๑๑๒} ปราการ เกิดมีสุข, เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www. phojae.skkn.go.th/Knowledge/pakarn.pdf](http://www.phojae.skkn.go.th/Knowledge/pakarn.pdf) [25 พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้มีบทบาทสำคัญเพิ่มขึ้นจนสามารถสร้าง นวัตกรรม (Innovation) ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ การผลิตและ การใช้ประโยชน์จาก ความคิดสร้างสรรค์ ให้กลายเป็นสิ่งใหม่ ให้เกิดผลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และ วัฒนธรรม จนเกิดการยอมรับกันเป็นวงกว้างกลายเป็นเทคโนโลยีทำให้สังคมโลกจากเรียบง่าย กลายเป็นสังคมที่มีการดำรงชีวิตที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ก่อให้เกิดกระแสแห่งความไร้พรมแดน หรือ กระแสโลกาภิวัตน์ ที่เข้ามาสู่ทุกประเทศอย่างรวดเร็ว จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ อันเป็นการผสมผสาน ๔ ศาสตร์ เข้าด้วยกันได้แก่ อิเล็คทรอนิกส์ โทรคมนาคม และข่าวสาร (Electronics , Computer ,Telecommunication and Information หรือเรียกย่อๆ ว่า ECTI) ทำให้สังคมโลกสามารถสื่อสารกันได้ทุกแห่งทั่วโลกอย่างรวดเร็ว สามารถรับรู้ข่าวสาร ความเคลื่อนไหว ต่าง ๆ ได้พร้อมกัน สามารถบริหารจัดการและตัดสินใจได้ทุกขณะเวลา การลงทุนค้าขาย และธุรกรรม การเงินที่ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นเทคโนโลยีกำลังทำโลกใบนี้ “เล็กลง” ทุกขณะ เป็นทฤษฎีเทคโนโลยี ซึ่งอธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น เกิดจากปัจจัยทางเทคโนโลยีที่มีชื่อ เสียงมาก คือ ทฤษฎี ของ William F. Ogburn ทฤษฎีนี้มี ฐานคติ (Assumption) อยู่ ๓ ประการ คือ ประการแรก การ ประดิษฐ์สิ่งใหม่ขึ้นมาจะเพิ่มความสลับซับซ้อนของวัฒนธรรม ชีวิตของมนุษย์ก็สืบสนขึ้นตามเนื้อหา ของวัฒนธรรมนั้น ประการที่ ๒ การประดิษฐ์สิ่งใหม่จะเป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ กล่าวคือ เทคนิคใหม่ๆ จะทำให้การผลิตเพิ่มขึ้น การวิภาคสินค้าและบริการก็กระจายออกไปในสังคม มากขึ้น ประการที่ ๓ โครงสร้างทางสังคมจะมีการปรับตัวให้เป็นระบบการผลิต การวิภาค และการ บริโภค การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นผลจากกระบวนการปรับตัวนี้เอง ออกเบอร์น ยังอธิบายว่า วัฒนธรรมนั้น มีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ วัฒนธรรมทางวัตถุและไม่ใช้วัตถุ การเปลี่ยนแปลงมักจะ เกิดขึ้นทางวัตถุก่อน ซึ่งต่อมาทางไม่ใช้วัตถุจะต้องปรับให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ การ เปลี่ยนแปลงทางวัตถุจึงเป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านไม่ใช้วัตถุ และวัฒนธรรมด้านไม่ใช้ วัตถุจะพยายาม ปรับตัวให้ทันกัน ด้วยเหตุนี้ การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่อันเกิดการใช้เทคโนโลยีจึง เป็นเหตุให้สังคมเปลี่ยนแปลงไป^{๑๐๒}

ดังนั้น ทฤษฎีนวัตกรรมเครือข่ายเทคโนโลยี (the technology network theory of innovation) คือ ความสามารถในการกระจายสื่อสารโดยใช้การติดต่อสื่อสารโดยตรงหรือใกล้เคียงกัน จากคนหนึ่งไปยังอีกคนจำนวนมากหรือสื่อสารได้พร้อมกันในหลายสถานที่ ซึ่งมีความแตกต่างกัน สามารถใช้ได้หลากหลายวิธีในการศึกษาทั้งอย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ระหว่างกันอย่างรวดเร็วและทุกรูปแบบอย่างที่ได้กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของที่มา ของข้อมูลดังกล่าวว่ามาจากภายนอกองค์กร คือมาจากลูกค้า ผู้ประกอบการ ที่ปรึกษา ห้องปฏิบัติการ หน่วยงานภาครัฐ มหาวิทยาลัย

^{๑๐๒} ปรีดา ยังสุขสถาพร, (๒๕๕๖), Innovation System สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สถาบัน เศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue=\[๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒\]](http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue=[๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒]).

ตัวอย่างเช่น เทคโนโลยี เครือข่าย บน"ระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ หรือระบบเน็ตเวิร์ก คือกลุ่มของคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ถูกนำมาเชื่อมต่อกันเพื่อให้ผู้ใช้ในเครือข่ายสามารถติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล และใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในเครือข่ายร่วมกันได้" เครือข่ายนั้นมีหลายขนาด ตั้งแต่ขนาดเล็กที่เชื่อมต่อกันด้วยคอมพิวเตอร์เพียงสองสามเครื่อง เพื่อใช้งานในบ้านหรือในบริษัทเล็ก ๆ ไปจนถึงเครือข่ายขนาดใหญ่ที่เชื่อมต่อกันทั่วโลก ผ่านอุปกรณ์การสื่อสารที่นับวันยังมีหลายรูปแบบ มีการแลกเปลี่ยนการทำงาน เช่น ระบบกลุ่มเมฆ Cloud computing เป็นต้น และอีกช่องทางของเครือข่ายเทคโนโลยี คือ เทคโนโลยีของเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ ซึ่งในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว รวมถึงการเกิดขึ้นและเติบโตของอุปกรณ์ดีไวซ์ชนิดใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ซึ่งวิวัฒนาการเช่นนี้ได้กระตุ้นให้เกิดการใช้งานเพื่อประโยชน์ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ส่งผลให้ปริมาณการใช้งานบนเครือข่ายเติบโตมากขึ้นตามไปด้วย นั่นก็เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมเครือข่ายที่ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเชื่อมต่อถึงกันได้ ดังนั้น เทคโนโลยีการสื่อสารบนเครือข่ายโทรศัพท์มือถือที่มีใช้อยู่ทั่วไปในปัจจุบัน จะยังคงได้รับการพัฒนาต่อไป เพื่อปรับปรุงคุณภาพ ประสิทธิภาพ และความสามารถของระบบให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยีเสริมเพื่อใช้ในกรณีเฉพาะ ซึ่งการใช้งานร่วมกันอย่างราบรื่นระหว่างเทคโนโลยีเสริมและเทคโนโลยีหลักอย่าง 3G และ 4G จะทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากการใช้งานและบริการรูปแบบใหม่ ๆ มากยิ่งขึ้น วิวัฒนาการของเทคโนโลยีลักษณะดังกล่าว ถือว่าเป็นต้นแบบของยุค 5G ซึ่งประกอบไปด้วยการใช้เทคโนโลยีสัญญาณวิทยุหลายประเภทรวมกันอย่างเป็นระบบ ก็จะทำให้สังคมเครือข่ายเกิดขึ้นได้จริงภายในปี ๒๕๖๓ โดยเทคโนโลยีหลักในอนาคตยังคงเป็น LTE, HSPA และ Wi-Fi ซึ่งล้วนจะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยกันทั้งหมด แม้กระทั่ง GSM ซึ่งยังคงมีความสำคัญในหลายพื้นที่ทั่วโลก ดังนั้น ยุค 5G ในอนาคต ไม่ใช่การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่เพื่อทดแทนของเก่า แต่จะเป็นวิวัฒนาการของเทคโนโลยีเดิม ร่วมกับการใช้ RATs (Radio Access Technology) ใหม่ ๆ เพื่อเสริมสมรรถนะของระบบโดยรวมเพื่อใช้งานเฉพาะด้านเท่านั้น ทำให้เกิด ความท้าทายใหม่ของโลกเครือข่าย กล่าวคือ ผู้ใช้เครือข่ายเคลื่อนที่ในอนาคต จะสามารถเชื่อมต่อสู่โลกอินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายไร้สายได้อย่างไร้ขีดจำกัด หมายถึงการเชื่อมต่อและได้รับบริการตามต้องการในทันที โดยไม่ต้องใช้เวลาอันยาวนานหรือติดปัญหาในการเชื่อมต่อ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใช้งานทั่วไปหรือภาคธุรกิจ นอกจากนั้นแล้ว อุปกรณ์ลูกข่ายและบริการใหม่ที่หลากหลายเพื่อเชื่อมต่อสิ่งต่าง ๆ จะปรากฏขึ้นให้เห็นในอนาคต ไม่ว่าจะเป็น สัญญาณจราจร ยานพาหนะ อุปกรณ์ทางการแพทย์ ถึงขยะ ระบบการส่งไฟฟ้า และอื่น ๆ อีกมากมายที่ได้รับประโยชน์จากการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีทั้งต่อบุคคล ธุรกิจ และสังคมโดยรวม ระบบ 5G จะต้องสามารถให้บริการที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพสูง เพื่อการใช้งานที่หลากหลายดังกล่าว

จากการประมาณการด้วยวิธีที่แตกต่างกัน สามารถสรุปได้ว่า ในช่วงหลังจากปี ๒๕๖๓ เครือข่ายโทรศัพท์มือถือจะต้องรองรับปริมาณการใช้งานที่มากกว่า ๑,๐๐๐ เท่า เมื่อเทียบกับปัจจุบัน ซึ่งทุกวันนี้อุปกรณ์ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายโทรศัพท์มือถือมีจำนวนมากถึง ๕ พันล้านเครื่อง โดยส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์แบบพกพาหรืออุปกรณ์เพื่อการใช้โมบายล์บรอดแบนด์ผ่านคอมพิวเตอร์และแท็บเล็ตในอนาคตมีการคาดการณ์ว่าอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อสื่อสารระหว่างมนุษย์เป็นหลัก

จะมีจำนวนน้อยกว่าอุปกรณ์เพื่อการสื่อสารระหว่างเครื่องจักรสิ่งของ ๑๐-๑๐๐๐ เท่า ไม่ว่าจะเป็นกล้องวงจรปิด อุปกรณ์สำหรับ Smart City, Smart Home และ Smart Grid รวมทั้งเซ็นเซอร์ประเภทต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งเน้นย้ำถึงความเข้มแข็งเกิดจากการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสถาบันภายนอก มีการถ่ายทอดข้อมูลทางนวัตกรรม มีการเชื่อมโยงทางเทคนิค เชื่อมโยงทางการตลาดและเครือข่ายข้อมูลนวัตกรรม อันเกิดจากทฤษฎีแนวคิดของนวัตกรรมทางด้านเครือข่ายเทคโนโลยีนี้เอง

ค. ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายทางสังคม

การศึกษาเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมนั้นมักจะอยู่ในรูปของการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม (Social Network Analysis) โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีเกี่ยวกับเครือข่าย (Network Theory) ซึ่งมีขอบเขตที่กว้างขวางมาก ในที่นี้จะถึงกล่าวเฉพาะทฤษฎีเครือข่ายภายใต้มุมมองของสาขาวิชาด้านสังคมศาสตร์เท่านั้น

เครือข่าย หมายถึง ชุดหรือกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแสดง (Actor) หรือตัวเชื่อมต่อ (Node) เครือข่ายที่เล็กที่สุดจึงประกอบด้วยตัวแสดง ๒ ตัวที่มีความสัมพันธ์กัน โดยทั่วไปตัวแสดงจะเชื่อมต่อกันเป็นเครือข่ายต้องมีความเป็นไปได้ในเชิงพื้นที่โดยตัวแสดงที่อยู่ “ติดกัน” มีแนวโน้มจะเชื่อมต่อกันมากกว่าตัวแสดงที่อยู่ห่างไกลออกไป

การมีเครือข่ายทางสังคมมากทำให้ชุมชนสามารถเข้าถึงข้อมูลและความรู้ใหม่ ๆ ได้มากขึ้นซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างนวัตกรรมในแง่ของการมีปัจจัยนำเข้าที่ดี นอกจากนี้เครือข่ายสังคมที่หนาแน่นยังช่วยในการผลักดันให้การสร้างนวัตกรรมเกิดเป็นรูปธรรมได้ง่ายขึ้นเพราะสามารถเข้าถึงทรัพยากรและการสนับสนุนด้านอื่นๆที่จำเป็นได้มากขึ้น

แนวคิด ทฤษฎี ของนวัตกรรมมี ๔ ทฤษฎี คือ

๑. ทฤษฎี Schumpeter's theory of innovation Schumpeter

เป็นค้นคิดค้นนวัตกรรมต่างๆ ก็คือ การทำลายสิ่งสร้างสรรค์ ซึ่งมีการคิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อที่จะทำลายสิ่งที่มีอยู่เดิม โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างกำไรเพิ่มขึ้นให้กับองค์กร การสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันด้วยกลยุทธ์นวัตกรรม

ประเภทของนวัตกรรมของ Schumpeter ได้แบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

- ก) การเปลี่ยนแปลงในผลิตภัณฑ์หรือบริการขององค์กร
- ข) การเปลี่ยนแปลงกระบวนการผลิตหรือกระบวนการนำนวัตกรรมสู่ตลาด
- ค) การเปลี่ยนตำแหน่งนวัตกรรมสินค้าที่เคยออกสู่ตลาดมาแล้วให้มีการรับรู้สิ่งใหม่
- ง) การเปลี่ยนแปลงกระบวนการที่ค้นนวัตกรรมองค์กรให้มีการเปลี่ยนความคิดใหม่

๒. ทฤษฎี แบบผ่าเหล่าผ่ากอ

เป็นทฤษฎีของศาสตราจารย์ เคลย์ตัน คริสเตนเซน ที่บอกว่าทฤษฎี แบบผ่าเหล่าผ่ากอ เป็นนวัตกรรมเทคโนโลยีสินค้าหรือบริการ ที่สามารถที่จะล้มล้างเทคโนโลยี สินค้าหรือบริการที่มีอยู่ เดิมมาเปลี่ยนแปลงให้ใหม่ขึ้น แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ

ก) การเปลี่ยนแปลงตลาด

ข) การนำเสนอเทคโนโลยีใหม่

๓. ทฤษฎีหุบเหวแห่งการดับของนวัตกรรม

การยอมรับนวัตกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมโดยนวัตกรรมใดที่สังคมมีความต้องการ และเกิด ประโยชน์เชิงพาณิชย์ สังคมนั้นๆก็จะมี การยอมรับนวัตกรรมตัวนี้ แต่ถ้านวัตกรรมใดที่สังคมต้องการ น้อยและมีปัญหาเกิดขึ้นนวัตกรรมตัวนี้ก็จะถูกดับไป

๔. ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม

เกิดจากการผ่านกระบวนการใช้เทคโนโลยีที่ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ประดิษฐ์และผู้ใช้ใน สังคม กลับไปกลับมาหลายครั้งจนเกิดการยอมรับในสังคม กลุ่มคนในสังคมที่ยอมรับการแพร่กระจาย ทางเทคโนโลยีมีด้วยกัน ๕ ประเภทคือ

ก) คนกลุ่มแรกในสังคม เป็นทั้งผู้ประดิษฐ์คิดค้นแล้วยังเป็นผู้ใช้งานที่มีความรู้ด้าน เทคโนโลยี และชอบติดตามเทคโนโลยีอยู่เสมอตนเอง

ข) กลุ่มชอบลองอะไรใหม่ ๆ และค่อนข้างมีฐานะ เป็นนักวิชาการหรือคนดังในสังคม

ค) กลุ่มนี้จะตัดสินใจได้ต้องคิดหลายรอบแต่ต้องใช้งานได้ง่าย และมีประโยชน์ของ นวัตกรรม

ง) กลุ่มที่มีการใช้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมอาจจะเริ่มตกรุ่นไปแล้ว และมีความ จำเป็นที่จะใช้งานจริงๆ

จ) กลุ่มใช้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมเมื่อตกรุ่นไปแล้ว และเป็นกลุ่มสุดท้ายในสังคม สถานะในการแพร่กระจายของเทคโนโลยีในสังคมมี ๓ สถานะ คือ

สถานะที่ ๑ เป็นช่วงเวลาของการประดิษฐ์คิดค้นจนพบความสำเร็จ

สถานะที่ ๒ เป็นช่วงเวลาที่สังคมได้รับรู้ถึงเทคโนโลยีในสังคม

สถานะที่ ๓ เป็นช่วงเวลาและเทคโนโลยีอิ่มตัว มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุดและ ไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้อีก

หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมทางการศึกษา ประกอบด้วย ทฤษฎีการเรียนรู้ที่ นำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น อาจสรุปได้ดังนี้

ก) กลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมา

ข) กลุ่มปัญญานิยม คือเรียนรู้เป็นกระบวนการของจิตที่ต้องมีการรับรู้จากการกระทำ และตีความ สามารถให้เหตุผลจนเกิดเป็นความรู้

ค) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม คอนสตรัคติวิสต์ เป็นการอาศัยประสบการณ์เดิมทางปัญญาที่มีอยู่เดิม

ง) ทฤษฎีการสื่อสาร คือกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างบุคคล โดยใช้สัญลักษณ์ สัญญาณ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน

จ) ทฤษฎีระบบ จัดเป็นสาขาวิชาที่เกิดขึ้นช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ โดยอาศัยทฤษฎีหลายสาขาวิชา โดยนำแนวคิดแต่ละวิชามาประยุกต์รวมกัน สร้างเป็นทฤษฎีระบบขึ้นมา

ฉ) ทฤษฎีการเผยแพร่ เกิดจากการผสมผสานทฤษฎีหลักการ และความรู้ ความจริงจากหลายสาขาวิชา มาเป็นนวัตกรรมของศาสตร์นั้น ๆ มาเผยแพร่ขึ้น^{๑๐๓}

ง. ทฤษฎีการเรียนรู้

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนโดยทั่วไปบุคคลจะเข้าใจว่า การรับรู้คือ การรู้ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับสัมผัส จากอวัยวะทั้ง ๕ ซึ่งมีใช้เพียงเท่านั้น การรับรู้จะเริ่มตั้งแต่การรับสัมผัส และจะเข้าระบบประสาทส่วนกลางเพื่อเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้ผสมผสานกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วประมวลผลข้อมูลเชื่อมโยงไปยังศูนย์กลางการควบคุมประสาทต่าง ๆ ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง นักจิตวิทยาหลายท่านศึกษาเรื่องการรับรู้และได้ให้ความหมายไว้หลากหลายดังนี้

โดยสรุปการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการแปลความหมายของสมองของคนเราที่มีสิ่งเร้ามากระทบจากการสัมผัสของร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม หรือทัศนคติ ทั้งนี้ต้องอาศัยประสบการณ์เดิม หรือการเรียนรู้ หรือความคิดในการตีความนั้น ๆ

กระบวนการรับรู้ การรับรู้เป็นกระบวนการที่สร้างประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันและมีอิทธิพลนำไปสู่การกระทำ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล กระบวนการรับรู้มีขั้นตอนต่าง ๆ

๑. อาการสัมผัส หมายถึง อาการที่อวัยวะรับสัมผัสรับสิ่งเร้า หรือสิ่งเร้าผ่านเข้ามากระทบกับอวัยวะรับสัมผัสต่าง ๆ เพื่อให้คนเรารับรู้ภาวะแวดล้อมรอบตัว

๒. การแปลความหมายจากอาการสัมผัสส่วนสำคัญที่จะช่วยทำให้การแปลความหมายดีหรือถูกต้องเพียงใดนั้น ต้องอาศัย

ก) สถิติปัญหาหรือความเฉลียวฉลาด

^{๑๐๓} พัทรี เทพสุริบุรณ์, แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมทางการศึกษาที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/553766> [๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ข) การสังเกตพิจารณา

ค) ความสนใจและความตั้งใจ

ง) คุณภาพของจิตใจขณะนั้น

๓. ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม ซึ่งได้แก่ ความคิดความรู้และการกระทำที่ได้เคยปรากฏแก่ผู้นั้นแล้วในอดีตมีความสำคัญมากสำหรับช่วยในการตีความหรือแปลความหมายของการสัมผัสได้แจ่มชัด ความรู้เดิมและประสบการณ์เดิมที่ได้สะสมไว้สำหรับช่วยในการแปลความหมายได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติ^{๑๐๔} ดังนี้ ๑) เป็นความรู้ที่แน่นอน ถูกต้อง ชัดเจน ๒) ต้องมีปริมาณมาก กล่าว คือ รู้หลายอย่างจึงจะช่วยแปลความหมายต่าง ๆ ได้สะดวกและถูกต้องดี

สรุปได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับนวัตกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ โดยทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับนวัตกรรมเช่น ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มประมวลสารสนเทศ ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายเทคโนโลยี ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายทางสังคม และทฤษฎีการรับรู้

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม

๒.๖.๑ ความหมายของชุดฝึกอบรม

การฝึกอบรม (Training) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ เกิดความชำนาญรวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจของการฝึกอบรม จึงขอกล่าวถึงความหมายของชุดฝึกอบรมความหมายตามรูปศัพท์ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ คำว่า “ชุด” หมายถึง ของที่คุมเข้าเป็นสำหรับคนที่เป็นพวกเดียวกัน ลักษณะนามเรียกสิ่งของ หรือ คนที่มีลักษณะเดียวกัน คำว่า “ฝึก” หมายถึง ทำเช่นบอกแสดง หรือ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเป็น หรือ มีความชำนาญ คำว่า “อบรม” หมายถึง แนะนำ พร่ำสอนให้ซึมซาบเข้าไปจนติดเป็นนิสัย

ดังนั้นคำว่า “ชุดฝึกอบรม” หมายถึง ชุดกิจกรรม ชุดโปรแกรมเพื่อแนะนำแก่บุคคล หรือ กลุ่มบุคคล เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความชำนาญในเรื่องต่างๆ ตามที่ต้องการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาผู้ฝึกให้มีประสิทธิภาพในเรื่องของชุดฝึกอบรมนั้น

ชุดฝึกอบรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง วิธีการสร้าง หรือ ออกแบบ ชุดฝึกอบรม เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพองค์กรของผู้สูงอายุ ด้วยโปรแกรมโยคะอินทรียมงคลที่บูรณาการตามหลักพุทธจิตวิทยากับกระบวนการโยคะ ซึ่งชุดอบรม มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

^{๑๐๔} สุริโย ชัยโสภณ, ทฤษฎีการรับรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thesis.rru.ac.th/files/pdf> [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

ศิริพรรณ สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ^{๑๐๕} ให้ความหมายของชุดอบรมว่า เป็นสื่อการพัฒนาประเภทหนึ่ง ที่ได้พัฒนาขึ้นตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง เพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม หรือเป็นสื่อสำหรับการศึกษด้วยตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถใช้ฝึกอบรมให้แก่คนจำนวนมากได้ โดยอาจจัดในรูปเอกสาร สื่อพิมพ์ชุดฝึกอบรมระยะสั้น ชุดฝึกอบรมแบบบทเรียนสำเร็จรูป ชุดฝึกอบรมแบบโมดูล เป็นต้น

อวิกา พรรณโกมุ^{๑๐๖} กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดนวัตกรรมที่ใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถภาพของผู้เข้าอบรม ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาชุดฝึกอบรม เป็นเนื้อหาสาระที่สำเร็จรูป มีลักษณะเด่น คือ ผู้เข้ารับการอบรมใช้ศึกษาด้วยตนเอง ง่าย สะดวก และรวดเร็ว

ชูชัย สมितिไกร^{๑๐๗} ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า คือ กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติอันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ

Buck และ Caple^{๑๐๘} ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรม เป็นการวางแผน และพัฒนาระบบในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติให้กับบุคลากร โดยเรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จตามกิจกรรม และจุดประสงค์ที่วางไว้ทำให้ได้มาซึ่งผู้ที่มีความสามารถตรงตามความต้องการและเพียงพอต่อภาระงาน

๒.๖.๒ ความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเปรียบเสมือนการฝึกปฏิบัติในการเพิ่มความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และสร้างทัศนคติที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในเรื่องที่ทำการฝึกอบรม โดยความสำคัญของการฝึกอบรม มีดังนี้

๑) การฝึกอบรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยตรง และเป็นเทคนิคที่นิยมทำกัน เพราะการฝึกอบรมก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิดได้ดี เมื่อได้เข้ามารับการฝึกอบรม

^{๑๐๕} สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ, การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๔), หน้า ๖๖๙ - ๗๖๖.

^{๑๐๖} อวิกา พรรณโกมุท, “การพัฒนาชุดฝึกอบรม เรื่อง การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยใช้แฟ้มสะสมงานสำหรับครูปฐมวัย”, ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑.

^{๑๐๗} ชูชัย สมितिไกร, การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร = Personnel training in organization, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙.

^{๑๐๘} Buck, Roger and Jim Caple, The theory and practice of training 3rd, (London: Kogan, 1990), p. 13.

๒) การฝึกอบรม เป็นการเสริม เป็นการเสริมสร้างวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นและสำคัญที่จะต้องมีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ในวิทยาการและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาทำให้ดีขึ้นต่อไป

สรุปการฝึกอบรมมีความสำคัญในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์โดยตรง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิด สู่การปฏิบัติให้เป็นนิสัยหลังจากได้รับการฝึกอบรม

๒.๖.๓ ประเภทและส่วนประกอบของชุดการฝึกอบรม

สังเวียนนาคะชุดฝึกอบรม (Training Packages) หรืออีกนัยหนึ่งคือชุดการสอน (Learning Packages) เป็นบทเรียนสำเร็จรูป หมายถึง ระบบการผลิตและการนำเสนอประสมที่สอดคล้องกับหน่วยวิชาและหัวเรื่องเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นนับว่าเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งจะช่วยจัดปัญหาในการสอนในการฝึกอบรม^{๑๐๙}

วาสนา ขาวหา^{๑๑๐} แบ่งชุดการเรียนการสอน หรือ ชุดฝึกอบรมเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ชุดการฝึกอบรมประกอบการบรรยาย
๒. ชุดฝึกอบรมสำหรับกลุ่มเล็ก
๓. ชุดฝึกอบรมรายบุคคล

ชัยยงค์ พรหมวงศ์^{๑๑๑} ชุดฝึกอบรมประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๔ ส่วน ได้แก่

๑. คู่มือสำหรับวิทยากรหรือผู้ใช้ชุดฝึกอบรม
๒. คำสั่งหรือการมอบหมายงานเพื่อกำหนดแนวทางการฝึกอบรม
๓. เนื้อหาสาระสื่อประสบการณ์และกิจกรรมฝึกอบรม
๔. การประเมินผลและการประเมินกระบวนการ

^{๑๐๙} สังเวียนนาคะ, การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับเกษตรกร, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๓๙), หน้า ๙.

^{๑๑๐} วาสนา ขาวหา, สื่อการเรียนการสอน, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒.

^{๑๑๑} ชัยยงค์ พรหมวงศ์, นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙), หน้า ๔๑-๔๔.

๒.๖.๔ ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

Nadler^{๑๒} กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรมว่ามีขั้นตอน ดังนี้

๑. กำหนดความจำเป็นในการฝึกอบรมขององค์กร
๒. กำหนดเฉพาะงานที่ต้องปฏิบัติเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการฝึกอบรมที่ต่อกลุ่มเป้าหมายชัดเจน และ ตรงประเด็นในการฝึกอบรม
๓. กำหนดความจำเป็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understanding) ในการปฏิบัติงาน ทัศนคติ (Attitude) ที่ดีต่องาน
๔. พิจารณาวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยพิจารณา มีการจัดประชุมกลุ่ม หรือ สัมภาษณ์เพื่อความสอดคล้องในเนื้อหาและทฤษฎี
๕. สร้างหลักสูตรการฝึกอบรมผ่านผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการเก็บข้อมูลจากการทดลองทำจริงกับกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
๖. เลือกเทคนิคการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุดจากการอบรม
๗. ดำเนินการฝึกอบรมขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกับกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกไว้ เพื่อใช้ในการฝึกอบรม
๘. การเลือกอุปกรณ์การฝึกอบรมเพื่อตอบคำถามเมื่อฝึกอบรมแล้ว จะต้องสามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ปัญหา หรือตอบสนองความต้องการของผู้รับการฝึกอบรมได้
๙. การประเมินผลและติดตามผลการฝึกอบรมและการป้อนกลับระบบการฝึกอบรม

กริช อัมโภชน์^{๑๓} อาศัยขั้นตอนการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปเป็นแนวทางการสร้างชุดฝึกอบรมมีขั้นตอน ดังนี้

๑. ตั้งจุดมุ่งหมายของชุดฝึกอบรมความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Insight)
๒. วิเคราะห์จุดมุ่งหมาย แรงจูงใจ (Motivation) ทั้งภายในและภายนอก
๓. จัดลำดับเนื้อหา กรอบของเนื้อหา ระยะเวลา และการเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของกลุ่ม
๔. สร้างแบบทดสอบผ่านผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่า Index of Item – Objective Congruence: IOC)

^{๑๒} Nadler, L., *Designing Training Program: The Critical Model*, (Reading, Massachusetts: Addison Wesley, 1982), pp. 11-13.

^{๑๓} กริช อัมโภชน์, *การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม*, เอกสารประกอบการบรรยายในการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม, (สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

๕. เลือกสื่อการฝึกอบรม ไม่มีสื่อการสอนใดที่ใช้ได้ดีที่สุดในทุกสถานการณ์ ในการตัดสินใจเลือกใช้สื่อการสอนต้องพิจารณาถึงปัจจัยหลายๆ อย่างร่วมกัน

๖. ทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และการนำไปใช้กับงาน

๒.๖.๕ ผู้นำกิจกรรม

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย^{๑๑๔} กล่าวถึงลักษณะผู้นำกิจกรรมไว้ดังนี้

๑. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมนั้น หน้าที่การและการนำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยได้รับการอบรมศึกษาโดยตรงจากหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง

๒. มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานและแสวงหาความรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๓. มีทักษะหรือประสบการณ์ในกิจกรรมมาแล้ว

๔. มีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์ขันในบางขณะ

๕. มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

๖. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

๗. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศและทุกวัย

๘. มีความเป็นนักประชาธิปไตย รักความยุติธรรม

๙. เป็นผู้ตรงต่อเวลา รับผิดชอบในหน้าที่

๑๐. มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

๑๑. มีจิตวิทยา เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณในการป้องกันอุบัติเหตุ

๑๒. มีความสุภาพทั้งกิริยาและวาจา ตลอดจนการแต่งกายถูกกาลเทศะ

สรุปการฝึกอบรมมีความสำคัญในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์โดยตรง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิด สู่การปฏิบัติให้เป็นนิสัยหลังจากได้รับการฝึกอบรม ดังนั้นคำว่า “ชุดฝึกอบรม” หมายถึง ชุดกิจกรรม ชุดโปรแกรมเพื่อแนะนำแก่บุคคล หรือกลุ่มบุคคล เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความชำนาญในเรื่องต่างๆ ตามที่ต้องการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาผู้ฝึกให้มีประสิทธิภาพในเรื่องของชุดฝึกอบรมนั้น ชุดฝึกอบรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง วิธีการพัฒนา

^{๑๑๔} เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, นันทนาการ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๑-๖๒.

ออกแบบ ชุดฝึกอบรม เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพองค์กรของผู้สูงอายุ ด้วยโปรแกรมโยคะอินทรีย์ สมดุลที่บูรณาการตามหลักพุทธจิตวิทยากับกระบวนการโยคะโดยพัฒนาออกแบบตั้งแต่การวาง เป้าประสงค์ให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การออกแบบพัฒนากิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบเป้าหมายที่ตั้งไว้ การ พัฒนาระบบท่าโยคะให้เรียบง่าย สามารถทำเองได้ จำได้ง่ายๆ เห็นประโยชน์ เห็นผลลัพธ์เชิง ประจักษ์สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งเสริมความกล้าหาญในความเพียรพยายาม ในการฝึกฝน ด้วยใจตั้งมั่นแน่วแน่ ประกอบด้วยปัญญารู้คิดโยนิโสมนสิการ เห็นอริยสัจ สามัญลักษณ์ ชัดเจนแจ่มแจ้ง เป็นกัลยาณมิตรให้กันและกัน ร่วมกันสร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์ผ่านกระบวนการ กลุ่ม และรับฟังเสียงสะท้อนความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือ ประสบการณ์เชิงลึก ปรับสัมมาทิฐิ ระบายบุคคลผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์อันเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมในปัจจุบัน

๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

การพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา มุ่งให้เกิดพัฒนาจิตและปัญญาที่เป็นองค์รวม ทั้งนี้มีผลการศึกษาจากงานสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่าในการพัฒนาจิตและปัญญาทั้ง พระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก ต่างก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตและปัญญา ในลักษณะแบบองค์รวม โดยในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เป็นเรื่อง ของการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๔ ด้าน

๑) พัฒนาด้านกายภาพ การแสดงออกที่มีต่อสภาพแวดล้อมทั้งในส่วนที่เป็นวิถีชีวิต ความ เป็นอยู่ การเรียนรู้จักการบริโภคการดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแส บริโภคนิยม

๒) พัฒนาด้านพฤติกรรมหรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ คุณธรรม จริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ที่ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม

๓) พัฒนาด้านจิตใจเป็นเรื่องของ ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตที่ดียาม รวมไปถึงความสุขที่มาจากด้านในไม่อิงแอบกับโลกมายา

๔) พัฒนาด้านปัญญา คือความรู้ความเข้าใจการมองโลกตามความเป็นจริงสามารถ แก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์หาเหตุและพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าทั้งในเชิงกายภาพและจิตภาพส่งผล ให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ในขณะที่แนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ตามแนวตะวันตกก็ได้แสดง แนวทางไว้ในลักษณะเดียวกัน อาทิเช่น แนวคิดการพัฒนาจิตปัญญาบูรณาการ (Integral Life Practice) ตามทฤษฎีบูรณาการของเคน วิลเบอร์ ที่กล่าวว่าเมื่อนุษย์เร่งพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพ แล้ว การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่าน และทำให้มนุษย์ได้พบกับความสุขใน ชีวิต กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทั้งองค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้จากนักวิชาการตะวันตก สะท้อนให้เห็นว่า การวาง

จุดหมายของการพัฒนาเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจุดเริ่มต้นหรือจุดหมายในระดับแนวคิดที่ทั้งพระพุทธศาสนา และแนวคิดนักวิชาการตะวันตกก็สอดคล้องไปในทางเดียวกัน คือเรื่องของการพัฒนาที่มีจุดหมายให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเอง และการแสดงออกหรือการปฏิบัติต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ด้วยความเอาใจใส่ กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรม พื้นฐานของสังคมมนุษย์ที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข กล่าวได้นัยหนึ่งว่า แนวคิดการพัฒนาจิต และปัญญาแบบองค์รวมทั้งตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวคิดตะวันตกต่างก็มุ่งไปที่การพัฒนาที่ทำให้มนุษย์เกิดสมดุลทั้งในแง่ของกายกับใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม^{๑๑๕}

ในที่นี้ผู้วิจัยขอนำเสนอหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมแนวพุทธสำหรับทุกช่วงวัย **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)**^{๑๑๖} ได้เสนอหลักการในการพัฒนาพฤติกรรมแนวพุทธโดยใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการเชื่อมโยงผลต่อกัน โดยสามารถมองการทำงานได้เป็น ๒ ภาพหลัก คือ

๑) การมองภาพรวมของระบบใหญ่ เรียกว่ารอบใหญ่ โดยการพัฒนาแบบนี้จะเห็นศีล สมาธิ และปัญญา เติบโตขึ้นอย่างตามลำดับ คือช่วงแรกเด่นที่ศีล ก็เป็นขั้นศีล ขั้นที่สองเด่นสมาธิ ก็เป็นขั้นสมาธิ ช่วงที่สามเด่นที่ปัญญา ก็เป็นขั้นปัญญา แต่ในทุกขั้น ก็จะมีองค์อีก ๒ อย่างทำงานรวมอยู่ด้วยโดยตลอด

๒) การมองการทำงานในช่วงสั้นๆ เรียกว่า รอบเล็ก เป็นการพัฒนาในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จะเห็นศีล สมาธิ ปัญญานั้นทำงานด้วยกัน และสัมพันธ์กันตลอดเวลา ซึ่งการฝึกแบบนี้สามารถเริ่มจากจุดไหนก่อนก็ได้ เช่น ถ้าเด็กวัยรุ่นมีความพอใจ จิตแนบสนิทกับพฤติกรรมอย่างใด (สมาธิ) ก็จะมีแนวโน้มเอียงไปสู่การทำพฤติกรรมนั้น (ศีล) หรือ ถ้าเด็กวัยรุ่นพิจารณาโดยเหตุผลว่าพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งดีกว่าเห็นว่าจะทำอย่างนั้นจะดีกว่า เป็นประโยชน์กว่า (ปัญญา) เราก็จะทำพฤติกรรมตามที่เราคิดว่าดีกว่านั้น (ศีล) แต่บางที่อาจจะจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้นก่อน เช่น พ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ โรงเรียน หรือ สถาบัน-องค์กรทางสังคม ได้จัดระเบียบความเป็นอยู่คือมีการวางระเบียบวินัยเป็นกฎเกณฑ์กติกาขึ้นมาแล้ว เด็กวัยรุ่นนั้นเมื่อเข้าไปอยู่ในหมู่ในพวกก็ต้องทำตามไป (ศีล) ต่อมาจากความเคยชินในการทำพฤติกรรมอย่างนั้นไปเรื่อย โดยไม่ขัดขึ้นผิใจ เราก็เกิดความพอใจสนิทกับพฤติกรรมนั้น (สมาธิ) แล้วบางทีก็เลยมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เป็นระเบียบหรือกฎเกณฑ์กติกาของพฤติกรรมนั้นว่าดี มีประโยชน์ (ปัญญา) พอปัญญาเห็นคุณค่าของพฤติกรรมอย่างนั้นแล้วก็ยังมีความสุขความพอใจสนิทใจกับพฤติกรรมนั้นมากขึ้น (สมาธิ) ฯลฯ เพราะเหตุที่มีการโยงผลต่อกันไปมาอย่างนี้

^{๑๑๕} ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, **รายงานวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๘๓-๑๘๔.

^{๑๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๑๔.

กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมตามแนวพุทธ ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่บูรณาการและเป็นองค์รวม ที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ นำไปสู่ความสุขแบบยั่งยืน มีกระบวนการและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑. หลักไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบาย กระบวนการศึกษาตามหลัก พระพุทธศาสนา ในหนังสือพุทธธรรมมีสาระสำคัญของการศึกษา คือ สิกขา มีองค์ประกอบ ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ การปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านการประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วย สร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพ จิตและปัญญา

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักฝึกสมาธิ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อ แก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถ ชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในทางที่เป็นเพื่อแผ่ขยาย ประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี สดชื่น เบิกบาน^{๑๑๗}

กรมวิชาการ^{๑๑๘} ได้นำเสนอวิธีสอนแบบไตรสิกขาไว้ดังนี้

วิธีการสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีสอนที่ประกอบด้วยขั้นตอนในการศึกษาขั้นนี้ ร่างกาย พร้อมที่จะเรียนรู้ ดังนี้

๑) ขั้นศีล (ศีลสิกขา) คือ การควบคุมให้ผู้เรียนอยู่ในระเบียบวินัย ทั้งกาย และวาจา ให้อยู่ ในสภาพเรียบร้อย เป็นปกติ ร่างกายพร้อมที่จะเรียน

๒) ขั้นสมาธิ (จิตตสิกขา) คือ การฝึกสมาธิขั้นต้นในการควบคุมสติ ให้นักเรียนรวมจิตใจ ความคิดแน่วแน่เป็นจุดเดียว นักเรียนตัดสิ่งรบกวนอื่นๆออกจากการคิดและจิตใจ

^{๑๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา , ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

^{๑๑๘} กรมวิชาการ, **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕.

๓) **ขั้นปัญญา (ปัญญาสิกขา)** คือ ขั้นนักเรียนใช้สมาธิ ความมีจิตใจที่แน่วแน่ ทำความเข้าใจในปัญหา การหาเหตุปัญหาเพื่อการแก้ไข พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจนเกิดความรู้แจ้งเข้าใจและแก้ปัญหาได้ เกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาขึ้นในตนเอง มีมโนทัศน์ในเรื่องนั้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

สำหรับการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิต ที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ **ทมะ สิกขา และภาวนา** รายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) **ทมะ** : ในพระพุทธศาสนาให้ความหมายไว้ว่า การฝึกฝน^{๑๑๙} อันหมายถึงการฝึกตนในที่นี้ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์มีตาและการข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น^{๑๒๐} หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นให้บุคคลมีการฝึกฝนพัฒนาตนเอง บุคคลใดฝึกฝนตนเองให้เป็นคนหนักแน่น เยือกเย็น สามารถระงับใจระงับอารมณ์ของตนได้นั้น ก็แสดงว่าได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนเองมาดีแล้วในระดับหนึ่ง มีการฝึกฝนพัฒนาตนโดยใช้หลักของทมะ จะเน้นการฝึกด้านจิตใจเป็นสำคัญ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจชั่วก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น”^{๑๒๑} เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธศาสนาเลยเน้นหนักถึงการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ เพราะเมื่อจิตใจดีแล้ว การกระทำทุกอย่างย่อมดีตามมานั่นเอง การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่ายชอบเผลอแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้

๑๒๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๒๓} กล่าวว่า ทมะ แปลว่าการฝึก เป็นคำที่มาจาก การที่เรามองมนุษย์โยเทียบกับสัตว์ทั้งหลายในแง่ของการฝึกมี ๒ ขั้นตอน คือ

๑) เป็นการฝึกแง่ของการปราบพยศ ทำให้หมดสัญชาตทิปา เป็นแง่ลบ

๒) เป็นการมองในแง่บวก เป็นการฝึกให้ทำอะไรต่ออะไรได้อย่างพิเศษ หรือที่ดั่งามเป็นประโยชน์ ทมะ เป็นการฝึก ถ้าเป็นคนก็เป็น ทมะ แปลว่า ผู้ที่จะต้อง (ได้รับการ) ฝึกสำหรับพระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลที่มีปัญญาจะต้องรู้จักรักษากิจ^{๑๒๔} เพราะเหตุนี้ องค์ประกอบของการพัฒนาตนที่ขาดด้วยหลักของ ทมะ นี้จึงเป็นหลักในการพัฒนาตน พัฒนาบุคคลและมนุษย์ทุกๆ คนประการหนึ่ง

^{๑๑๙} อัง.ทก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๒๐๗.

^{๑๒๐} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๗.

^{๑๒๑} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๒๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*, พิมพ์เดือนสิงหาคม, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙-๕๐.

^{๑๒๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

ในด้านให้รู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักข่มใจตนเอง เพราะปกติคนเราหากปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ จิตใจย่อมฟุ้งซ่าน หว่นไหว ไม่ยั้งคิด การดำเนินชีวิตก็จะเกินฐานะเกินกำลังของตัว ทั้งในการกินการอยู่การเที่ยวเตร่ ต้องดิ้นรนชวนวายเป็นปรนเปรอใจตนเองอยู่ร่ำไป ทั้งนี้เพราะขาดการข่มใจในเบื้องต้นเพียงอย่างเดียวหรือหากขาดความยับยั้งใจ เพราะข่มไว้ไม่ได้เมื่อถลาลงไปลงสิ่งใด อันเป็นความชั่วความผิดเข้า ก็มักกลล้าลึกจนถอนตัวลำบาก กลายเป็นคนติดเหล้า ติดการพนัน ติดเที่ยว ติดผู้หญิงเป็นไปได้นั้นสำหรับคนขาดความยั้งคิด ฉะนั้น หลักทမ်းนี้จึงเป็นหลักในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพเพื่อพัฒนาสังคมให้เจริญอีกทางหนึ่งด้วย

ดังนั้น ทมะ คือ การฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ ๑) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบร่า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ ๒) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป เป็นต้น

๒) ศึกษา^{๑๒๕} เป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ในการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์นั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียนกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือเป็นระบบการศึกษาที่บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ รายละเอียดต่อไปนี้

(๑) ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรม ซึ่งวินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เป็นต้น

(๒) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส หรือเรียกสั้นๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิต

(๓) ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง คิดการต่าง ๆ โดยเฉพาะเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง เป็นต้น

๓) ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนาประกอบด้วย ๔ ประเภท คือ

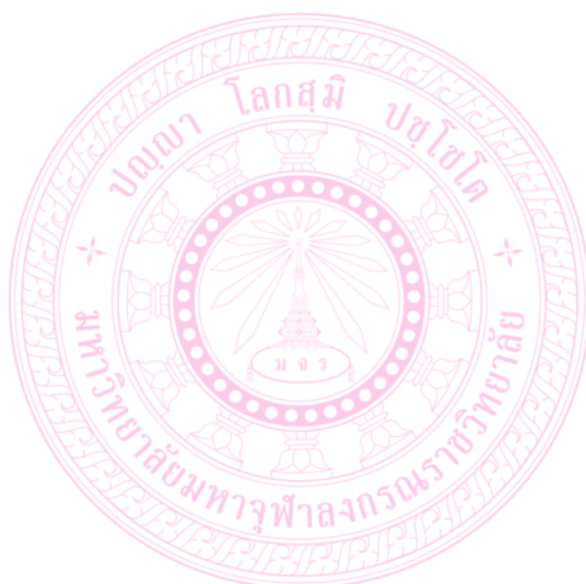
(๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(๒) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนากันได้อย่างไร*, หน้า ๔๗-๔๘.

(๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส

(๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ^{๑๒๖}



^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ: การศาสนา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๑.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชน ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มทำงานในชุมชน และ ๓) เพื่อสร้างเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ ทีมวิจัยศึกษาวิธีการเจริญเมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก คือ Transpersonal Psychology มาออกแบบกิจกรรม และดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา การสนับสนุนการกำหนดสมมติฐาน การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย และเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหา วัตถุประสงค์ ตามรูปแบบดังนี้

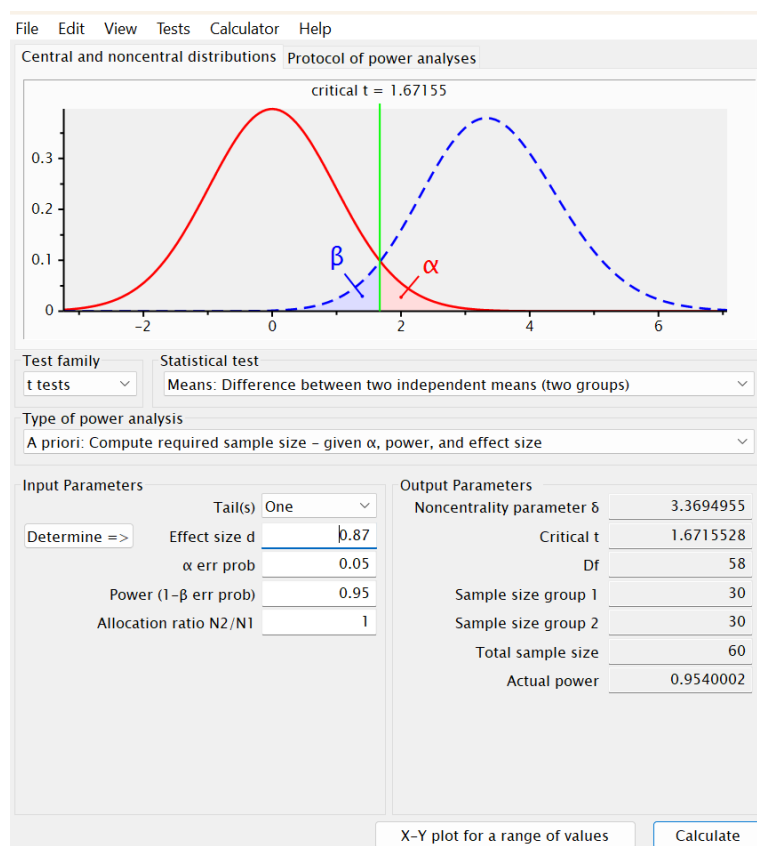
๓.๑.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยการรวบรวมจากการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ และจากการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และจากการศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับพุทธนวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชนทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา ทีมวิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยหลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๓.๑.๒ วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่

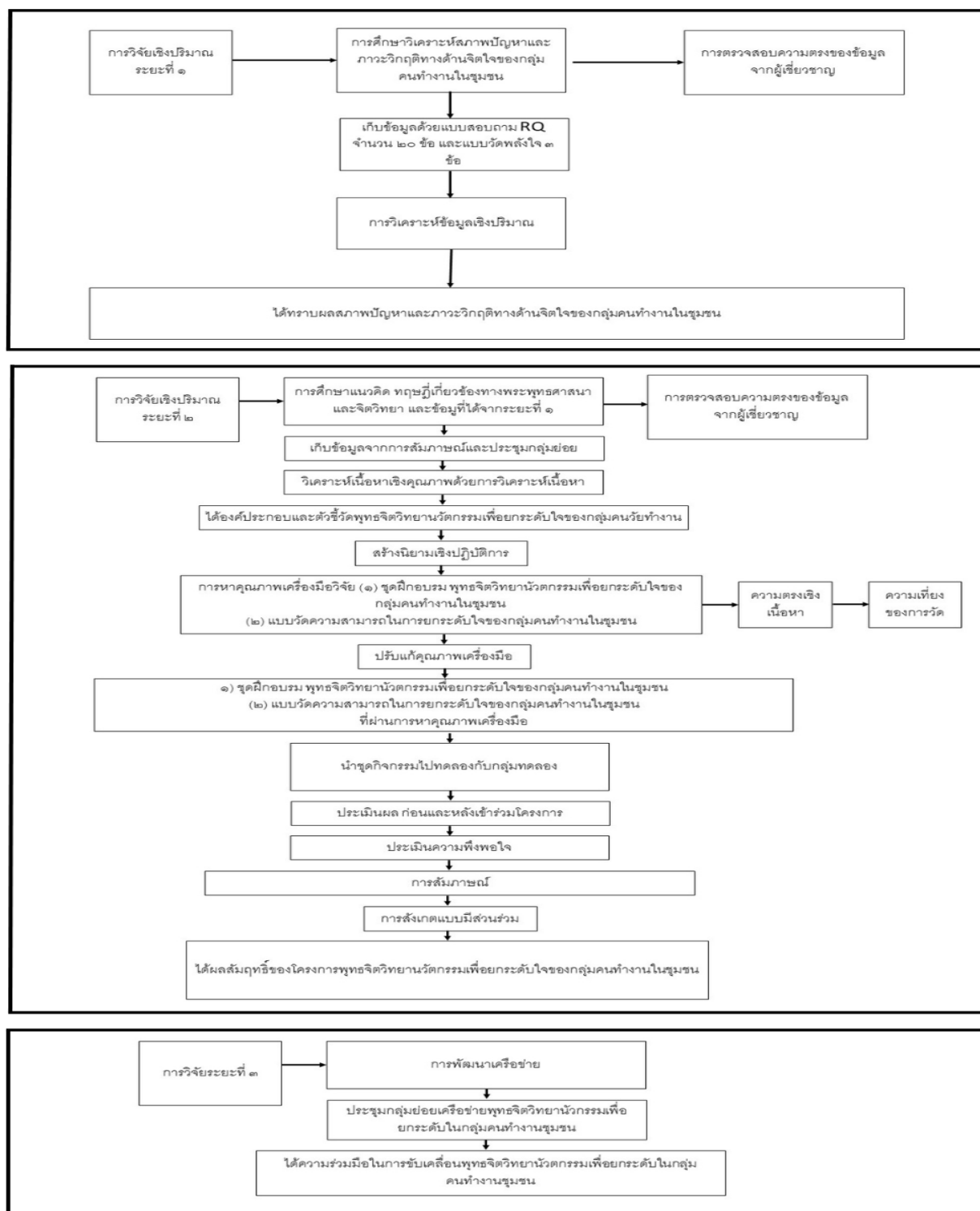
๑) แจกแบบสอบถาม ได้แก่ แบบวัดพลังใจ และแบบวัดความเข้มแข็งทางใจกับกลุ่มคนทำงานในชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

๒) การวิจัยกึ่งทดลอง ได้แก่ กลุ่มคนทำงานในชุมชนจำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ ๓๐ คน โดยการคำนวณด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = ๐.๘๗ ค่าแอลฟา = ๐.๐๕ และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง ๒ กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน



รูปภาพที่ ๓. ๑ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G Power

ทีมผู้วิจัยได้นำเสนอสรุปขั้นตอนแผนภาพดังนี้



รูปภาพที่ ๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย

๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๓.๒.๑ ระยะที่ ๑ การวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาและภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑) ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มคนที่จะทำการตอบแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย

๒) กลุ่มเป้าหมาย

จากแหล่งข้อมูลเอกสารเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และแนวปฏิบัติทำให้ได้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำงานในชุมชนจำนวน ๔๐๐ คน การตอบแบบสอบถามในระบบออนไลน์ ผ่าน google form

๓) การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาก่อนลงสนามเก็บข้อมูลวิจัยในระยะที่ ๑ ได้ผลลัพธ์ คือ (๑) กรอบการวิจัย (๒) แนวทางการสร้างเครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการดำเนินการโดยสังเขปดังนี้

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์
เอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ตรวจสอบยืนยันและประเมินแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ	-กรอบแนวคิดมโนทัศน์และแบบสอบถามสภาพปัญหาและภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) -สถานการณ์ปัญหาและภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๔) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการจำแนกข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยผลการวิเคราะห์ที่ได้จะตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑

๓.๒.๒ ระยะที่ ๒ ออกแบบกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) และดำเนินการอบรม อสม. ในชุมชน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อยดังนี้

๓.๒.๒.๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาสำหรับการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑) ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการยกระดับจิตใจของ อสม. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จาก หนังสือ ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ

๒) กลุ่มเป้าหมาย

๑. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ ท่าน ด้วยตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการยกระดับในของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ขออนุญาตบันทึกเสียง นำเครื่องบันทึกเสียงมาถอดความ พร้อมรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์

เพื่อขอความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน มีรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวกับการยกระดับใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ๑. พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ | ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา |
| | ประธานกลุ่มศีลธรรม |
| ๒. รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ | ผู้เชี่ยวชาญทางวิจัย |
| ๓. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานภาพ | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา |
| ๔. ต้นแบบ อสม. จำนวน ๔ ท่าน | อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน |

๒. ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมและจัดวางอย่างเป็นระบบให้พร้อมใช้งานอย่างสะดวก จากนั้นจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยๆ ตามความเหมาะสมอย่างเป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามของงานวิจัย

๓.๒.๒.๒ การพัฒนาแบบวัดการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑. ผู้วิจัยได้นำข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ ๑ กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมประเด็นของการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยพัฒนาแบบวัดพลังใจ และแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จากกรมสุขภาพจิต และแบบวัดความองกามทางจิตวิญญาณของอสม. ด้วยการพัฒนาขึ้น ได้แบบวัดการยกระดับจิตใจที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ องค์ประกอบ จำนวน ๕๓ ข้อ

๒. สร้างแบบวัดฉบับพิมพ์เขียว (Blueprint) โดยกำหนดรูปแบบการวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ ๒ แบบประเมินพลังใจ จำนวน ๓ ข้อ ตอนที่ ๓ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางอย่าง ไม่จริง ตอนที่ ๔ แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓๐ ข้อ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating scale) วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๕ ระดับตั้งแต่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด

๓. ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษา โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) (ทุกข้อ ≥ 0.5 ภาพรวม ≥ 0.65) ค่า IOC เท่ากับ ๐.๙๔

๔. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงโครงสร้างเนื้อหา (Construct Validity Index : CVI) (ค่าเหมาะสม CVI ≥ 0.80) ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ แล้วนำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา ค่า I-CVI (ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป) ค่า I-CVI ได้เท่ากับ ๐.๘๗

๖. การทดลองใช้ (Tryout) โดยจัดพิมพ์ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๕๐ คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงของแบบวัดการรู้เท่าทันสื่อด้วยพุทธปัญญาสำหรับพระสงฆ์ ใช้วิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ตั้งแต่ ๐.๘๕ ขึ้นไป นำข้อคำถามจำนวน ๕๓ ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ เพื่อทำการพิจารณาผลค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ

ผลการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๕ และผลค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๘๗๓ ผลค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๔๒ แสดงว่าแบบวัดมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

๗. นำเครื่องมือที่พัฒนาสมบูรณ์ เสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Ethical Review Committee)

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ว.๔๐/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๓.๒.๒.๓ การพัฒนากิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

การพัฒนากิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการกำหนดโครงสร้างของความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการแนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยา และพุทธจิตวิทยา โดยมีลำดับขั้นต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รวมถึงการนำผลจากการสัมภาษณ์ในระยะที่ ๒ เพื่อร่างชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

๒. จัดทำชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยลักษณะของรูปแบบฉบับร่าง ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ องค์ประกอบที่ ๑ พลังใจ องค์ประกอบที่ ๒ ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบที่ ๓ ความองกามทางจิตวิญญาณ

๓. ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบ และพิจารณาความถูกต้อง ของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และตรวจคัดค้านความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ IOC ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

๔. นำชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ Tryout กับกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ในช่วงเดือน มีนาคม ๒๕๖๗ เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่าง การทดลอง และปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

๕. นำชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มาดำเนินการจัดการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน ๖๐ คน ตามแผนการวิจัยในการศึกษาในระยะต่อไป

๓.๒.๒.๔ ศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ลักษณะการวิจัยกึ่งทดลอง

ตารางที่ ๓.๑ แบบแผนการทดลอง (Two between subjects variables and one within – subjects variables design)^๑

A๑			A๒		
B๑	B๒	B๓	B๑	B๒	B๓
S๑	S๑	S๑	C๑	C๑	C๑
S๒	S๒	S๒	C๒	C๒	C๒
:					
S๓๐	S๓๐	S๓๐	C๓๐	C๓๐	C๓๐

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย มีดังนี้

A๑ แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group) คือ กลุ่มที่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

A๒ แทน กลุ่มควบคุม (Control Group) คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

B๑ แทน ระยะก่อนการให้อบรม (pre-test)

B๒ แทน ระยะหลังการอบรม เสร็จสิ้นทันที (post-test)

B๓ แทน ระยะติดตามผลการอบรม หลังการทดลองเสร็จสิ้น ติดตามผล ๔ สัปดาห์

S๑-S๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

C๑-C๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มควบคุม ที่ คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

การรวบรวมข้อมูลการศึกษา

วิธีการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน แบ่งออกเป็น ๔ ระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ระยะก่อนการทดลอง

๑) นำเสนอขอรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว.๓๐/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๑ Howell, D. C., *Statistical methods for psychology*, (6thed.), (Belmont, California: Duxbury Press, 2007), P. 461.

๒) ผู้วิจัยขอความร่วมมือ โดยรับหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

๓) ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ การวิจัยขอความร่วมมือในการลงชื่อ ให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ขอความร่วมมือในการในการทำแบบประเมินความสามารถในการ ยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชนใช้เป็นคะแนน ก่อนทดลอง (Pre-test)

๒. ระยะทดลอง จัดให้กลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ ได้รับการฝึกอบรมผ่านชุดฝึกอบรมพุทธ จิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นระยะเวลา ๓ วัน โดยบูรณาการหลักธรรม เมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ และแนวคิด Transpersonal Psychology จำนวน ๑๐ กิจกรรม

๓. ระยะหลังการทดลอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรม เพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ผู้วิจัยดำเนิน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบวัด ความสามารถในการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชนกับกลุ่มทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลอง ทันที เพื่อนำเป็นข้อมูลระยะหลังการทดลอง (Post-test) ภายหลังการเข้าร่วมทดลอง ครบทั้ง ๓ วัน

๔ ระยะติดตามผล หลังสิ้นสุดการอบรมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับ ใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ๔ สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดซ้ำอีกครั้ง เพื่อ นำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง เป็นการติดตามผล

ทำการวิเคราะห์ความสามารถในการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชนภายในกลุ่ม ทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และหลังการติดตามผล

๓.๒.๓ ระยะที่ ๓ การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยาเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัย ทำงานในชุมชน (อสม.)

๑) ประชากร ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล วัดศาลากุล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด สาธารณสุขอำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบล

ที่	หน่วยงาน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
๑	อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	๘๐	๔๔
๒	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัด ศาลากุล	๒๑	๑๕
๓	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะ เกร็ด	๒๓	๑๖
๔	สาธารณสุขอำเภอ	๙	๖
๕	องค์การบริหารส่วนตำบล	๓๒	๒๒

	รวม	๑๔๔	๑๐๓
--	-----	-----	-----

๒) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล วัดศาลากุล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด สาธารณสุขอำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑๐๓ คน

๓) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด สาธารณสุขอำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑๐ คน

โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ หรือการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ในลักษณะการขอคำแนะนำ และชี้แนะในการเข้าถึงเอกสาร และข้อมูลสื่อต่างๆที่เป็นข้อมูลทุติยภูมิ โดยการสัมภาษณ์จะเริ่มหลังจากการลงพื้นที่ในระยะแรก เพื่อให้เห็นภาพการตอบทบทวนการดำเนินกิจกรรมตลอดทั้งปีและผลที่ได้รับจากการทำงานของ อสม. ในชุมชน รวมทั้งการแก้ปัญหาของ อสม. ในชุมชนว่ามีการขับเคลื่อนอย่างไร จะมีการรักษาเครือข่าย และสร้างเครือข่ายใหม่เพื่อให้เกิดความยั่งยืนอย่างไร โดยสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ตามประเด็นคำถามดังแสดงในตาราง ๓.๒

ตารางที่ ๓.๒ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ประเด็นการสร้างเครือข่าย

เครื่องมือ	ผู้ให้ข้อมูลหลัก	แนวคำถามในการสัมภาษณ์
สัมภาษณ์	ประธาน อสม.	(๑) มีใครเป็นเครือข่ายของ อสม.บ้าง (๒) มีใครเกี่ยวข้องในกระบวนการทำงาน (๓) ท่านมีส่วนอะไรบ้างในการทำงานของ อสม. (๔) มีการสื่อสารกับเครือข่ายอย่างไร (๕) มีแผนในการจัดกิจกรรมอย่างไร (๖) มีการรักษาสัมพันธ์ภาพในเครือข่ายอย่างไร (๗) มีกลไกในการจูงใจสมาชิกในเครือข่ายอย่างไร (๘) มีการจัดหาทรัพยากรให้อย่างไร (๙) มีการแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือกันภายในเครือข่ายอย่างไร

เครื่องมือ	ผู้ให้ข้อมูลหลัก	แนวคำถามในการสัมภาษณ์
	ผอ.รพ.สต./สสอ./อบต./ กำนัน/คิลานธรรม/คณะ มนุษยศาสตร์	(๑) ท่านมีส่วนอะไรบ้างในการทำงานของ อสม. (๒) มีการสื่อสารกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในรูปแบบใดบ้าง (๓) เครือข่ายที่ไม่ใช่ อสม. มีใครบ้างและมีส่วนร่วมอย่างไร (๔) มีการรักษาความสัมพันธ์ในเครือข่ายอย่างไร (๕) มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอะไรบ้าง (๖) เหตุจูงใจที่เข้ามาเป็นเครือข่าย อสม. (๗) การจัดหาทรัพยากรให้อย่างไร (๘) มีการแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือกันในเครือข่ายอย่างไร (๙) อสม.ที่เข้าร่วมมีการพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง

๒. การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการจำแนกข้อมูล

๓.๓ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓.๑ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาระยะที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

คนทำงานในชุมชน (อสม.) จากกลุ่มตัวอย่าง อสม. ทั่วประเทศ จำนวน ๔๐๐ คน ตอบแบบสอบถามในระบบออนไลน์ ในรูปแบบ google form

๓.๓.๒ ประชากรในการศึกษาในระยะที่ ๒

๓.๓.๒.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา แบ่งเป็น ๓ กลุ่มดังนี้

(๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อขอความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวกับการยกระดับใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนี้

๑. พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ

ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

ประธานกลุ่มศิลปวัฒนธรรม

๒. รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ

ผู้เชี่ยวชาญทางวิจัย

๓. รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

๔. ต้นแบบ อสม. จำนวน ๔ ท่าน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑) มีความสนใจในการให้ข้อมูล

๒) เป็นผู้ทำงานและมีความรู้ความสามารถด้านการยกระดับใจ

๓) มีผลงานหรือประสบการณ์ในการทำงานชุมชนไม่ต่ำกว่า ๕ ปี

๓.๓.๓ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาในระยะที่ ๓

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อการประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มคนทำงานในชุมชน หรือ อสม. จำนวน ๖๐ คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = ๐.๘ ค่าแอลฟา = ๐.๐๕ และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง ๒ กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละเท่ากันคือ ๓๐ คน คัดเลือกแบบเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้ทำการจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างคะแนนการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อควบคุมคะแนนการยกระดับจิตใจของ อสม. อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากันจัดเป็นกลุ่มกลุ่มละ ๓๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง ๓๐ คน ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกลุ่มควบคุม ๓๐ คน ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (จะได้รับการอบรมหลังจากการทดลองเสร็จสิ้น)

ตารางที่ ๓.๓ แบบแผนการทดลอง (Two between subjects variables and one within – subjects variables design)^๒

A๑	A๒
----	----

^๒ Howell, D. C., *Statistical methods for psychology*, (6th ed.), (Belmont, California: Duxbury Press, 2007), P. 461.

B๑	B๒	B๓	B๑	B๒	B๓
S๑	S๑	S๑	C๑	C๑	C๑
S๒	S๒	S๒	C๒	C๒	C๒
:					
S๓๐	S๓๐	S๓๐	C๓๐	C๓๐	C๓๐

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย มีดังนี้

A๑ แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group) คือ กลุ่มที่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

A๒ แทน กลุ่มควบคุม (Control Group) คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

B๑ แทน ระยะก่อนการให้อบรม (pre-test)

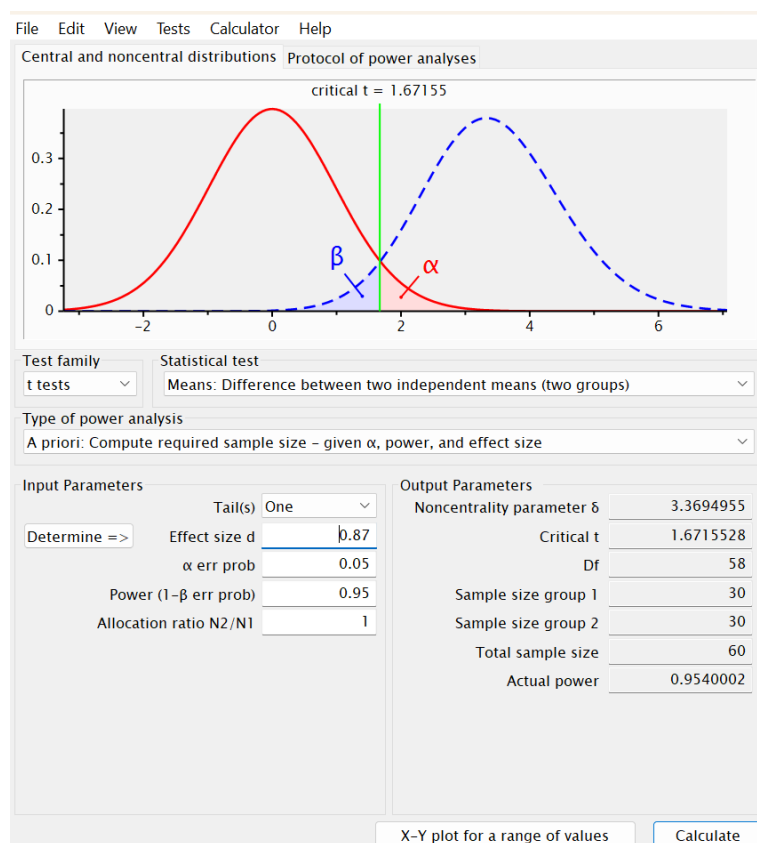
B๒ แทน ระยะหลังการอบรม เสร็จสิ้นทันที (post-test)

B๓ แทน ระยะติดตามผลการอบรม หลังการทดลองเสร็จสิ้น ติดตามผล ๔ สัปดาห์

S๑-S๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

C๑-C๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มควบคุม ที่ คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มคนทำงานในชุมชนจำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ ๓๐ คน โดยการคำนวณด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = ๐.๘๗ ค่าแอลฟา = ๐.๐๕ และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง ๒ กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน



รูปภาพที่ ๓.๒ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G Power
เกณฑ์ในการตัดเข้า (Onclusion Criteria)

- ๑) มีศักยภาพในการรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ และใจสมบูรณ์
- ๒) มีประสบการณ์ในการทำงาน อสม. มากกว่า ๑ ปี
- ๓) สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ตลอดระยะเวลาในการวิจัย

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔.๑ รูปแบบการวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ ๒ แบบประเมินพลังใจ จำนวน ๓ ข้อ ตอนที่ ๓ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางอย่าง ไม่จริง ตอนที่ ๔ แบบประเมินความองกามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓๐ ข้อ เป็นแบบมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๕ ระดับตั้งแต่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลผล พลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๒๔-๓๐ ถือว่ามีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๑๕-๒๓ ถือว่ามีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจสร้างเสริมพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัว และแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรนี้ ได้

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๓-๑๔ ถือว่ามีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรนี้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

๑. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะปัญหา (พลังใจดี) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้

๒. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังใจดี) ด้วยการขอคำแนะนำการช่วยเหลือและกำลังใจ

๓. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังใจดี) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยการปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

การแปลผลความเข้มแข็งทางใจ

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	น้อยกว่า ๒๗	๒๗-๓๔	มากกว่า ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๑๙	มากกว่า ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๘	มากกว่า ๑๘
รวมทุกด้าน (๘๐ คะแนน)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

การแปลผลความมั่งคั่งทางจิตวิญญาณ

แบบมาตราส่วนประเมิน ๕ ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด

๓.๔.๒ ชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาสภาวะจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยสร้างชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓ วัน มีองค์ประกอบของกิจกรรม คือ แนวคิด หลักการ/เนื้อหาในการเรียนรู้ ระยะเวลา วัตถุประสงค์ สื่อการเรียนรู้ วิธีการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ชั้น ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ และการประเมินผลจากจุดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และการประเมินผลจากสภาพจริง ได้แก่ การตอบคำถาม การสังเกต การอภิปราย การรายงานตัวเอง การสนทนากลุ่ม รวมถึงใบงานต่างๆ โดยโครงสร้างชุดกิจกรรมมีจุดประสงค์เพื่อการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านพลังใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความองอาจทางจิตวิญญาณ

จำนวนเวลา ๓ วันๆ ละ ๖ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๑๐ กิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกระดับจิตใจของตนเอง และสามารถใช้ความรู้ และทักษะที่ได้จากการอบรมไปใช้ได้จริงในการทำงานและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ ๓.๔ แผนการออกแบบกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
กล่าวต้อนรับและเปิดโครงการ					
กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ ฉัน กัลยาณมิตร	สร้างสัมพันธภาพ	๑. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้าง บรรยากาศความคุ้นเคย ระหว่างผู้วิจัยและ อาสาสมัครและอาสาสมัคร ด้วยกันเอง และบอก วัตถุประสงค์ของโครงการ ๒. กิจกรรม “บอกฉันว่ารัก จัง” ๓. กิจกรรม “จีบ-แอล” ๔. แบ่งกลุ่มโดยใช้เพลง “ลม เพลมพัด” ๕. แบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม แนะนำเพื่อนในวงที่เรา ประทับใจให้คนในวงฟังว่า “บอกชื่อ ชื่อเล่น รู้จักกัน	พลังใจ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	การมีอารมณ์ เชิงบวก I can (ฉันสามารถที่ จะ...) I have (ฉันมี ...)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		มาก็ปีแล้ว และที่เราได้ทำงานร่วมกันมาเรารู้สึกประทับใจอะไรเขาบ้าง ๖. สะท้อนกลุ่มใหญ่ “วันนี้ที่ได้มาอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ และที่เพื่อนๆ แสดงความรู้สึกกับเรา เช่นนั้น เรารู้สึกอย่างไรบ้าง” ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)			
กิจกรรมที่ ๒ รู้จักตัวเรา เข้าใจผู้อื่น	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่นได้	๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากข้อความที่อ่านว่าตนเองมีคุณลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ชนิดใด ๒. ให้คนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมกัน แยกเป็นกลุ่มได้ ๔ กลุ่ม และนั่งนั่งล้อมวงแบบวงกลมตามจุดที่ผู้วิจัยกำหนดจากนั้น ๒.๑ แนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มาจากหมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรคอะไร ๒.๒ ให้บอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีคุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อม	พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความองอาจทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	นำสู่ การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนี่...) - พร้อมทั้งจะยอมรับและยกย่องผู้อื่น

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		บอกจุดแข็ง จุดอ่อนของ เรา โดยให้พูดทีละคน พูด จนครบทุกคน พร้อมทั้ง เขียนลงในกระดาษฟลิป ชาร์ต ๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่ อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบ ระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์ อย่างไรกับคนต่าง คุณลักษณะเพื่อให้เกิด การสื่อสารหรือเกิด ปัญหาต่อกันน้อยที่สุด” ๔. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำ เสนอทีละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที ๕. สะท้อนว่าจะอยู่กับคน ที่แตกต่างอย่างไร ๖.สรุปกิจกรรม -คิดว่า ตนเองเป็นอย่างไร และทุก คนก็มีทุกๆ แบบในตัวเรา มากน้อยต่างกันตามเหตุ และปัจจัย และองค์ธรรม คือ อิทัปปยตา ไม่ว่าเรา จะเป็นแบบไหน เราอยู่ ด้วยกันก็ต้องเอื้อเพื่อ เกื้อกูลให้งานที่อยู่ตรงหน้า เดินไปได้ ด้วยความรัก ความเมตตาต่อกัน รู้จัก และพร้อมที่จะเข้าไป ทำงานที่จะเกื้อกูลกับเค้า ลักษณะสัตว์ต่างๆ เป็น แค่สื่อที่ทำให้เรารู้จัก แต่			

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		ละคนมีเหตุปัจจัยที่หล่อหลอมให้เค้าเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นการหล่อมหลอมนั้นไม่มีดีไม่มีผิด แต่เราจะอยู่กับเค้าด้วยใจกรุณา ๗. ให้ อสม สละท่อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ๒-๓ ท่อน ๘. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)			
กิจกรรมที่ ๓ รู้จักโลก ภายนอก ภายใน	เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้านสมาธิและฝึกสติอยู่กับตัวเอง	กิจกรรมเมตตาภาวนา	พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความงอกงามทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนี่...) - เป็นบุคคลมีพื้นฐานที่ดี
กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ Emphaty	เพื่อให้เข้าใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น	๑. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่พวกเราเป็นอสม. เราเห็นคนที่เราดูแล เราแสดงออกอย่างไร? โดยให้อาสาสมัครระดมความคิดเห็น ๒. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาน Flip Chart เช่น กระตือรือร้นอยากช่วยเหลือ วิดกกังวล	พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความงอกงามทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	I am (ฉันเป็นคนี่...) - รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		สืบสน หวาดกลัว เปื่อ หน่าย เป็นต้น ๓. จากนั้นแบ่งอาสาสมัคร ออกเป็น ๒ กลุ่ม ให้ระดม ความคิดเห็น แล้วถามกลุ่ม ดังนี้ ๓.๑ “ การ แส ด ง ออกแบบใดของเราที่เอื้อ ต่อผู้คน ทำทางที่เราอยู่กับ คนอื่นแล้วเค้ามีความสุข เราแสดงออกอย่างไร คิด อย่างไร พูดอย่างไร ๓.๒ การแสดงออกแบบ ใดของเราที่ไม่เอื้อต่อผู้คน ทำที่ที่ทำให้คนอื่นเป็น ทุกข์ เราแสดงออกอย่างไร คิดอย่างไร พูดอย่างไร ๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร ระดมความคิดเห็นตาม ประเด็นดังกล่าว พร้อมทั้ง ให้เตรียมนำเสนอ ๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมในการทำหน้าที่ เป็นผู้ดูแลคนในชุมชน กัลยาณมิตร ๖. ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ			
กิจกรรมที่ ๕ สำรวจ RQ	เพื่อให้ อาสาสมัครเกิด ความเข้าใจ	๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร เล่า ประสบการณ์ที่ ตนเอง	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ	RQ และ Self esteem

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	ตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และ มองเห็นการ เปลี่ยนแปลงที่ ตนเองสามารถ สร้างให้เกิดขึ้นได้	ประทับใจที่ได้ทบทวนใน ขั้นที่ ๑ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ๒. หลังจากเล่าครบทุกคน แล้ว ผู้วิจัยถามต่อ “สิ่ง สำคัญของการทำหน้าที่ อสม. คืออะไรบ้าง/ในการ เป็น อสม. ของท่าน อยากจะเพิ่มเติมอะไรบ้าง ที่ทำให้ทำหน้าที่ได้ดีมากขึ้น” โดยเขียนลงในกระดาษฟ ลิปชาร์ท ๓. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัคร ออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้ แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่ม ละ ๑ แผ่น ๔. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็น ในการถอดบทเรียน <u>ประสบการณ์เดิม/มีความ เข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น</u> <u>ถอดบทเรียนประสบการณ์</u> <u>เดิม</u> ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้าง ที่ส่งเสริมความแข็งแกร่ง ทางใจ? I have - กัลยาณมิตร ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็น คนเข้มแข็งภายในของแต่ละ บุคคลเป็นอย่างไร? I am- สติ ข้อ ๓ ตัวอย่างของความ สามารถ ของคนในการ	ความงอกงาม ทางจิตวิญญาณ	๓. เมตตา ภาวนา	

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		จัดการกับปัญหาและ สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้ อย่างไร? I can-โยนิโส มนสิการ-สัมมาทิฐิ ๕. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนำเสนอ กลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยให้ อาสาสมัครร่วมกันอภิปราย สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้ง นี้ ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ			
กิจกรรมที่ ๖ ฝังความเชื่อมโยง	เพื่อให้ อาสาสมัครเข้าใจ โครงสร้าง ความสัมพันธ์ และเห็นความ ซับซ้อนของ สมาชิก ในครอบครัวอดีต จนถึงปัจจุบัน และเห็นถึง ความสัมพันธ์ ระหว่าง สถานการณ์ที่ เกิดขึ้น	๑. ผู้วิจัยให้การบ้าน อาสาสมัคร กลับไป ทบทวนว่าได้ช่วยเหลือเพื่อ ผู้คนที่เราประทับใจ ในการเอื้อเพื่อนั้นมีใครมา สนับสนุนส่งเสริมการ ทำงานของเราให้ประสบ ผลสำเร็จนั้น ๒. ทำการจดบันทึก แล้ว นำมาเสนอในเช้าของวัน ถัดไปภาวนา ระฆังสติ	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความมั่งคั่ง ทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	Self Examination I Have, I Can
กิจกรรมที่ ๗ Wise Reflection /I message	เพื่อให้ อาสาสมัคร มี ความรู้ความ เข้าใจระหว่าง รอยแยกของ ความจริงกับ ความต้องการ	๑. ให้สมาชิกของกลุ่มเล่า การทำงาน อสม. ที่เรา ประทับใจ (ทบทวนกรณี ที่ประทับใจ) ให้เพื่อนฟัง โดยแต่ละคนใช้เวลา ๕ นาที จนครบทุกคน	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความมั่งคั่ง ทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	Self Examination I Have, I Can

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	ของตนเอง และ สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริงได้	๒. FA ประจำกลุ่ม ตั้ง คำถามถามต่อในประเด็น ที่ ๒ ว่า “มีใครที่ส่งเสริม การทำงานให้สำเร็จ” โดย ให้แต่ละคนได้มอง ย้อนกลับไปว่า ในวันนี้มี ใครได้ช่วยเหลือการทำ หน้าที่ของเราให้สำเร็จบ้าง ๓. จากนั้น FA สรุปให้เข้า ประเด็น เครือข่าย ๓ เครือข่าย ได้แก่ - ครอบครัว - เครือข่ายภายในชุมชน - เครือข่ายภายนอกชุมชน ๔. สะท้อนและเขียนลงใน กระดาษปริ๊พชาร์ท ๕. ท่านคิดอย่างไรกับคน กลุ่มนี้ (ครอบครัว- เครือข่ายภายใน-เครือข่าย ภายนอก) - ท่านจะปฏิบัติกับคนกลุ่ม นี้อย่างไร - ท่านจะสื่อสารกับคน กลุ่มนี้อย่างไร ๖. ให้สมาชิก อสม. แต่ละ กลุ่มเลือกเรื่องที่ประทับใจ มากที่สุดของกลุ่มเพื่อทำ คลิป นำเสนอ ต่อไป			
กิจกรรมที่ ๘ เรื่องเล่าเรา พลัง	๑. เพื่อให้ อาสาสมัครค้นหา บทเรียนและ	๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดี ทัศน์ ของ นพ.เดชา แซ่ลี ผอ. รพ. กะป้อ จ.	พลังใจ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ	RQ และ SQ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	ปัจจัย ความสำเร็จจาก เรื่องราวที่ ถ่ายทอดผ่าน เรื่องเล่า	นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจใน การทำงานของ อสม. ๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องที่ กลุ่มประทับใจและจำ นำเสนอผ่านการทำคลิป ให้ สมาชิก อสม. ช้อมการ นำเสนอให้เป็นธรรมชาติ ๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความ ยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดย ทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก ๔. จากนั้นนำคลิปที่บันทึก ครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอ ในห้อง ๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่น กล่าวชื่นชม คลิปของ เพื่อนที่นำเสนอ ๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชม การทำงานที่เสียสละของ อสม.	ความเข้มแข็ง ทางใจ ความมั่งคั่งทาง ทางจิตวิญญาณ	๓. เมตตา ภาวนา	
กิจกรรมที่ ๔ I plan	เพื่อให้มีการ วางแผน เตรียมการนำไป ประยุกต์ใช้	๑. ให้ อสม. ทำผังความ เชื่อมโยงชีวิตและความ สัมพันธ์ของบุคคลใน ชุมชนอสม ๑ คน ดูแลที่ คนอย่างไร ..สัมพันธ์ อย่างไร ภาพแรก ภาพ เดิม จากนั้น เอาไปใช้ ภาพใหม่ เป็นอย่างไร ๒. แผนการปรับตัวเองให้ สอดคล้องกับการทำงาน	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความมั่งคั่งทาง ทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	องค์ประกอบ ที่ ๕ คือ I plan (ฉันท วางแผน..) - มุ่งมั่นใน งานที่ทำอยู่ จนกว่าจะ สำเร็จ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		ยกสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา แล้วเราปรับตัว อย่างไร วางแผนจากสิ่ง ที่เป็นปัญหา แล้วเราไม่ ก้าวผ่าน.... ๓. ฝึกสติอยู่กับลมหายใจ วันละ 5 นาที ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้ อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร สวดบทสวดคุณ และภาวนากับระฆังสติ			
กิจกรรมที่ ๑๐ I do	เพื่อให้มีการนำ แผนไปลงมือ ปฏิบัติ	ลงมือปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๑ เดือน	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความมุ่งมั่น ทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	องค์ประกอบ ที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ ...) - มุ่งมั่นใน งานที่ทำอยู่ จนกว่าจะ สำเร็จ

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

๒) การตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับ และค่า

อำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity)

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

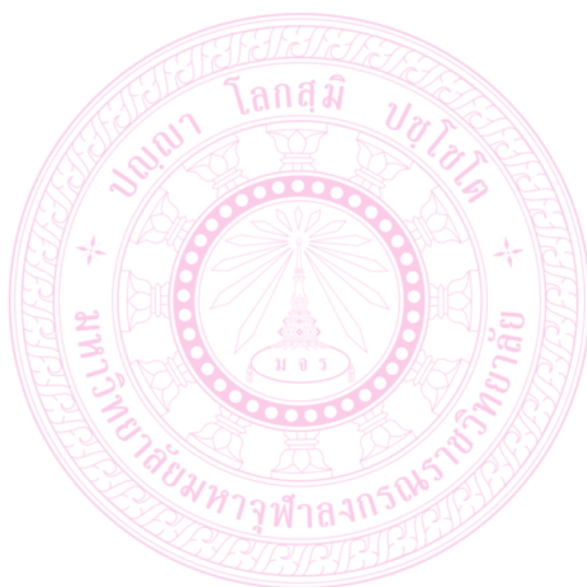
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยการเก็บข้อมูลแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การสัมภาษณ์

๒) การประชุมกลุ่มย่อย

โดยผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และการตีความ (Interpretation) นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ และสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัยจากการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่ได้มาขยายความเชื่อมโยงให้เห็นเป็นภาพรวม เขียนเป็นคำอธิบายโดยละเอียดใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ และสามารถตรวจสอบได้หรือไม่





บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)” โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน และ ๓) เพื่อพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ ตำราทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๔.๑ ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้การสำรวจสถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทั้งประเทศ จำนวน ๔๐๐ คน ตอบแบบสอบถามพบผลวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ตัวแปร		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	หญิง	๒๘๔	๗๑.๐๐
	ชาย	๑๑๖	๒๙.๐๐
อายุ	น้อยกว่า ๖๐ ปี	๓๐๒	๗๕.๕๐
	๖๑-๗๐ ปี	๙๑	๒๒.๗๐
	มากกว่า ๗๐ ปี	๗	๑.๗๐
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	๒๓๐	๕๗.๖๐
	มัธยมศึกษา	๒๕๖	๖๔.๐๐
	ปริญญาตรี	๑๔	๓.๕๐
	สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
ประสบการณ์ทำงาน อสม.	ต่ำกว่า ๓ ปี	๕๑	๑๒.๗๐
	ระหว่าง ๓-๖ ปี	๕๖	๑๔.๐๐
	ระหว่าง ๖-๘ ปี	๔๘	๑๒.๐๐
	มากกว่า ๘ ปี	๒๔๕	๖๑.๓๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐๐ มีอายุต่ำกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๓๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๕๐ รองลงมาอายุ ๖๑-๗๐ ปี ร้อยละ ๒๒.๗๐ ระดับการศึกษา บวชพบว่าส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๖๐ และด้านประสบการณ์การทำงาน อสม. พบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน อสม. มากกว่า ๘ จำนวน ๒๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๓๐

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงาน ในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๑	เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด	๓.๓๔	.๗๐	มาก
๒	ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย	๒.๔๖	.๙๘	ปานกลาง
๓	ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้	๓.๐๙	.๘๖	มาก
๔	ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น	๓.๕๙	.๖๒	มาก
๕	เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย	๓.๔๖	.๗๙	มาก
๖	ฉันสอนและเตือนตัวเองเสมอ	๓.๔๖	.๖๙	มาก
๗	ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น	๓.๕๔	.๗๐	มาก
๘	ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต	๒.๘๒	.๙๗	ปานกลาง
๙	ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด แต่ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด	๓.๒๑	.๘๒	มาก
๑๐	เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาด้วย	๓.๐๙	.๘๙	มาก
๑๑	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	๓.๓๐	.๗๗	มาก
๑๒	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ	๓.๗๒	.๖๒	มาก
๑๓	ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า	๓.๕๔	.๖๗	มาก
๑๔	เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ	๓.๖๓	.๖๕	มาก
๑๕	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้น	๓.๕๗	.๘๓	มาก
๑๖	ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ	๓.๗๑	.๖๒	มาก

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๑๗	การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น	๓.๔๗	.๗๒	มาก
๑๘	ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉัน	๒.๙๐	.๘๓	ปานกลาง
๑๙	ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด	๓.๐๐	.๙๒	ปานกลาง
๒๐	ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน	๒.๙๖	.๘๙	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยภาพรวมทั้งฉบับ		๓.๒๙	๐.๔๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความเข้มแข็งทางใจส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๗๒ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒ รองลงมาคือ ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ ค่าเฉลี่ย ๓.๗๑ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒ และค่าที่น้อยที่สุดคือ ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๖ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๙๘

เมื่อพิจารณารายด้านขององค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐) ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕) ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐) พบว่า

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน และทั้งฉบับ (n=๔๐๐ รูป)

RQ	ด้าน	mean	S.D.
	ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	๓.๒๐	.๔๖
	ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	๓.๕๔	.๔๕
	ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	๓.๒๐	.๕๔
	ทั้งฉบับ	๓.๒๙	.๔๓

จากตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าเฉลี่ยด้านกำลังใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .๔๕ รองลงมาคือด้านการจัดการปัญหา และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๐ โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .๕๓ และ .๔๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าคะแนนการแปลผล ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน (n=๔๐๐ รูป)

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	๔๔ น้อยกว่า ๒๗	๒๒๕ ๒๗-๓๔	๑๒๑ มากกว่า ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	๒๔ น้อยกว่า ๑๔	๒๔๙ ๑๔-๑๙	๑๒๗ มากกว่า ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	๔๔ น้อยกว่า ๑๓	๒๗๓ ๑๓-๑๘	๘๓ มากกว่า ๑๘
รวมทุกด้าน (๘๐ คะแนน)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

จากตารางที่ ๔.๔ จากการคำนวณค่าคะแนนนำมาเทียบการแปลผล พบว่า เมื่อให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๑ คน มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๒๕ คนและคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๔๔ คน ในด้านกำลังใจ มีค่าคะแนนกำลังใจสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๗ คน มีค่าคะแนนกำลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๔๙ คนและมีค่าคะแนนกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔ คน และในด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาลowerกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๔ คน ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๗๓ คน และค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาลowerกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๘๓ คน

ตารางที่ ๔. ๕ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความองงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของ กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๑	ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้	๔.๑๙	.๙๐	มากที่สุด
๒	ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ	๔.๒๒	.๗๕	มากที่สุด
๓	ฉันมีกระตือรือร้นถึงความตายอยู่เสมอ	๒.๘๒	๑.๓๖	ปานกลาง
๔	ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน	๔.๔๕	.๗๔	มากที่สุด
๕	ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องเดิมๆ น้อยลง	๓.๗๔	๑.๑๐	มาก

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๖	ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น	๔.๑๕	.๗๖	มากที่สุด
๗	ฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก	๔.๕๓	.๖๘	มากที่สุด
๘	ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว	๔.๕๓	.๗๔	มากที่สุด
๙	เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง	๔.๒๖	.๗๙	มากที่สุด
๑๐	ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต	๔.๓๖	.๗๙	มากที่สุด
๑๑	เมื่อผู้อื่นประสบกับปัญหาฉันมักยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ	๓.๙๒	.๘๔	มากที่สุด
๑๒	ฉันต้อนรับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยใจสงบเย็น	๔.๐๘	.๘๓	มากที่สุด
๑๓	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ	๔.๐๓	.๘๑	มากที่สุด
๑๔	ฉันมีความปรารถนาดีกับผู้อื่นเสมอ	๔.๒๘	.๗๔	มากที่สุด
๑๕	ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม	๓.๘๕	.๘๗	มาก
๑๖	ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น	๔.๐๖	.๘๔	มากที่สุด
๑๗	ฉันตั้งใจทำงานให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ	๔.๔๔	.๖๘	มากที่สุด
๑๘	ฉันจะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม	๔.๒๖	.๗๓	มากที่สุด
๑๙	ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม	๔.๕๒	.๖๒	มากที่สุด
๒๐	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว	๔.๒๒	.๖๒	มากที่สุด
๒๑	เมื่อมีเวลว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา	๔.๓๔	.๗๔	มากที่สุด
๒๒	ฉันมักช่วยงานการกุศลเสมอ	๔.๒๒	.๗๐	มากที่สุด
๒๓	ฉันเลือกมองในส่วนของดีของคนอื่น	๓.๙๙	.๘๓	มาก
๒๔	ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี	๔.๐๔	.๘๓	มากที่สุด
๒๕	ในวันสำคัญทางศาสนาที่ฉันนับถือ ฉันมักทำแต่สิ่งที่ดีๆ ทำจิตใจให้เกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น	๓.๙๖	.๙๓	มาก

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๒๖	เวลาวางฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ/ <u>เวลาวางฉันชอบฟังและอ่านข้อคิดที่ดีๆ จากสื่อต่างๆ</u>	๓.๕๖	.๙๓	มาก
๒๗	ฉันเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ต่างเคยเกื้อกูลกันมา	๔.๐๒	.๘๑	มากที่สุด
๒๘	ฉันรอดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก ศาสนาในแบบที่ฉันเคารพนับถือ	๓.๙๖	.๘๗	มาก
๒๙	การทำให้จิตใจนิ่งสงบ หรือการทำสมาธิทำให้ฉันใจ เย็นมากขึ้น	๔.๐๘	.๘๓	มากที่สุด
๓๐	การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น/ <u>การฝึกปฏิบัติตามหลักของ</u> <u>ศาสนาที่ฉันเคารพ ช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจ</u> <u>ชีวิตได้มากขึ้น</u>	๔.๐๘	.๘๔	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยภาพรวมทั้งฉบับ		๔.๑๐	๐.๕๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่า ข้อ ฉันฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๓ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๘ และ ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๓ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๔ รองลงมาคือ ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๒ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒ และที่มีค่าต่ำสุดคือ ฉันมักระลึกถึง ความตายอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยที่ ๒.๘๒ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๓๖

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๑	ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้	๘.๐๖	๒.๐๓	มาก
๒	ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	๘.๔๓	๒.๑๓	มาก
๓	ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้	๘.๓๐	๑.๙๘	มาก
รวมทั้งฉบับ		๘.๒๖	๑.๘๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ภาพรวมทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ยที่ ๘.๒๖ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๘๒ โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า คะแนนข้อ ฉันทักำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ ๘.๔๓ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๒.๑๓ รองลงมาคือ ฉันทจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้ ค่าเฉลี่ยที่ ๘.๓๐ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๙๘ และ ฉันทเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ค่าเฉลี่ยที่ ๘.๐๖ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๒.๐๓

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าคะแนนการแปลผล พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
พลังสุขภาพจิต	๑๙ ^(๓-๑๔)	๑๐๓ ^(๑๕-๒๓)	๒๗๘ ^(๒๔-๓๐)

จากตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าคะแนนการแปลผล พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนใหญ่มีค่าคะแนนพลังใจอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๒๔-๓๐) จำนวน ๒๗๘ คน รองลงมาคือค่าคะแนนพลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๑๓-๒๓) จำนวน ๑๐๓ คน และมีค่าคะแนนพลังใจอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๓-๑๔) จำนวน ๑๙ คน

๔.๒ การศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

การวิจัยระยะนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัย ในประเด็น (๑) ความหมายภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจ (๒) ประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (๓) การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นกุศลมากขึ้น เอื้อเฟื้อผู้อื่น และมีความสุขมากขึ้นในการทำงาน (๔) ผลจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผลต่อตัวเอง และการทำงานอย่างไร

๔.๒.๑ มิติความหมายภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ความหมายภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญดังนี้

“ก็ทางชุมชนเรามีปัญหาเรื่องยาเสพติด เราอยากจะช่วยเหลือให้เด็กและเยาวชนของเรา ออกมาจากมุนั้น แต่ไม่สามารถทำได้ เพราะว่าเราไม่กล้า แต่จริงๆ อยากจะให้มุนั้นเป็นมุนสว่าง คือแบบเราๆ ก็รู้กันอยู่ว่าตรงไหนมันมี มันเป็นมุนมืด พวกเราก็เครียดนะ อยากให้เด็กๆ แค่เล็กได้ เพราะมันก็เหมือนลูกเหมือนหลานในชุมชน ถ้าบอกว่า เป็นวิกฤติทางด้านจิตใจ ก็คือ เป็นความรู้สึกผิด ที่เราไม่สามารถทำได้”^๑

“จริงๆ พวกเราไม่มีปัญหา แต่เราเจอปัญหาชุมชนแต่เราไม่สามารถช่วยได้ คือบ้านหนึ่งมี ผู้สูงอายุป่วยติดเตียง แต่ลูกหลานเค้าไม่ยอมรับการช่วยเหลือจากทางเรา ทั้งๆ ที่เราสามารถช่วยได้ ก็ทำให้คุณยายจากที่อาหารยังไม่แย่ ก็แย่ไปเลย รู้สึกเศร้ามาก”^๒

“ป้าก็รู้สึกแย่นะ ที่คนที่ป้าดูแล แค่จากไป ก็เศร้า เพราะว่าเราดูแลเค้ามาตลอด ตอนนี้อใจ ป้าก็ยังไม่ค่อยโอเค เดินผ่านหน้าบ้านก็ยังคิดถึงเค้าอยู่ ปกติก็จะเอาแอมป์ไปให้ ไปดูเรื่องยา ไปวัด ความดันอย่างนี้ใจหายเลย”^๓

“อย่างเรื่องง่ายๆ แต่ป้าก็เรียกว่ายากนะ เช่น การใส่ทรายอะเบท ลูกน้ำยุ่งลาย แค่ไม่ให้ การต้อนรับเราเลย มองเราเหมือนตัวอะไรไม่รู้ไม่ให้ความร่วมมือ เราก็พยายามนะ พยายามมากเลย แต่ก็ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ แล้วเกิดอะไรขึ้นรู้ไหม ปกติที่เกาะของเราไม่เคยใช่แตก ครึ่งนั้นใช่แตก เลย เพราะพบว่ามีคนเป็นไข้เลือดออก พวกเราก็เครียดไปตามๆ กัน เพราะที่ผ่านมาเราทำได้ดี พอเป็นแบบนี้ก็เลยจะทำอย่างงี้”^๔

“คนที่เราไปช่วยบางคนเห็นแก่ตัวมาก ๆ จะเอาจากเราทำเดี่ยวไม่รู้จักแบ่งปัน ไม่รู้จักการให้”^๕

๔.๒.๒ มิติ ประสพการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

จากการสัมภาษณ์ประสพการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสพการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญดังนี้

“เราก็อำใจรุ่มๆ คือไม่เอาใจไปใส่กับคนที่แค่ไปเจอกับเรา แค่มอง อสม. ไม่มีความหมาย ไม่มีค่า เวลาที่เราจะเข้าไปช่วย แต่พอโควิดมาเท่านั้นแหละ จากที่ไม่คุยกับเรา เอาอะไรไปให้ก็ไม่รู้ไม่เห็น ที่นี้มาเรียกร้องถามหาว่ามีแอลกอฮอล์ไหม มีที่ปิดปากไหม เอาแต่ประโยชน์ที่ตัวเองจะได้ ตอน

^๑ คนที่ ๑ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๒ คนที่ ๒ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๓ คนที่ ๓ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๔ คนที่ ๔ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๕ คนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

แรกก็เครียด ไม่ชอบเลย แต่เรารู้ว่าเราทำหน้าที่ อสม.เพื่ออะไร เราก็ไม่เครียด จะเรียกว่าปล่อยวางก็ น่าจะถูกนะ”^๖

“ก็ได้เพื่อน อสม. ด้วยกันนี้แหละช่วยรักษาใจ ว่าอย่าไปอะไรเลย บ้านนี้ใครก็โดนเค้าไม่ เอากับใครเลยไม่ใช่แต่เรา ก็เป็นประสบการณ์ที่เพื่อนช่วยพูดทำให้เราคิดได้”^๗

“ป้าก็สู้อยู่แหละ อยากให้เด็กมันพ้นจากมมมิดของยา ก็ไปหาเครือข่ายไปหากำนัน ผู้ใหญ่ โนนไปหาตำรวจเลย ที่แรกไม่มีคนเห็นด้วย มีแต่คนในชุมชน กำนันผู้ใหญ่ที่ดี ตำรวจเค้าไม่เอา กับเรา เราก็มาคิดว่าเอ...จะทำยังไงดี โนนพอดีไปประชุมมีโอกาสรู้จัก ปปส. พอเข้าไปหาเค้าเค้าก็ แนะนำ มีคนลงมา พอ ปปส. มาที่นี้ ตำรวจมาเลยไม่ต้องบอกก็มา เออ..ดี ยิ่งไงก็ได้ ชุมชนเราได้ ประโยชน์ นี่ป้ามาในรูปแบบนี้”^๘

“เครียดมากๆ ส่วนใหญ่ป้าก็ปลงนะ เออ...เราช่วยแล้ว มันไม่ดีขึ้น เราก็ปลง ต่อก็ไม่ทิ้ง ความพยายามนะ เราก็ยังเดินหน้าช่วยต่อไป เพราะว่าเราอยากให้คนในชุมชนของเรามีความสุข อยากให้เค้าอยู่ดีกินดีสุขภาพดี เราก็ยังทำต่อไม่ห่อคะ”^๙

“ก็คงเหมือนๆ กับคนอื่นทำใจ ใช้วิธีการทำใจ ถ้ามันไม่ได้อย่างที่เรอยากได้ ก็ทำใจ แล้ว มันก็จะได้ไม่เครียด”^{๑๐}

“ปล่อยให้มันผ่านไป เดี๋ยวมันก็ดีขึ้น เคยได้ยินไหมคะนี่ ปล่อยให้มันผ่านไปเพราะถ้าเรา ไปเคร่งเครียดกับเค้า คนที่เครียดคือเราไม่ใช่เค้า แต่กว่าจะทำได้ ก็นานอยู่นะ ช่วงนั้นก็พยายามมาก เลย”^{๑๑}

“กลับมาทบทวนตัวเองนะ เออ..เราทำเนไปไหม ลูกกับที่บ้านก็บอกว่า ถ้าแม่เครียดแบบนี้ ไม่ให้ทำแล้วนะ เราทำดีแล้วแม่ก็ไม่ต้องไปอะไรมาจริง ๆ ทำใจไม่ได้หรอก แต่กลัวลูกไม่ให้ทำงานต่อ ก็เลยทำใจได้”^{๑๒}

“ปล่อยวาง คำเดียวเลย ไม่เข้าไปยุ่งไม่ยอมรับรู้ เราเอาใจออกห่างแต่เราตัวไม่ออกห่าง เรายังช่วยเค้าเหมือนเดิม ถ้าเค้าต้องการอะไร เราก็ยินดีช่วยเหลือเท่าที่เราทำได้ แต่ในใจเราก็ปล่อยวาง”^{๑๓}

^๖ คนที่ ๑ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๗ คนที่ ๒ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๘ คนที่ ๕ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๙ คนที่ ๖ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๐} คนที่ ๗ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๑} คนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๒} คนที่ ๙ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๓} คนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๔.๒.๓ มิติ การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นกุศลมากขึ้น เอื้อเพื่อผู้อื่นและมีความสุขมากขึ้นในการทำงาน

จากการสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นกุศลมากขึ้น เอื้อเพื่อผู้อื่นและมีความสุขมากขึ้นในการทำงานของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญดังนี้

“พอเราทำได้ เออ...บ้านนี้มันก็เปลี่ยนตามเรานะ ไม่รู้ทำไม รู้สึกว่าพอเราคิดว่าเราไม่เอาแล้ว แต่เค้ากลับดีขึ้นทำให้เราทำงานง่ายขึ้น”^{๑๔}

“อย่างป้า เราเลิกคาดหวังเลย ไม่ให้ใส่ทรายอะเบทใช้ไหม ตอนแรกก็เครียดนะ พอเพื่อนให้กำลังใจ ก็ทำใจอย่างที่บอก ทีนี้พอเราเดินผ่านบ้านเค้าเค้าก็มอง เราไม่สนใจที่นี้ทำที่เค้าอ่อนลงเลย แต่เราก็ไม่เข้าไปนะ ไม่ให้ใส่ก็ไม่มีอะไร โชคดีแล้วนี่ ทำใจๆ แต่ก็มีความสุขมาก”^{๑๕}

“พอทำได้ ป้าว่ามีความสุขมากขึ้น ไม่กดดันตัวเอง ทีแรกก็เอาเป้าหมายเป็นตัวเลข ทีนี้ไม่เอาแล้ว เอาที่เรามีความสุข ลูกบ้านก็มีความสุข”^{๑๖}

“จริงๆ ก็รู้จักกันทั้งนั้น รอบๆ บ้านป้าก็รู้จักกันญาติ ๆ กันทั้งนั้น ช่วยกันเห็นเค้ามี่ความสุขเราก็มีความสุขตามไปด้วย”^{๑๗}

“พอทำได้ ปล่องวางได้ ป้าก็เกิดความสุขใจในการทำงานกับเค้า ทำงานกับคนบ้านนี้”^{๑๘}

๔.๒.๔ มิติ ผลจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผลต่อตัวเอง และการทำงานอย่างไร

จากการสัมภาษณ์ผลจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผลต่อตัวเอง และการทำงานอย่างไรของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญดังนี้

“การเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราหรือ พอทำได้มันเกิดความเบาสบายนะโล่งใจ”^{๑๙}

“ทำให้ทำงานมีความสุขมากขึ้น”^{๒๐}

^{๑๔} คนที่ ๓ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๕} คนที่ ๔ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๖} คนที่ ๗ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๗} คนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๘} คนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

^{๑๙} คนที่ ๕ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๒๐} คนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

“สุขภาพป่าดีขึ้น กินอิ่มนอนหลับ”^{๒๑}

๔.๓ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน

การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยศึกษาทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการยกระดับจิตใจ ที่ประกอบด้วย พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน โดยการวิจัยระยะนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำสู่การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มากยิ่งขึ้น และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ และเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อให้ได้กิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

^{๒๑} คนที่ ๙ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ตารางที่ ๔. ๘ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
ขั้นที่ ๑ รู้จักเรา เข้าใจเขา						
กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร	๑. เพื่อสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคยให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ กันและกัน ๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ ตระหนักถึงการมี กัลยาณมิตรเป็นแหล่ง สนับสนุนทางสังคม ๓. แบบสอบถาม (Pre- test) ๔. จุดประสงค์ในการจัด กิจกรรม	I can (ฉันสามารถที่จะ...) I have (ฉันมี...)	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้าง บรรยากาศความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยและอาสาสมัครและ อาสาสมัครด้วยกันเอง และบอก วัตถุประสงค์ของโครงการ ๒. กิจกรรม “บอกเล่ารักจัง” ๓. กิจกรรม “จีบ-แอล” ๔. แบ่งกลุ่มโดยใช้เพลง “ลม พัด” ๕. แบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม แนะนำเพื่อนในวงที่เรา ประทับใจให้คนในวงฟังว่า “บอกชื่อ ชื่อเล่น รู้จักกันมา กี่ปีแล้ว และที่เราได้ทำงาน ร่วมกันมาเรารู้สึกประทับใจ อะไรเขาบ้าง” ๖. สะท้อนกลุ่มใหญ่ “วันนี้ที่ ได้มาอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ และที่เพื่อนๆแสดงความรู้สึก กับเราเช่นนั้น เรารู้สึก อย่างไรบ้าง” ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)	- เกิดสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วม กิจกรรม - เข้าใจวัตถุประสงค์ของ การอบรม - การดำเนินการตามแผน	- พฤติกรรมการร่วม กิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ ออกแบบไว้

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น”	เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะเรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน	นำสู่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - พร้อมทั้งจะยอมรับและยกย่องผู้อื่น	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากข้อความที่อ่านว่าตนเอง มีคุณลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ชนิดใด ๒. ให้คนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมกัน แยกเป็นกลุ่มได้ ๔ กลุ่ม และนั่งนั่งล้อมวงแบบวงกลมตามจุดที่ผู้วิจัยกำหนด จากนั้น ๒.๑ แนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มาจากหมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรคอะไร ๒.๒ ให้บอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีคุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อมบอกจุดแข็ง จุดอ่อนของเรา โดยให้พูดทีละคน พูดจนครบทุกคน พร้อมทั้งเขียนลงในกระดาษฟรียชาร์ท ๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์อย่างไรกับคนต่างคุณลักษณะเพื่อให้เกิดการสื่อสารหรือเกิดปัญหาต่อกันน้อยที่สุด”	๑. อาสาสมัครรู้จักตนเองก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน และคนที่เรารัก ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด ๒. สามารถวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะเรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน	- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่มิวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				๔. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสื่อที่ละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที ๕. สะท้อนว่าจะอยู่กับคนที่แตกต่างอย่างไร ๖.สรุปกิจกรรม - คิดว่าตนเองเป็นอย่างไร และทุกคนก็มีทุกๆ แบบในตัวเรามากน้อยต่างกันตามเหตุและปัจจัย และองค์ธรรมคือ อิทัปปัจจยา ไม่ว่าเราจะเป็นแบบไหน เราอยู่ด้วยกันก็ต้องเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้งานที่อยู่ตรงหน้าเดินไปได้ ด้วยความรักความเมตตาต่อกัน รู้จักและพร้อมที่จะเข้าไปทำงานที่จะเกื้อกูลกับเค้า ลักษณะสัตว์ต่างๆ เป็นแค่สื่อที่ทำให้เรารู้จัก แต่ละคนมีเหตุปัจจัยที่หล่อหลอมให้เค้าเป็นอย่างนี้เพราะฉะนั้นการหล่อหลอมนั้นไม่มีดีไม่มีผิด แต่เราจะอยู่กับเค้าด้วยใจกรุณา ๗. ให้ อสม สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ๒-๓ ท่าน ๘. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)		

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลก ภายใน-ภายนอก” ผ่อนพัก ตระหนักรู้	๑. เพื่อให้อาสาสมัครได้ให้ เวลาทบทวนทวน ขวน ทักทายและทำความเข้าใจ ตัวเอง ค้นหาความหมาย ของชีวิต ๒. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วม โปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่น ได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง	การเสริมสร้างความเข้มแข็ง ภายในของแต่ละบุคคลจัดใน องค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉัน เป็นคนที่...) - เป็นบุคคลที่มีพื้นฐานที่ดี	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	กิจกรรมเมตตาภาวนา	- เกิดการตระหนักรู้ถึงการ อยู่กับปัจจุบัน - รู้ว่าสามารถฝึกตนเองให้ มีสมาธิได้ - ตระหนักรู้ความสำคัญ ของลมหายใจ	- พฤติกรรม การร่วม กิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วน ร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ ออกแบบไว้
ขั้นที่ ๒ เฝ้าสำรวจตนเอง Self Awareness						
กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”/ ประสบการณ์ การก้าวผ่าน”	๑. เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการ เอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจ ในอารมณ์ ความรู้สึก และ พฤติกรรมของผู้อื่น ๒. เพื่อให้อาสาสมัครมี ความรู้ถึงประโยชน์ของ การมีรูปแบบของการ จัดการปัญหาที่เหมาะสม ๓. เพื่อให้อาสาสมัครมี ความสามารถระบุถึง หลักการแก้ปัญหาและนำ การฝึกกิจกรรมต่างๆ ไป ใช้ในการแก้ปัญหาของ ตนเอง	I am (ฉันเป็นคนที่...) - รู้จักเห็นอกเห็นใจและ สามารถแสดงออกซึ่งความ ห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่พวก เราเป็นอสม. เราเห็นคนที่เรา ดูแล เราแสดงออกอย่างไร? โดยให้อาสาสมัครระดมความ คิดเห็น ๒. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของ อาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart เช่นกระตือรือร้น อยากช่วยเหลือ วิตกกังวล สับสน หวาดกลัว เบื่อหน่าย เป็นต้น ๓. จากนั้นแบ่งอาสาสมัคร ออกเป็น ๒ กลุ่ม ให้ระดม ความคิดเห็น แล้วถามกลุ่ม ดังนี้ ๓.๑ “การแสดงออกแบบ ใดของเราที่เอื้อต่อผู้คน	- อาสาสมัครรู้จักการเอาใจ ผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจใน อารมณ์ ความรู้สึก และ พฤติกรรมของผู้อื่น - อาสาสมัครมีความรู้ถึง ประโยชน์ ของ การมี รูปแบบของการจัดการ ปัญหาที่เหมาะสม	- พฤติกรรม การร่วม กิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วน ร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				ทำทางที่เราอยู่กับคนอื่นแล้ว เค้ามีความสุข เราแสดงออก อย่างไร คิดอย่างไร พูด อย่างไร ๓.๒ การแสดงออกแบบ โตของเราที่ไม่เอื้อต่อผู้คนที่ ทำที่ที่让别人อื่นเป็นทุกข์ เราแสดงออกอย่างไร คิด อย่างไร พูดอย่างไร ๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครตาม ความคิดเห็นตามประเด็น ดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียม นำเสนอ ๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใน การทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลคนใน ชุมชน กัลยาณมิตร ๖. ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ		
กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ”	๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่ม ความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความ ไว้วางใจในอาสาสมัคร มากขึ้น ๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิด ความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการ	RQ และ Self esteem	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร เล่า ประสบการณ์ที่ตนเอง ประทับใจที่ได้พบเพื่อนในชั้น ที่ ๑ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ๒. หลังจากเล่าครบทุกคน แล้ว ผู้วิจัยถามต่อ “สิ่ง สำคัญของการทำหน้าที่ อส ม. คืออะไรบ้าง/ในการเป็น อสม. ของท่านอยากจะทำ	๑. อาสาสมัครเพิ่มความ คุ้นเคยให้อาสาสมัคร และความไว้วางใจใน อาสาสมัครมากขึ้น ๒. อาสาสมัครเกิดความ เข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการ เปลี่ยนแปลงที่ตนเอง สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้	- พฤติกรรมการร่วม กิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
	เปลี่ยนแปลงที่ตนเอง สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ๓. เพื่อให้อาสาสมัครมี ทักษะในการสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพเพื่อลดความ ขัดแย้งระหว่างบุคคล			เพิ่มเติมอะไรบ้างที่ทำให้ทำ หน้าที่ได้ดีมากขึ้น” โดย เขียนลงในกระดาษฟลิป ชาร์ต ๓. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัคร ออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้ แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มละ ๑ แผ่น ๔. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็น ใน การถอดบทเรียน ประสบการณ์เดิม/มีความ เข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถอดบทเรียนประสบการณ์เดิม ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ ส่งเสริมความแข็งแกร่งทางใจ? I have -กัลยาณมิตร ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคน เข้มแข็งภายในของแต่ละ บุคคลเป็นอย่างไร? I am-สติ ข้อ ๓ ตัวอย่างของความ สามารถ ของคนในการจัดการ กับปัญหาและสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลได้อย่างไร? I can- โยนิโสมนสิการ-สัมมาทฎฐิ ๕. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนำเสนอ กลุ่มใหญ่ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร ร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน	๓. อาสาสมัครมีทักษะใน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อลดความขัดแย้งระหว่าง บุคคล	

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				กิจกรรมครั้งนี้ ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ		
ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination						
กิจกรรมที่ ๖ “ผั่งความเชื่อมโยง” การบ้าน Wise Reflection/โยนิโสมนสิการ	เพื่อให้อาสาสมัครเห็นความสัมพันธ์ และเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลคนในชุมชน ที่ต้องประสานความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน	Self Examination I Have, I Can	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัยให้การบ้านอาสาสมัคร กลับไปทบทวนว่าได้ช่วยเหลือเพื่อผู้คน เสดที่เราประทับใจ ในการเอื้อเฟื้อนั้นมีใครมาสนับสนุนส่งเสริมการทำงานของเรให้ประสบผลสำเร็จนั้น ๒. ทำการจดบันทึก แล้วนำมาเสนอในเช้าของวันถัดไป ภาวนา ระฆังสติ	- เครือข่ายความร่วมมือ - I have	- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน
ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction						
กิจกรรมที่ ๗ Reflection การบ้าน/I Message/SQ /Self esteem	๑. เพื่อให้อาสาสมัคร เห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้		๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ให้สมาชิกของกลุ่มเล่าการทำงาน อสม. ที่เราประทับใจ (ทบทวนกรณีที่ประทับใจ) ให้เพื่อนฟัง โดยแต่ละคนใช้เวลา ๕ นาที จนครบทุกคน ๒. FA ประจำกลุ่ม ตั้งคำถามต่อในประเด็นที่ ๒ ว่า “มีใครที่ส่งเสริมการทำงานให้สำเร็จ” โดยให้แต่ละคนได้มองย้อนกลับไปว่า ในวันนี้มีใครได้ช่วยเหลือการ	๑. อาสาสมัคร เห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒. อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				ทำหน้าที่ของเราให้สำเร็จบ้าง ๓. จากนั้น FA สรุปลงให้เข้าประเด็น เครือข่าย ๓ เครือข่าย ได้แก่ - ครอบครัว - เครือข่ายภายในชุมชน - เครือข่ายภายนอกชุมชน ๔. สะท้อนและเขียนลงในกระดาษปริปรายท ๕. ท่านคิดอย่างไรกับคนกลุ่มนี้ (ครอบครัว-เครือข่ายภายใน-เครือข่ายภายนอก) - ท่านจะปฏิบัติกับคนกลุ่มนี้อย่างไร - ท่านจะสื่อสารกับคนกลุ่มนี้อย่างไร ๖. ให้สมาชิก อสม. แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ประทับใจมากที่สุดของกลุ่มเพื่อทำคลิป นำเสนอ ต่อไป		
กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้าพลัง”	๑. เพื่อให้อาสาสมัครค้นพบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า ๒. เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้	RQ และ SQ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดีทัศน์ของ นพ.เดชา แซ่ลี ผอ. รพ. กะพ้อ จ.นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของ อสม.	๑.อาสาสมัครค้นพบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า ๒.อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการ	- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
	กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม. ของตนเอง			๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องที่กลุ่มประทับใจและจำนำเสนอผ่านการทำคลิปให้สมาชิก อสม. ช้อมการนำเสนอให้เป็นธรรมชาติ ๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดยทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก ๔. จากนั้นนำคลิปที่บันทึกครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอในห้อง ๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่นกล่าวชื่นชม คลิปของเพื่อนที่นำเสนอ ๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชมการทำงานที่เสียสละของอสม.	สร้างความรู้และการทำงาน อสม. ของตนเอง	กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน
ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development						
กิจกรรมที่ ๙ “I plan” สักการบ้าน	เพื่อให้มีการวางแผนเตรียมการนำไปประยุกต์ใช้			๑. ให้ อสม. ทำผังความเชื่อมโยงชีวิตและความสัมพันธ์ของบุคคลในชุมชน อสม ๑ คน ดูแลก็คนอย่างไร ..สัมพันธ์อย่างไร ภาพแรกภาพเดิม จากนั้น เอาไปใช้ ภาพใหม่เป็นอย่างไร	- แผนผังความสัมพันธ์เดิม - แผนผังความสัมพันธ์ใหม่	- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม - สังเกตการณแบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				๒. แผนการปรับตัวเองให้สอดคล้องกับการทำงาน ยกสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วเราปรับตัวอย่างไร วางแผนจากสิ่งที่เป็นปัญหา แล้วเราไม่ก้าวผ่าน.... ๓. ฝึกสติอยู่กับลมหายใจวันละ 5 นาที ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสังฆคุณ และภาวนากับระฆังสติ		
กิจกรรมที่ ๑๐ “I do”	เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ	องค์ประกอบที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ...) - มุ่งมั่นในงานที่ทำอยู่จนกว่าจะสำเร็จ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	ลงมือปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๑ เดือน	เกิดการทำกิจกรรม I Do	- พฤติกรรม การร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่มิวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

จากตารางที่ ๔.๘ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy

กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร ๑. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกัน ๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม ๓. แบบสอบถาม (Pre-test) ๔. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น” เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะเรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน

กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก” ผ่อนพักตระหนักรู้ ๑. เพื่อให้อาสาสมัครได้ใช้เวลาทบทวนทวน ชวนทักทายและทำความเข้าใจตัวเอง ค้นหาความหมายของชีวิต ๒. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นที่ ๒ ฝึกลำรวมตนเอง Self Awareness

กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”/ ประสบการณ์การก้าวผ่าน ๑. เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการเอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น ๒. เพื่อให้อาสาสมัครมีความรู้ถึงประโยชน์ของการมีรูปแบบของการจัดการปัญหาที่เหมาะสม ๓. เพื่อให้อาสาสมัครมีความสามารถระบุถึงหลักการแก้ปัญหาและนำการฝึกกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง

กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” ๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่มความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความไว้วางใจในอาสาสมัครมากขึ้น ๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ๓. เพื่อให้อาสาสมัครมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ Self Examination

กิจกรรมที่ ๖ “ผั่งความเชื่อมโยง” การบ้าน Wise Reflection/โยนิโสมนสิการ เพื่อให้อาสาสมัครเห็นความสัมพันธ์และเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลคนในชุมชน ที่ต้องประสานความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

กิจกรรมที่ ๗ Reflection การบ้าน/I Message/SQ/Self esteem ๑) เพื่อให้อาสาสมัครเห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒) เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้าพลัง” ๑) เพื่อให้อาสาสมัครค้นหาค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า ๒) เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม.ของตนเอง

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙ “I plan” ส่งการบ้าน เพื่อให้มีการนำไปลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ ๑๐ “I do” เพื่อให้มีการนำไปลงมือปฏิบัติ

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในกิจกรรมแต่ละครั้ง จากแนวคิดพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ บูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักสติ โยนิโส มนสิการ และเมตตาภาวนา เป็นพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีขั้นตอนการพัฒนา ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกลำลองตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรมจำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมินทุกครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรม

๔.๒.๑ ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าความถี่ และร้อยละ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๔. ๙ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = ๓๐)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๒	๖.๗๐
หญิง	๒๘	๙๓.๓๐
อายุ		
ต่ำกว่า ๖๐ ปี	๑๓	๔๓.๓๐
๖๑-๗๐ ปี	๑๑	๓๖.๗๐
มากกว่า ๗๐ ปี	๖	๒๐.๐๐
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๑	๓๖.๗๐
มัธยมศึกษา	๑๔	๔๖.๗๐
ปริญญาตรี	๕	๑๖.๖๐
ประสบการณ์การทำงาน อสม.		
ต่ำกว่า ๓ ปี	๗	๒๓.๓๐
๓-๕ ปี	๗	๒๓.๓๐
๖-๘ ปี	๒	๖.๗๐

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า ๘ ปี	๑๔	๔๖.๗๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๙ จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๓๐ รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๗๐

ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓๐ รองลงมา อายุ ระหว่าง ๖๑-๗๐ ปี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗๐

ด้านระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับสถานภาพมัธยมศึกษา มีจำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗๐ รองลงมา ระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗๐

ด้านประสบการณ์การทำงาน อสม. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน อสม. มากกว่า ๘ ปี จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗๐ รองลงมา ต่ำกว่า ๓ ปี และ ๓-๕ ปี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๗๐ เท่าๆ กัน

๔.๒.๒ ผลการประเมินระดับพลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

การประเมินระดับพลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพลังใจ โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ จำนวน ๓๐ คน และแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

๒.๓๔-๓.๐๐ หมายถึง	มาก
๑.๖๗-๒.๓๓ หมายถึง	ปานกลาง
๑.๐๐-๑.๖๖ หมายถึง	น้อย

ตารางที่ ๔. ๑๐ ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	๒.๗๐	๐.๓๐๕	มาก	๒.๖๗	๐.๕๔๗	มาก
หลังทดลอง	๒.๙๖	๐.๑๘๒	มาก	๒.๖๖	๐.๔๓๐	มาก
ระยะติดตาม	๒.๙๗	๐.๑๘๓	มาก	๒.๖๘	๐.๕๒๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ในระยะติดตามผล มี

ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา และทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจอยู่ในระดับมากทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ตารางที่ ๔.๑๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เวลา	กลุ่ม	ระดับพลังใจ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๗๐	๐.๓๐๕	-๐.๙๗๑	๐.๐๖๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๗	๐.๕๔๗		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่าง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ ๑ ที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมหลังการทดลองและระยะติดตามของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เวลา	กลุ่ม	ระดับพลังใจ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๖	๐.๑๘๒	-๒.๖๙๓*	๐.๐๑๒
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๖	๐.๔๓๐		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๗	๐.๑๘๓	-๒.๒๔๔*	๐.๐๓๒
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๘	๐.๕๒๐		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม (group)	๑.๔๐๐	๑	๐.๗๐๐	๗.๗๐๙	๐.๐๐๑

ภายในกลุ่ม (time)	๕.๒๖๗	๒๙	๐.๐๙๑		
-------------------	-------	----	-------	--	--

จากตารางที่ ๔.๑๓ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๗.๗๐๙$, $Sig. = .๐๐๑$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยพลังใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐$)

ตารางที่ ๔.๑๔ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-๐.๑๐๐	๐.๐๕๖	-๐.๒๔๙
	ระยะติดตาม	-๐.๓๐๐	๐.๐๙๘	๐.๐๑๔*
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	-๐.๒๐๐	๐.๐๗๔	๐.๐๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายในหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .๐๕$)

ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) โดยช่วงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจสูงกว่าก่อนทดลอง และช่วงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจไม่แตกต่างจากระยะติดตาม

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป

๑. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพลังใจอยู่ในระดับมากทั้งก่อน ทดลอง หลังทดลองและระยะติดตาม

๒. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

๓. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

๔. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

๔.๒.๓ ผลการประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

การประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้มแข็งทางใจ โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ จำนวน ๓๐ คน และแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

๓.๕๐-๔.๐๐	หมายถึง	จริงมาก
๒.๕๐-๓.๔๙	หมายถึง	ค่อนข้างจริง
๑.๕๐-๒.๔๙	หมายถึง	จริงบางอย่าง
๑.๐๐-๑.๔๙	หมายถึง	ไม่จริง

ตารางที่ ๔.๑๕ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	๒.๕๒	๐.๒๙๕	ค่อนข้างจริง	๒.๕๔	๐.๑๙๒	ค่อนข้างจริง
หลังทดลอง	๒.๙๘	๐.๑๗๑	ค่อนข้างจริง	๒.๕๒	๐.๒๒๑	ค่อนข้างจริง
ระยะติดตาม	๒.๙๙	๐.๑๗๗	ค่อนข้างจริง	๒.๔๙	๐.๒๐๖	จริงบางอย่าง

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าไม่แตกต่างกันกับระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจมากกว่ากลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับค่อนข้างจริง และพบผลเช่นเดียวในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๑๖ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

เวลา	กลุ่ม	ระดับความเข้มแข็งทางใจ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๕๒	๐.๒๙๕	๑.๙๘๐	๐.๐๕๗
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๔	๐.๑๙๒		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๘	๐.๑๗๑	-๘.๙๘๔*	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๒	๐.๒๒๑		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๙	๐.๑๗๗	-๙.๘๘๗*	๐.๐๐๐

	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๙	๐.๒๐๖		
--	-------------	----	------	-------	--	--

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม(group)	๕.๓๔๒	๑	๒.๖๗๑	๖๓.๗๔๔	<๐.๐๑*
ภายในกลุ่ม(time)	๒.๔๓๐	๒๙	๐.๐๘๒		

จากตารางที่ ๔.๑๗ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๖๓.๗๔๔$, $Sig. = .001$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	๐.๕๑๐	๐.๐๖๕	<๐.๐๑*
	ระยะติดตาม	๐.๕๒๓	๐.๐๖๔	<๐.๐๑*
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	๐.๐๑๓	๐.๐๑๑	<๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๘ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่าง ($p < .05$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป

๑. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

๓. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๔.๒.๔ ผลการประเมินระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

การประเมินระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ จำนวน ๓๐ คน และแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

๔.๒๑ - ๕.๐๐ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๓.๔๑ - ๔.๒๐ หมายถึง เห็นด้วยมาก

๒.๖๑ - ๓.๔๐ หมายถึง มีเห็นด้วยปานกลาง

๑.๘๑ - ๒.๖๐ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

๑.๐๐ - ๑.๘๐ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๑๙ ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	๓.๕๘	๐.๓๘๑	เห็นด้วยมาก	๓.๔๖	๐.๑๔๓	เห็นด้วยมาก
หลังทดลอง	๔.๔๖	๐.๑๔๗	เห็นด้วยมากที่สุด	๓.๔๖	๐.๑๔๓	เห็นด้วยมาก
ระยะติดตาม	๔.๔๒	๐.๑๓๙	เห็นด้วยมากที่สุด	๓.๔๗	๐.๑๔๒	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตาม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่าในช่วงก่อนและหลังทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับเห็นด้วยมากในทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ตารางที่ ๔.๒๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

เวลา	กลุ่ม	ระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ				
		n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๓.๔๘	๐.๓๘๑	-๒.๐๖๕	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๓.๔๖	๐.๑๔๓		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๔.๔๖	๐.๑๔๗	-๒๘.๔๕๘*	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๓.๔๖	๐.๑๔๓		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๔.๔๒	๐.๑๓๙	-๒๗.๖๓๙*	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๓.๔๗	๐.๑๔๒		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๒๑ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม(group)	๑๔.๗๑๔	๑	๗.๓๕๗	๑๗๓.๘๕๒	<๐.๐๑*
ภายในกลุ่ม(time)	๒.๔๕๔	๒๙	๐.๐๘๔๖		

จากตารางที่ ๔.๒๑ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้

ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๑๗๓.๘๕๒$, $Sig. = .๐๐๐$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๒๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-๐.๘๗๔	๐.๐๖๕	<๐.๐๐๑*
	ระยะติดตาม	-๐.๘๔๐	๐.๐๖๕	<๐.๐๐๑**
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	๐.๐๓๔	๐.๐๐๘	๐.๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๒๒ เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับหลังทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป

๑. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

๓. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

๔.๒.๕ ข้อมูลเชิงคุณภาพ

หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทีมวิจัยได้มีกิจกรรม แบบฝึกหัด I Plan และ I Do โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม ปฏิบัติต่อเนื่องเป็นระยะเวลา ๓๐ วัน

๑. การฝึกสติเพื่อความสงบร่มเย็นของจิตใจอย่างต่อเนื่อง ขอให้ท่านได้ใช้เวลากับลมหายใจของตัวเองอย่างสม่ำเสมอโดยฝึกอยู่กับลมหายใจของตนเอง วันละ ๕ นาที และสังเกตตนเองและ

บันทึก ในหัวข้อต่อไปนี ๑) ท่านรับรู้การฝึกอยู่กับสมาธิของตนเองอย่างไรบ้าง ๒) ภาวะใจของตนเองเป็นอย่างไรในตอนฝึก ๓) หากเพิ่มเวลาในการฝึก ให้จดบันทึกด้วยว่า ในวันนี้ท่านใช้เวลาในการฝึกอยู่กับสมาธิของตนเองเป็นเวลากี่นาที และในแต่ละวัน ท่านฝึกกี่ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนผลการฝึกปฏิบัติของตนเอง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ตอนแรกก็รู้สึกอึดอัดมาก และไม่สามารถมีสมาธิได้ในเวลา ๕ นาที ก็ทำอยู่หลายวันกว่าจะได้จริงๆ แต่พอได้จริงๆ แล้ว ก็ทำได้เลยนะ คือมันสามารถเป็นสมาธิได้เลย และก็รู้สึกอึดอัดในการทำเลย ตอนนี้อย่างไรก็สบายๆ แรกๆ ก็ทำตามทีที่อาจารย์บอก แต่ ๕ นาที ก็รู้สึกว่ามันนาน แต่ใจมันเบาสบายนะ ไม่อึดอัดเลย และก็รู้สึกดีมาก ๆ และก็สมารถทำได้นานขึ้น ตอนนี้อย่างน้อยก็มากกว่า ๒๐ นาที แต่ก็ได้ทำทุกวันนะช่วงหลัง เพราะว่าบางทีมีงานหรือเหนื่อยก็จะนอนเลย แต่ก็พยายามที่จะฝึกอย่างที่อาจารย์บอก”^๑

“พี่เป็นอิสลามนะ แต่ที่อาจารย์สอนพี่ว่ามันมีประโยชน์ ก็เอาไปฝึกนะ แล้วก็บอกคนที่บ้านด้วยว่าเราสามารถฝึกได้ ทำได้ไม่ผิดหลักศาสนา เพราะเป็นการฝึกให้ใจแน่วแน่กับสิ่งที่เราทำ ไม่วอกแวก ตอนแรกไม่รู้เลยว่ามันดี แต่พอลองทำแล้วก็รู้ว่ามันดีจริงๆ นี่พี่ทำทุกวันเลยนะ ถามว่าจับลมหายใจตัวเองได้ไหม จับได้บ้างไม่ได้บ้าง ตอนที่ฝึกก็อึดอัดแหละ เพราะมันไม่เคย รู้สึกหงุดหงิดว่าทำไมเราทำไม่ได้ พอรู้สึกแบบนี้พี่ก็ไม่ทำเลยนะ เลิกเลย แล้ววันใหม่ก็ลองใหม่ ก็เป็นแบบนี้หลายวันกว่าจะได้ ตื่นเต้นมากที่จับลมหายใจตัวเองได้ ตอนแรกก็ทำ ๕ นาที แบบที่บอกมา แต่ตอนนี้ทำได้นานกว่านั้น ๑๐-๑๕ นาทีนี้แหละ พี่ทำวันละ ๒ ครั้ง ก็ลองทำ พอทำได้ ก็บอกคนที่บ้านให้ทำพี่ว่ามันดีจริง”^๒

“ป้าก็สามารถรับรู้ลมหายใจได้เป็นบางครั้ง เนื่องจากมีภาระกิจมาก ไม่มีเวลาในการทำ แต่ป้าก็ทำนะ ก็อยากฝึกอยากทำได้ เพราะรู้ว่ามันดี ตอนที่ฝึกก็รู้เลยว่ามันมีความสงบ เอาเราไม่เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน ไม่น่าเชื่อรู้สึกดีมาก ๆ สงบมาก ๆ ถามว่าเพิ่มระยะเวลาในการฝึกไหม ก็ยังไม่ได้เพิ่มคะ อย่างที่บอกไม่ค่อยมีเวลา ภาระที่บ้านเยอะต้องดูแลคนแก่ ไหนจะหลานอีก แต่ป้าก็พยายามทำนะ”^๓

“ตื่นเต้นมากๆ เวลานั้นจะเห็นความรู้สึกเป็นภาพเป็นเป็นคลื่นๆ ทำแล้วมีความรู้สึกสบายใจ เมื่อกับเราโล่งใจ มันโล่งอย่างนั้นจริงๆ ก็จากที่อาจารย์ให้ทำวันละ ๕ นาที ก็เพิ่มเป็น ๑๐ นาที ก็ทำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง นี่ก็ยังฝึกอยู่นะ ใช้เวลาตอนตื่นนอน และก่อนนอน เพราะเวลานี้เป็นเวลาส่วนตัวของเราที่ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับคนในบ้าน”^๔

“ก็ฝึกเป็นบางครั้ง เพราะไม่ค่อยมีเวลา ทำแล้วรู้สึกสบายดี ฝึก วันละ ๑ ครั้งเท่านั้น”^๕

^๑ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๒ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๓ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๔ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๕ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“ไม่มีเวลาทำเลย พยายามทำแล้วก็ยังไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิ พอมาคุยกับป้าลักษณะแก็บก็บอกวิธีการทำของแก็บ ก็เลยเอามาทำแบบนั้นบ้าง ก็ทำได้นะ คือ เหมือนที่เราทำได้แต่มันก็ไม่ได้ไม่นาน ใจมันไม่นิ่งเลย วุ่นวายตลอดมีสมาธิเลย แต่ก็พยายามนะคะ ทุกวันนี้ฝึกครั้งเดียวยังไม่ได้เพิ่มระยะเวลา”^๖

“ได้รับการหายใจเข้าออกแบบลึกๆ และผ่อนออกแบบยาวๆ รู้สึกถึงความโล่งสมองได้ ผ่อนคลาย ได้ผ่อนคลายสมองของเราและรู้สึกถึงการไหลเวียนของเลือด และเลือดไหลเวียนดี ที่รู้สึกคือ รู้สึกถึงใจของตัวเองได้รับออกซิเจน และการเต้นของหัวใจของตัวเอง ว่ามันดีขึ้น สมองได้เปิดแบบที่ไม่มีอะไรที่มันหนักๆ มาสูมเอาไว้ เหมือนก่อนการฝึกลมหายใจ ในการฝึกส่วนมากก็จะฝึกตอนก่อนนอน ประมาณ ๑๕ นาที ตอนแรกก็ ๕ นาทีนะ แต่พอทำได้แล้วมันดี ก็ทำต่อตอนนี้ได้ ๑๕ นาที ทำ ๓ วันต่ออาทิตย์เลย และตอนก่อนนอนก่อนที่จะหลับก็นอนฝึกลมหายใจทุกคืน แล้วหลับไปเลย โดยที่เราไม่รู้ว่อกี่นาที”^๗

“ทำเป็นบางวัน มันยุ่งมากกว่าจะเสร็จงานบ้าน ทำแล้วใจมันสงบลง มีสมาธิมากขึ้น”^๘

“ฝึกได้ตามที่อาจารย์ให้ทำ ทำวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๕ นาที รู้สึกหายใจโล่ง หายใจสะดวก สมองว่าง ไม่วุ่นวายแบบก่อน รู้สึกไม่มีกังวล สงบมาก”^๙

“ในตอนฝึกรู้สึกโล่งสบาย เริ่มแรกตอนที่ทำลมหายใจเหมือนไม่สิ้นตลอดแต่พอเริ่มทำไปก็เริ่มช้า และนิ่งขึ้น ในการฝึกเริ่มฝึกจาก ๕ นาที แล้วก็เพิ่มไปเรื่อยๆ แต่ไม่ได้จดนะคะว่าได้กี่นาที แต่ละวันฝึก ๔ ครั้ง”^{๑๐}

“เวลาที่ฝึกได้ตามที่อาจารย์บอก นิ่งสมาธิแล้วรู้สึกโล่ง สบาย ภาวะใจตัวเองมีความสุข สบายใจมากกว่าตอนแรก ฝึกอยู่กับลมหายใจของตัวเองวันละ ประมาณ ๕-๘ นาที ทำวันละ ๒ ครั้ง สงบมาก”^{๑๑}

๒. สำรวจการปฏิบัติงานในหน้าที่ อสม.ในช่วงเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมาท่านได้ดูแลบุคคลในชุมชนของท่าน โดยการวาดแผนผังความสัมพันธ์ว่าท่านดูแลกี่ครอบครัวและมีความสัมพันธ์ในการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนผลการฝึกปฏิบัติของตนเอง และวาดผังความสัมพันธ์ ดังนี้

^๖ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

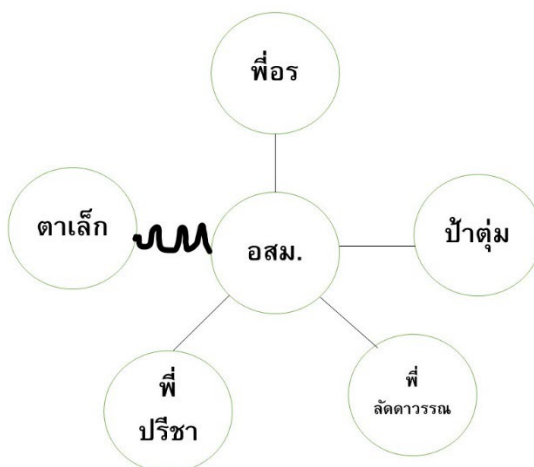
^๗ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๘ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๘ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๙ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

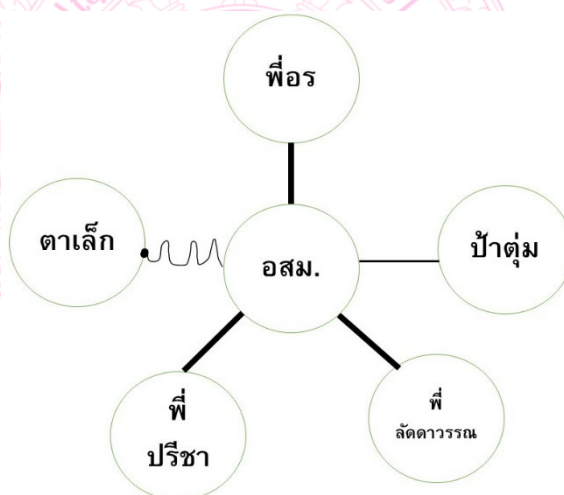
^{๑๐} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๑๑} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗



รูปภาพที่ ๔.๑ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๑ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐

“สัมพันธ์ภาพของป้ากับตาเล็กไม่ค่อยจะดี ในที่นี้คือ เข้าไม่ให้ความร่วมมือ ใดๆ กับ กิจกรรม อสม.ของเราเลย ไม่ว่าจะทำอะไร เคื่อก็ไม่สนใจ กับฟ็อร์ ก็พอไปได้ ป้าตุ้ม พี่ปรีชา และพี่ลัดดาวรรณก็เหมือนกัน”^{๑๒}

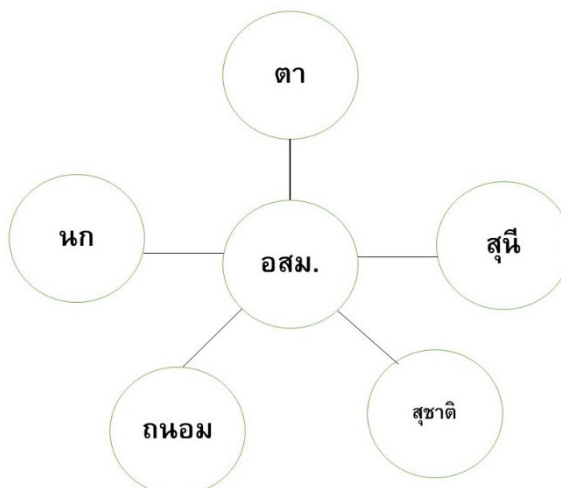


รูปภาพที่ ๔.๒ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐

“สัมพันธ์ภาพของป้ากับตาเล็กก็ดีขึ้นบ้าง ป้าก็ใช้วิธีการต่างๆ ที่อาจารย์ให้ไปเอาไปใช้กับ ตาเล็ก เช่น เรารู้แล้วเราเป็นหนู ตาเล็กเป็นหมี เคื่ต้องการข้อมูล เราก็เตรียมข้อมูลไปเวลาที่ไปบ้าน ตาเล็ก พอลองทำเคื่ก็ดีขึ้นนะ แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้มากนัก ต้องค่อยเป็นค่อยไป กับฟ็อร์ ก็ สามารถเข้าไปดูแล และเขาก็เข้าใจและนำไปปฏิบัติตามทุกเรื่องราว และข่าวสารที่แจ้งไป กับป้าตุ้ม พูดคุยกันได้ดี น่ารักมาก มีอะไรเขาก็ถามและฟังข่าวคราวของเราตลอด เขาให้ความร่วมมือดี พี่ลัด ดาวรรณ มีข่าวคราวอะไรไปแจ้งไปบอก เขารับฟังและปฏิบัติตาม สงสัยเขาก็ถาม อันไหนรู้ก็บอกไป

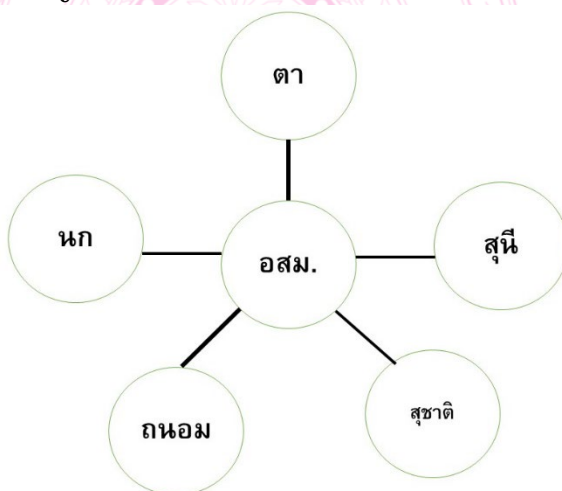
^{๑๒} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๐ (ก่อนเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

อันไหนไม่รู้ก็หาข้อมูลมาให้ ส่วนที่ปรึกษา คนนี้ก็น่ารัก ให้ความร่วมมือทุกอย่าง แจ้งข่าวอะไรไปก็ยอมรับและทำตาม ที่บอกไป” ^{๑๓}



รูปภาพที่ ๔.๓ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๓ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗

“ก่อนเข้าร่วมอบรม สัมพันธภาพของคนที่เราทำงานด้วยกันเป็นไปแบบราบรื่น แต่ไม่ได้มากนัก เค้าไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรานัก” ^{๑๔}



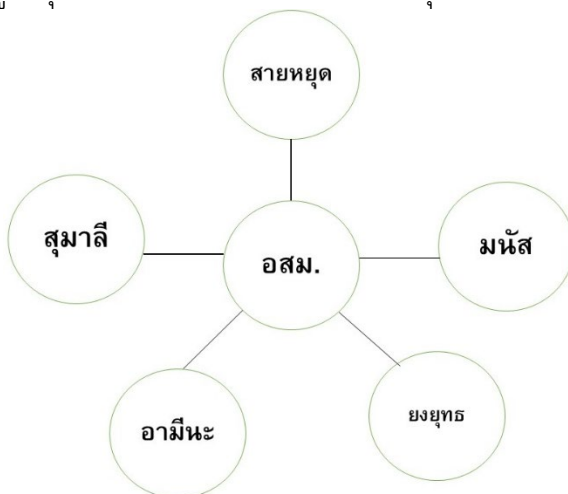
รูปภาพที่ ๔.๔ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๔ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗

“หลังจากที่อบรมในโครงการแล้ว ก็เอาที่อาจารย์สอนไปใช้ ครอบครัวตา เราแนะนำเขาไปพบหมอ ได้ผลลัพธ์คือเขาก็เข้าหาหมอตามที่เรบอก ครอบครัวนก เรอนแนะนำเขาให้เขาล้างอ่างน้ำที่ไว้ให้สุนัขกิน เขาก็ให้ความร่วมมืออย่างดี ครอบครัวถนอม ให้เขพบหมอตามนัด เขาก็ทำตามที่เรา

^{๑๓} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๐ (หลังเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

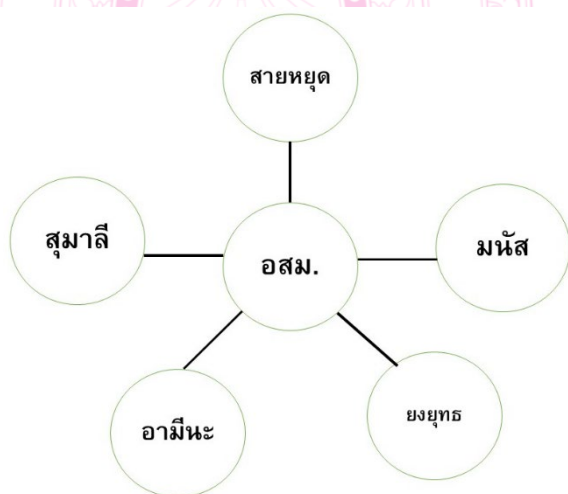
^{๑๔} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๗ (ก่อนเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

บอก ครอบครัวเราแนะนำเขาให้เขาใส่ทรายกันยุง เขาก็ให้ความร่วมมือกับเราอย่างดี ครอบครัว
 สุนี เราแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพเขาก็ให้ความร่วมมือกับเราทุกเรื่อง”^{๑๕}



รูปภาพที่ ๔.๕ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๕ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘

“ความสัมพันธ์กับคนที่เรารู้แล ก็เป็นไปแบบธรรมดา ทั้งสมาลี สายหยุด มนัส อามินะ
 และยงยุทธนา”^{๑๖}



รูปภาพที่ ๔.๖ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๖ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘

“หลังจากที่เข้าอบรมแล้ว ได้เอาไปใช้กับคนทั้ง ๕ คนดังนี้ ครอบครัวสายหยุด อาโป สิ่ง
 นำไปใช้คือ พูดซ้ำๆ อธิบายให้เขาฟังซ้ำๆ เพราะเค้านึกการหู เมื่อก่อนเราก็อธิบายแล้วก็ไม่เข้าใจ ก็เพิ่ง
 คิดได้ว่า จากที่อาจารย์สอนว่าเราต้องทำยังงัย อ้อ เราเองที่พูดเร็วไปไหม เขาอาจจะฟังไม่ทัน ก็รู้นะ

^{๑๕} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๗ (หลังเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๑๖} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๘ (ก่อนเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ว่าเค้าหุ่ไม่ตีแต่ทำไมไม่รู้แบบนี้ก็ไม่รู้ ตอนนั้นก็ค่อยๆ อธิบายให้เขาฟัง ซ้ำๆ เราเป็นหนู เราก็พูดเร็วฟังชัด แต่เราก็เอามาปรับของเราแล้ว เค้าก็ฟังได้รู้เรื่องขึ้น ครอบครัวสุมาลี ก็เอาสมาธิที่อาจารย์สอนมาสอนเขาต่อ ให้เขาสงบนิ่ง สงบใจดี ก็ได้ผลดี อามีนะ ก็เอาสัตว์มาจับเขานะ เออ...เขา เป็นกระต๊อง ชอบความชัดเจน เราเป็นหนู พูดอ้อมไปอ้อมมาเขาก็ไม่เข้าไป ไม่ถูกใจก็พูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง แต่ก็ไม่มีปัญหากันนะ พอเรียนแล้ว อาจารย์ให้ลองเอามาปรับใช้ ก็ปรับตัวเราเองนี่แหละ ก็เวลาไปบ้านนี้ก็พูดชัดเจน ไปเลย ไม่อ้อมไปอ้อมมา เค้าก็รับฟังและทำตามเราตินะ ส่วนยงยุทธ นี่ จริงๆ ก็เข้ากันได้นะ แต่ลองเอาสัตว์มาจับดู อ้อ เขาเป็นอินทรี อาจารย์บอกว่าเค้ารักอิสระ อย่าไปจ้ำจี้จ๊าไซเขามาก มิน่าเมื่อก่อน เราก็อยากให้ใส่ทรายกันยุง ก็ไปจ้ำจี้จ๊าไซให้คว่าภาชนะที่มีน้ำขัง ไปบอกให้ทำนั่นนี่โน่น ดูเขาก็ฟังนะ แต่ยังไม่ทำ ตอนนี้อยู่แล้ว บอกแล้วค่อยมาดูผลว่าเขาจะทำไหม เออ...เขาทำเอง ดีจังนะ สัตว์ 4 ตัวนี้ กับมันส์ เป็นหมี นะ จะพูดอะไรกับเขาก็ต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อม ใช้ได้ดีเลยขอบคุณอาจารย์มากๆ”^{๑๗}

๓. หลังจากที่ได้อบรมจากโครงการไปแล้ว สิ่งที่ท่านได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมเพื่อ ให้เกิดประโยชน์กับเขามากที่สุด ดังคำบอกเล่าของผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

“ครอบครัวพี่แป้ว สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจมากขึ้น ครอบครัวพี่พัด สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นคือ ฟังเหมือนกันเป็นบางอย่าง ครอบครัว พี่จิม สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ ครอบครัว เล็ก สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ ครอบครัว พี่ณิ สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ”^{๑๘}

“ครอบครัวนิต สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการนำเอาขวดน้ำมาใช้เป็นเครื่องออกกำลังกาย ผลที่เกิดขึ้น เขามีกำลังใจมากขึ้นจากที่ไม่มีแรงก่ดีขึ้น ครอบครัวป้าติ่ม สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือ ใส่ใจ เอาไม้ไผ่มาทำเป็นไม้เท้า ผลที่เกิดขึ้นคือ เขาเดินสะดวกขึ้น ครอบครัว ป้าบุญเทียน สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ และเอาไม้ไผ่มาผูกทำราวให้จับเดิน ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจและเขาพยุงตัวได้มากขึ้น ครอบครัว สมพิศ สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ เอาผ้าที่มีอยู่แล้วมาทำเป็นปลอกเพื่อพยุงขา ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจและเดินได้ดีขึ้น”^{๑๙}

“ครอบครัวธนซ์ สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือ ใส่ใจกับเขามากขึ้น คอยถามความเป็นอยู่ของเขา ผลที่เกิดขึ้น จากที่ไม่เคยทักทายก็ทักทายกันมากขึ้น ครอบครัวป้าน้อย สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือ เอาสัตว์ ๔ ทิศทางลองประเมินป้าน้อย ผลที่เกิดขึ้นคือ ทำให้เข้าใจเขามากขึ้น และปรับการพูดคุยกับเขา ก็ได้พูดคุยกันมากขึ้นกว่าเดิมมากๆ ครอบครัวนพดล สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย

^{๑๗} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๘ (หลังเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

^{๑๘} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

^{๑๙} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๓๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับมีมิตรภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ครอบครัวนพดลมีความไว้วางใจมากขึ้น ครอบครัวบ้าง สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการหักกาย พุดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจจากที่เคยหักเขา แต่ตอนนี้เขาหักเราบ้าง และก็เล่าเรื่องครอบครัวให้เราฟัง ครอบครัว ป้าแจ้ว สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการรู้จักอดทนอดกลั้น ไม่ใส่อารมณ์ ผลที่เกิดขึ้นเขายอมรับเรามากขึ้น”

๒๐

๔. สำรวจตนเองในการทำหน้าที่ อสม. โดยการพิจารณาว่ามีสถานการณ์ใดบ้างที่ตนเองลงมือปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจช่วยเหลือผู้คนแล้ว ประสบผลสำเร็จดี เพราะอะไร และสถานการณ์ที่ไม่สามารถดำเนินลุล่วงไปได้ เพราะอะไร และท่านมีแนวทางในการดำเนินงานเพิ่มเติมอะไรบ้าง ดังคำบอกเล่าของผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

“อย่างเช่น การใส่ทรายกันลูกน้ำยุ่งลาย เมื่อก่อนก็ไม่สำเร็จแต่ได้อบรมจากอาจารย์ก็เอาความรู้ไปใช้ ลองดูว่าเค้าเป็นคนแบบไหน เป็นสัตว์อะไร แล้วเราก็สามารถทำได้ เค้าก็เข้าใจและทำตามที่เราแนะนำ เหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำให้ลุล่วงได้ อย่างเรื่องการแนะนำให้ไปหาหมอ เราพูดเท่าไรก็ไม่ไป ไม่ยอมให้วัดความดันซึ่งน้ำหนักบ้านนี้เป็นมาก เราทำให้ฟรีๆ เค้าไม่สนใจเลย ไม่ดูแลคนในบ้านเองด้วย ก็ต้องเอาสัตว์ของอาจารย์ไปดูเค้า ก็ทำแล้วนะ เริ่มดีขึ้น แต่คงต้องทำหลายๆ ครั้ง เค้าเริ่มอ่อนลงแล้ว”^{๒๐}

“ต้องบอกก่อนว่า เมื่อก่อนทำแล้วเค้าไม่ใส่ใจเราไม่สนใจเรา แต่พออบรมแล้วก็ลองไปใหม่บอกให้ลูกลุงเล็ก ให้เอาลูกเล็กออกมาเดินบ้างเพราะแกเดินได้ แต่ลูกเค้ากลัวกลัวม๊ม พอเราพูดด้วยข้อมูล หรือว่าเราใจเย็นลงไม่รู้ ลูกเค้าก็ฟังเรานะ เค้าก็พาแกออกมาเดินช่วงเย็นๆ อันนี้รู้สึกดีเลย เพราะตาเล็กแกจะได้อาบน้ำล้าง แต่ที่ทำไม่ได้ก็เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องคว่ำภาชนะยุ่งลายนี้แหละ เหมือนเค้ารำคาญเรา ก็ต้องเอาไปหลายๆคนช่วยกันพูด น่าจะทำได้”^{๒๑}

“ก็ทำหน้าที่ อสม. ฟังและทำตามหน้าที่ อสม. อธิบายทุกอย่างที่เขาสงสัย เขาก็ฟังเรา แต่มีบางคนที่รับฟังแต่ไม่ปฏิบัติตาม เช่น ไม่เติมน้ำให้เต็มโอ่ง ไม่หาผ้ามาปิดโอ่ง แก่ไข้อย่างไรก็ต้องเอาสัตว์มาหาว่าเค้าเป็นคนแบบไหน ถ้าเราทำไม่ได้ ก็เอาคนอื่นมาช่วย”^{๒๒}

“เคล็ดลับก็ทำสำเร็จทุกเคส เพราะว่าไม่ได้หนักอะไร ที่หนักมีคนเดียวคือ ป้าชุ่มแกติดเตียง เราก็เอาแพมเพิสไปให้ เราก็พูดจาดี สอนให้แกทำสมาธิ นอนอยู่ก็ทำได้ ลูกเขาก็ก่อนรับนะ และทำตามเราด้วย ป้าก็มีความสุขมากขึ้น เท่าที่สังเกตดูนะ”^{๒๓}

^{๒๐} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๑} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๒} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๓} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๔} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“อสม. เราทำทุกอย่างบางคนฟังก็ฟังยอมรับเรา บางคนก็ไม่ยอมรับเลย ขนาดไปพูดนี้ เรื่องตัวเองแท้ๆ ไม่สนใจ เช่นลูกน้ำยุงลายก็เพื่อทุกคนบนเกาะ แต่ไม่สนใจไม่เข้าใจเลย ก็ต้องเอาแบบ อาจารย์บอก เอาสัตว์ตัวอื่นไปด้วย เอาเพื่อนไปด้วยจะดีขึ้น”^{๒๕}

๕. จากการสะท้อนผ่านกลุ่มไลน์ของ อสม. พบการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงดังนี้

“Good morning everyone ค่ะ พี่อจเข้านี้มา สวัสดีทุก ท่านค่ะ พาลูกหลานมา ทะเล ก่อนเปิด เทอมค่ะ ได้ ใช้ คำ ว่า อะไร ๆ ก็ ดีไป หมดค่ะ อยู่ กับ ตัวเอง เป็นช่วงๆค่ะ และไหนๆก็ ไหนๆ พี่อจ จำ ใส่ ใจเสมอ พา หมี่, อินทรี,หนู,กระต๊อง มา ใช้ กับ ทุก สถานการณ์ ค่ะ แต่ ที่เพิ่ม มา มีลิงด้วย ค่ะเด็กๆอีก สามคน สนุก กันมาก ค่ะ ขอ อีกครั้ง นะค่ะ ไหนๆก็ไหนดๆค่ะ. Have a nice day 🍀 🍀 😊 ค่ะ”^{๒๖}

๖. หลังจากการเข้าร่วมอบรม ได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะติดตามผลพบการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ดังนี้

หลังจากทำการวิจัยในระยะติดตามผล ๑ เดือนพบผลการเปลี่ยนแปลงตนเองของ อสม. ผู้เข้าร่วมการฝึกในชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมอบรม ดังนี้

มีความภาคภูมิใจในการทำงาน อสม.

“ในการทำงาน อสม. สิ่งที่สำคัญ ต้องใช้ความอดทน ทั้งกับตัวเอง และคนที่เราทำงาน ด้วย ถ้ามัวภาคภูมิใจใหม่ ภาคภูมิใจมากๆ เพราะงานนี้เป็นงาน จิตอาสา ที่เราทำด้วยใจจริงๆ อยาก ให้คนในชุมชนมีความสุขทั้งกาย และใจ เมื่อทำแล้วเราก็ภูมิใจ รักมากๆ งาน อสม.”^{๒๗}

“คุณหมอไว้ใจเรา มอบหมายงานให้เราทำ เราก็ภาคภูมิใจ เค้านั่นใจว่าเราทำได้ เราก็ ภาคภูมิใจในการทำงานมากๆ”^{๒๘}

“ภูมิใจจากที่เป็นคนธรรมดา ตอนนี้เป็นคนไม่ธรรมดาแล้วค่ะ มีความรู้เพิ่มเติมมามาก เรา ได้รู้เรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตของเรา ได้พบปะผู้คนทำให้เราได้เจอกับสิ่งที่ดีๆ การทำงาน อสม. ทำให้พี่อจมีความสุข เมื่อก่อนไม่กล้าพูดกับคน แต่เดี๋ยวนี้พี่อจเปลี่ยนไป พี่เข้าใจพุทธธรรมด้วย ทำให้ เรียนรู้เรื่องการอยู่ร่วมกัน และได้ดูแลกันเอามาผาสานกันทั้งพุทธและอิสลาม ทางพุทธไม่ค่อยเข้า แต่ก็ มีความคล้ายกันมาก คือสอนให้เป็นดี”^{๒๙}

^{๒๕} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๖} ผู้เข้าร่วมอบรม (พี่อจ) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๗} ผู้เข้าร่วมอบรม ท่านที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๙} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“ภูมิใจที่ได้มาทำงาน อสม. มีความรู้ได้มาช่วยคนในชุมชน เวลาได้ช่วยคนเราก็ภูมิใจมาก” ^{๓๐}

“ดีใจที่ได้เข้ามาดูแลคนในชุมชน การทำงาน อสม. เหมือนเป็นคนให้กำลังใจคนในชุมชน โดยเฉพาะคนที่อยู่คนเดียวเราช่วยได้มาก” ^{๓๑}

“ภูมิใจมากๆ เราเป็นหมอคนที่ ๑ ที่ดูแลประชาชนอย่างใกล้ชิด อสม. เราเป็นหมอคนที่ ๑ ที่ดูแลประชาชนอย่างใกล้ชิด ดูแลทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และเรื่องอื่นๆ ในชุมชนเราก็เป็นหูเป็นตา เรารู้จักกันหมดทำให้เกิดการประสานเครือข่ายการทำงานด้านสุขภาพ ยิ่งแค่นี้ให้เราเป็นหมอคนที่ ๑ เรามีความภูมิใจมากๆ ที่ได้ช่วยดูแล และอยู่ใกล้ชิดกับคนในชุมชน” ^{๓๒}

“ตั้งใจทำงานเพื่อชุมชน ในทุกเรื่อง ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็หาคนมาช่วย ภูมิใจครับ ภูมิใจในการเป็น อสม.” ^{๓๓}

ทำงานด้วยความเป็นจิตอาสา

“อยากบอกว่า พวกเราเป็นจิตอาสาด้วยความจริงใจ ไม่ได้หวังผลจากเงินที่ได้ เราลุยน้ำ น้ำท่วมพายเรือขึ้นยาไปส่งกับหมอ ...ช่วงน้ำท่วมเราพายเรือพาหมอไปจ่ายยาถึงหมู่บ้านจะมีเรือเราก็พายเรือไป มีความสุขมากๆ ที่ได้ทำ ป้าเสียดายอยากอายุสัก ๕๐ ปี ก็จะทำงานให้ได้มากยิ่งขึ้น” ^{๓๔}

“งาน อสม. เป็นงานที่ทำแบบปิดทองหลังพระ ทำแล้วเค้าไม่เห็นหรอก กว่าที่จะเห็นว่าเราทำก็อีกนาน แต่ไม่ท้อนะ เพราะเราทำด้วยใจ ได้ความรู้ดูแลตัวเอง ได้เป็นหมอยุคที่หนึ่ง ภูมิใจมากๆ ได้ดูแลครอบครัว ได้ดูแลชุมชน” ^{๓๕}

“เราเป็นแบบอย่างในการทำงานจิตอาสาในชุมชน อสม. ทำงานด้วยใจ นำหน้า เพื่อคนในชุมชน” ^{๓๖}

“คิดดี ทำดี ใจเป็นจิตอาสา ได้เพื่อนต่างรุ่น ต่างวัยได้ความรู้ได้บุญ ภูมิใจที่ได้ทำสิ่งที่เราทำสิ่งที่เราชอบ” ^{๓๗}

สิ่งที่ได้จากการอบรมและนำไปปรับใช้

^{๓๐} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๖,๗,๘,๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๑} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๒} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๓} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๔} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๕} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๖} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๗} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“สิ่งที่ได้จากการอบรม เราเอาหนูไปใช้ เอาหนู ไปใช้ ตอนนี้เค้าก็เห็นใจเราที่เราเสียสละ เราไปอยู่ตามท่าเรือ เสี่ยงต่ออันตรายต่างๆ ชาวบ้านในชุมชนก็เห็นใจเรามากขึ้น.....มีความภาคภูมิใจ ในการเป็น อสม. ทำมา ๒๑ ปีแล้ว...”^{๓๘}

“ได้เลือกนกอินทรีค่ะ ชอบอิสระ มองไกล ๆ บางทีความอิสระส่วนตัวบางครั้ง ต้อง ผสมผสานเอาหนูมาด้วยค่ะ เพื่อจะได้ไปด้วยดีใน การทำงาน ใจก็เย็นมากขึ้น ไม่ใจร้อน ค่ะ คำว่า ” สติกับลมหายใจ” ก็ได้นำมาใช้กับตัว เอง ตั้งแต่การได้เข้าอบรมในครั้งนี้อย่างยิ่ง ส่วนการทำงาน ก็คิดว่าเจอหลายๆ แบบ ปกติแล้วพี่เป็นคนหักท่าย&ยิ้มเสมอ พอได้รับความรู้เพิ่มก็เยี่ยมเลยค่ะ ขอขอบคุณอย่างสูง ค่ะ”^{๓๙}

“เอามาใช้ที่บ้าน มีลูกชายมีหลาน ปกติเราห่วงมาก และเค้าจะมองว่าเรายุ่งกับเค้ามาก เกินไป พอได้มาเรียนรู้เราก็สามารถเอามาใช้ได้ โดยเอาหลักธรรมที่ทางอาจารย์ได้สอน มาใช้ และก็ เอาสัตว์ ๔ ทิศ มาลองประเมิณกับคนในบ้าน ก็รู้ว่าลูกน่าจะเป็นกระต๊อ เค้าจะขี้เมวต ชัดเจน เราลอง ประเมิณตัวเอง เราเป็นหนู ก็เลยเอามาปรับทำที่ กับลูกและหลานดีขึ้นมาก เราก็เปลี่ยนวิธีการเข้าไป หา เข้าไปคุย เมื่อก่อนขึ้นน้อยใจ แต่พอเรียนมาก็เข้าใจมากขึ้น และไม่คาดหวังกับสิ่งที่ทำหรือให้กับลูก และหลาน ตอนนี้ไม่น้อยใจแล้ว และไม่คิดมากแล้วด้วย เกิดจากสิ่งที่ได้มาอบรมกับอาจารย์และทีม พระอาจารย์จริงๆ”^{๔๐}

“จากการเรียนรู้ลักษณะนิสัยของสัตว์ ๔ ชนิด (อินทรี กระต๊อ หมี และหนู) ทำให้เรารู้จัก ตัวเอง และผู้อื่น สามารถนำมาปรับใช้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ได้ประโยชน์มากขึ้น งานสำเร็จ ด้วยดี มีการยอมรับและเข้าใจ อสม. และการทำงานของ อสม.มากขึ้น”^{๔๑}

“ป้าก็ดีใจมากๆ ได้ทำงาน เหมือนได้ทำบุญ อย่างที่ได้เคยเล่า เราขึ้นรถไฟแล้วก็เจอคนไม่ สบาย เค้าจะลงที่นครสวรรค์ แต่เราเห็นท่าแล้วอาการไม่ดีแน่ ถ้าไปลงนครสวรรค์ คุณตาคนนี้ตาย แน่ๆ ก็บอกเค้าให้ลงลพบุรีกับหนูเถอะนะ หนูจะพาไปหาหมอ พุดจนแกเชื่อใจ ไว้ใจ แล้วก็พาแกไป หาหมอ ...นี้ เพราะว่าเรามีความรู้จากการอบรมไง เราจึงช่วยคนอื่นได้ และที่มาเรียนรู้จากอาจารย์ ทำให้ป้าได้ความรู้เพิ่ม ได้เอาสัตว์ที่อาจารย์สอนมาใช้ เวลาเราเข้าหาชุมชน”^{๔๒}

“สิ่งที่ได้เรียนรู้จากอาจารย์คือการอยู่ร่วมกับคนในชุมชน เมื่อก่อนว่าดีแล้ว แต่พอได้มา เรียนรู้ ทำให้ป้าเข้ากับคนในชุมชนได้ดียิ่งขึ้น ได้ช่วยเหลือกัน แบบที่เราไม่หวังอะไรตอบแทน หวังแค่ ว่าได้บอกสิ่งที่เราได้เรียนรู้มา ได้บอกข่าวสารเรื่องสุขภาพ บอกข่าวสารต่างๆ ให้ได้รู้ทั่วกันทั้งเกาะ ดีใจที่ได้เป็น อสม. ดีใจที่ได้เจออาจารย์”^{๔๓}

^{๓๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๙} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๐} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๑} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๒} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๘ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๓} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“คนในชุมชนที่อยู่คนเดียว เราก็ดูแลเค้าเหมือนญาติเรา มีกระติ่ง หนู นกอินทรี หมี ป่าก็เอาไปใช้นะ ส่วนมากป่าก็เอาหนูไปใช้ ธรรมดาป่าก็ให้พระสวดมนต์ แต่พอมาเรียนรู้เรื่องสมาธิ ก็ยังทำให้ได้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น การทำงาน อสม. ก็เพื่อชุมชน เพื่อตนเอง และได้ดูแลชุมชน จะได้มีเรี่ยวแรงสู้งานกันไป”^{๔๔}

“เข้ามาทำงานได้ไม่นาน ก็ยังไม่เคยอบรมอะไร มาอบรมของอาจารย์เป็นครั้งแรก รู้สึกประทับใจ แล้วก็ได้เห็นกิจกรรมดีๆ ได้เอาไปใช้ได้จริง ทำให้เวลาเข้าชุมชนง่ายขึ้น เอาหนูไปใช้คะ เจริญอ่อนหวาน วาจาไพเราะ พูดแล้วเค้าก็อยากฟัง ได้เอามาใช้กับตัวเองด้วย เพราะเวลาที่มีความทุกข์ใจ เรื่องคนในบ้าน บางทีเราก็ไม่รู้จะไปพูดกับใคร ก็นึกถึงเรื่องที่อาจารย์สอน เอามาบอกตัวเอง เปลี่ยนตัวเรา ลูกๆ คนในครอบครัวก็เปลี่ยน ต้องขอบคุณ อยากให้มาทำกิจกรรมดีๆ แบบนี้อีก”^{๔๕}

“ในการอบรมครั้งนี้ ได้รู้ถึงอุปนิสัย ของสัตว์ ๔ ตัว นั้นได้นำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองและครอบครัว และผู้ป่วยที่รับผิดชอบ และคนในชุมชน ในการอบรมครั้งนี้ทำให้ตนเองมีการแสดงออกมากขึ้นกว่าเดิม และกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากขึ้น ด้วยกิจกรรมของอาจารย์ที่ชวนคุยในวงเล็ก และก็มี การนำเสนอ ทำให้พวกเรากล้าพูดกล้าแสดงออก เพราะปกติ เราไม่มีกิจกรรมแบบนี้มากนัก ทำให้ได้เรียนรู้จากกิจกรรมของอาจารย์ได้มาก และต้องขอขอบคุณทีมอาจารย์ ด้วยค่ะ ที่ได้นำความรู้ความ บันเทิงมาให้ อสม.”^{๔๖}

“อบรมกับทีมงานอาจารย์ มีประโยชน์มากค่ะ โดยเฉพาะสัตว์ ๔ ทิศ ที่สามารถเอามาปรับ ใช้ในชุมชนได้จริงค่ะ อยากให้มีโครงการดี ๆ แบบนี้อีกค่ะ และที่สำคัญการฝึกสมาธิ ที่มีหลาย รูปแบบทำให้เราสามารถเลือกมาใช้ได้ในแบบที่เราถนัด หรือเหมาะสมกับเรา”^{๔๗}

“สิ่งที่ได้รับมาก็ตรงกับนกอินทรี ก็ได้อาไปใช้ เราก็เอาลักษณะของหนูมาใช้ ที่เป็นความ ออมชอม เอามาใช้กับตัวเองและครอบครัว และคนใกล้ชิด มาวันหนึ่งเราไปเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้าน เค้าดื้อ ไม่ยอมไป ป่าก็เอาทั้งอินทรี และหนู มาพูดโน้มน้าว กว่า ๒ ชั่วโมงเลย จนเค้าไป และเมื่อไปแล้วเราก็ดูแลต่ออีก ไม่ว่าจะเรื่องยา หรือเรื่องการดูแลที่บ้าน ที่อาจารย์มาอบรมเราได้ความรู้มากๆ เรา สามารถให้คำแนะนำทุกคนได้ ขอขอบคุณมากๆ ที่ได้ให้สัตว์ทั้ง ๔ มาให้เราเลือก เราสามารถนำไปใช้ได้จริง”^{๔๘}

^{๔๔} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๕} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๖} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๗} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“ตั้งแต่ได้อบรมมา ก็ได้เอาสิ่งที่เรียนรู้มาไปใช้กับการทำงาน อสม. เวลาไปเยี่ยมตามบ้าน ก็ใช้หลายอย่างนะ หมี่บ้าง หนูบ้าง กระติ่งบ้าง อินทรีบ้าง และก็เอาไปใช้ในครอบครัว กับคนใกล้ชิด และก็เอาไปบอกต่อกับคนใกล้ชิด”^๑

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการอบรม

“อารมณ์เคยร้อน ก็เย็นลงพยายามคิดก่อนพูด ทำใจเป็นกลาง รับฟังเพื่อนพูดคุย สนุก ขำขันบ้าง บางเวลา และจะทำงานได้ตลอดเวลา โดยไม่คิดมากเกินได้ นอกเหนือ เราจะไม่เอากระติ่งมาใส่ใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากขึ้นก่อนพูดจะไม่เปลี่ยนคนรอบข้าง จะไม่ยอมได้ของคนอื่นมาเป็นของๆเราและเอื้อเฟื้อคนที่ด้อยกว่าเรา ให้ในสิ่งที่ให้ได้ อะไรที่เป็นบุญและเราทำได้ก็จะสะสมบุญนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดบุญ”^๒

“อบรมไปแล้วได้ประโยชน์ที่ดีมาก ได้รู้จักเพื่อนคนอื่น ได้รู้ว่าเค้าเป็นคนแบบไหนในสัตว์ ๔ แบบปกติเราช่วยเหลือกันอยู่แล้ว แต่พอมาเรียนรู้ยิ่งทำให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์มากยิ่งขึ้น มีอยู่เคสหนึ่ง เค้ามีปัญหาเรื่องการติดต่อประสานงาน ก็ติดต่อให้ ประสานให้ เค้าก็ลดภาระในเรื่องนั้นไป ตอนนี้เค้าก็รักเรา และก็เคารพเราเหมือนคนในบ้านเค้าเองเลย ในเมื่อเรามาเป็น อสม. แล้ว เราก็สามารถช่วยเหลือแนะนำได้หมด เรามีความรู้ เราก็ช่วยประสานต่อได้ อันนี้ดีมาก ได้เอาของอาจารย์ไปใช้ทุกอย่างเลยคะ ชอบคุณมากๆ”^๓

“ลูกหลาน เริ่มเห็นว่าป้าตัวเปลี่ยนไป เช่น เมื่อก่อนเราจะใสใจมากเกินไป เช่นมีคำพูดว่า "แม่ไปเป็นอสม.ได้อะไรบ้างเนี่ย" แต่เดี๋ยวนี้ "เค้าก็ไม่มีพูดคำนี้แล้ว เค้าเห็นว่าแม่แปลกไป และเริ่มเข้าหาแม่ เช่น เมื่อครั้งก่อน เค้ามาถามว่าถ้าหลานมีของติดคอ เค้าก็มาถามว่า แม่จะช่วยยังไงบ้าง เราก็สาธิตให้ดูว่าทำแบบนี้ๆ" แสดงให้เห็นว่าเค้าเข้าหาแม่มากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนแทบจะไม่ค่อยได้สนใจกับกิจกรรมของแม่เลย”^๔

“ผลการเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้จักคนมากขึ้น มีการพูดคุย ทักทาย ถามสารทุกข์สุกดิบกันมากขึ้น เดี่ยวนี้เสมือนเป็นแหล่งข่าวแล้วค่ะ”^๕

“ผมภูมิใจในการเป็น อสม. นะครับ ผมได้ช่วยคนอื่น เมื่อก่อนไม่เคยรู้สึกอะไรแบบนี้ เห็นแม่ทำก็เท่านั้น แต่ตอนนี้ผมเห็นแล้วว่าที่เราไปช่วยคนอื่น เรารู้สึกอย่างไร มันภูมิใจนะครับ แล้วที่อบรมกับอาจารย์ ผมเปลี่ยนไปนะครับ ผมเองไม่รู้ตัว แต่คนรอบข้างเขาบอกว่าผมดีขึ้น กล้าพูดกล้า

^๑ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๒ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๓ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๔ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๕ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ทำมากขึ้น ตอนนี้ผมออกมาช่วยคนมากขึ้น เมื่อก่อนก็ทำตามหน้าที่เท่านั้น แต่ตอนนี้ผมเปลี่ยนไปแล้ว ทำแล้วมันมีความสุข ภูมิใจครับ ก็ได้เอา สัตว์ ๔ ทิศ ของอาจารย์ลงไปด้วย เวลาเราไปเยี่ยมบ้าน”^๖

“ตอนนี้ ใจไม่ร้อนอารมณ์เย็นลง เอาสัตว์ประจำตัวเอง กระตัง ไว้หางๆแล้วค่ะ ตอนนี้ จะเอา*หนู*มาแทรกแซงเยอะขึ้น บางทีก็มีหลุดบ้าง แต่ก็น้อยลงค่ะ และช่วงนี้ ได้พยายามนับ ๑ ถึง ๑๐๐ และกำหนดลมหายใจเข้าออก นอนหลับสบาย ไม่คิดมาก เข้ากับผู้คนได้ดี ยิ้มและทักทายทุกครั้ง เคยมีคนไม่เคยพูดคุยกันมาก่อน เขาไม่ยิ้มและหน้าไม่รับแขก แต่ตอนนี้เขายิ้มและทักทายกันค่ะ ดีใจมากเลยคะ ที่ทำให้เขายิ้ม และพูดคุยกับเราได้ การยิ้มและการทักทาย สวัสดิ์ ชนะใจได้หมดจริงๆ ค่ะ”^๗

๔.๔ การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน ในชุมชน (อสม.)

เครื่องมือที่ใช้ในวัตถุประสงค์นี้เป็นนำข้อมูลจากการฝึกอบรมจากวัตถุประสงค์ข้อ ๑ และ ๒ มาใช้ต่อยอดในกระบวนการ

ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ หรือการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ในลักษณะการขอคำแนะนำ และชี้แนะในการเข้าถึงเอกสาร และข้อมูลสื่อต่างๆที่เป็นข้อมูลทุติยภูมิ โดยการสัมภาษณ์จะเริ่มหลังจากการลงพื้นที่ในระยะแรก เพื่อให้เห็นภาพการถอดบทเรียนการดำเนินกิจกรรมตลอดทั้งปีและผลที่ได้รับจากการทำงานของ อสม. ในชุมชน รวมทั้งการแก้ปัญหาของ อสม. ในชุมชนว่ามีการขับเคลื่อนอย่างไร จะมีการรักษาเครือข่าย และสร้างเครือข่ายใหม่เพื่อให้เกิดความยั่งยืนอย่างไร โดยมีขั้นตอนดังนี้

(๑) สัมภาษณ์ หรือการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการทำงานของ อสม. ในพื้นที่ เช่น กำนัน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ทั้งสองแห่ง เป็นหน่วยงานในพื้นที่

(๒) มีส่วนได้ส่วนเสียในการทำงานของ อสม. ในพื้นที่ จะให้ข้อมูลว่ามีใครบ้างที่ทำงานเป็นเครือข่ายกับ อสม. เป็นหน่วยงานนอกพื้นที่ เช่น อพปร. ปอเต็กตึ๊ง เรือเอกชน เป็นต้น

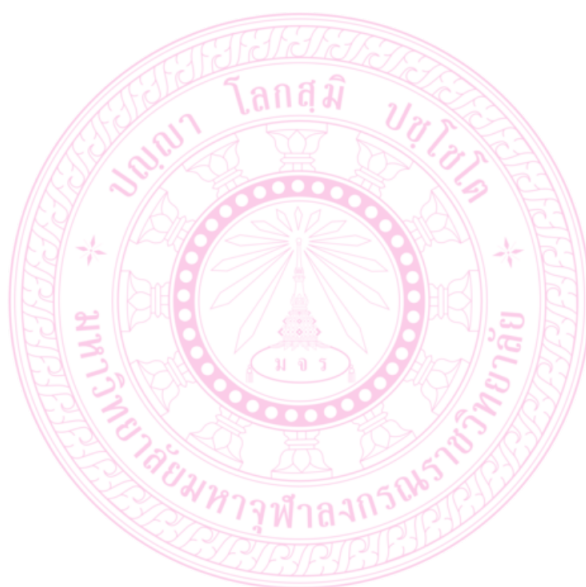
(๓) ประชุมทีมผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อคัดเลือกภาคีเครือข่ายในระยะแรกของการลงนามทำความร่วมมือในการทำงาน อสม. ในพื้นที่ร่วมกัน

(๔) การจัดเวทีเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการเข้ามา ศึกษาและรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะในพัฒนาเครือข่ายการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยชุมชน

^๖ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๗ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

(๕) การประชุมการสร้างเครือข่ายการยกระดับใจโดยชุมชน เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครือข่ายเครือข่ายการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยชุมชน และทำการบันทึกข้อตกลงความร่วมมือจำนวน ๑๐ หน่วยงานในการขับเคลื่อนการทำงานพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ดังภาพ





บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ จัดทำขึ้น ณ ศาลาธรรม์ วัดปรมัยยิกาวาสวรวิหาร ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่าง ๑๐ หน่วยงาน ได้แก่

๑. โครงการวิจัยพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ หัวหน้าโครงการวิจัย
๒. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, รศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
๓. กลุ่มอาสาสมัคร โดย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร. ประธานกลุ่มอาสาสมัคร
๔. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด โดยนายสำเริง ปานปิ่น สาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด
๕. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด โดยนางนริศรา ทะแดง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด
๖. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล โดยนายสนั่น ผันโพธิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล
๗. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด โดยนายสมชาย ทัดซัง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด
๘. นายเสกสรรค์ สุขทอง กำนันตำบลเกาะเกร็ด
๙. นางโลมลักษณ์ ตุ่มณี ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด
๑๐. นางมะลิวัลย์ ขาวดอน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล

ซึ่งต่อไปในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้จะเรียกว่า “หน่วยงานทั้งสิบ”

โดยที่หน่วยงานทั้งสิบได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมศักยภาพของกลุ่มคนทำงานอาสาสมัครในชุมชน (อสม.) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความร่วมมือด้านต่างๆ เป็นไปด้วยความเกื้อกูลและสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันด้วยความเสมอภาคตามอำนาจหน้าที่และความสมัครใจของแต่ละฝ่าย หน่วยงานทั้งสิบหน่วยจึงได้ตกลงความร่วมมือ โดยมีขอบเขตความร่วมมือดังนี้

๑. ความร่วมมือด้านวิชาการ
๒. ความร่วมมือด้านการวิจัย
๓. ความร่วมมือด้านการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร
๔. กิจกรรมอื่นๆ ตามที่หน่วยงานทั้งสิบเห็นสมควร

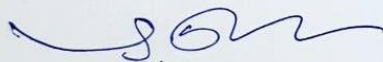
บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ มีผลตั้งแต่วันลงนามร่วมกันเป็นต้นไป โดยมีระยะเวลาความร่วมมือ ๕ (ห้า) ปี หากหน่วยงานทั้งสองฝ่ายประสงค์จะให้มีการทบทวนเพื่อปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมบันทึกข้อตกลงความร่วมมือให้หน่วยงานฝ่ายที่มีความประสงค์มีหนังสือแจ้งให้หน่วยงานอีกฝ่ายทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๖๐ วัน (หกสิบวัน) เพื่อร่วมพิจารณาทบทวนและแก้ไข

การยกเลิกบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ให้หน่วยงานที่มีความประสงค์จะยกเลิกบันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ มีหนังสือแจ้งให้หน่วยงานอีกฝ่ายทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๖๐ วัน (หกสิบวัน) การยกเลิกความร่วมมือภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ไม่ว่ากรณีใดๆ ไม่มีผลให้ต้องยกเลิกกิจกรรมที่ได้ดำเนินไปแล้ว หรืออยู่ระหว่างการดำเนินงานภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือนี้

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ จัดทำขึ้นเป็นฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน หน่วยงานทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความโดยละเอียดแล้ว เห็นว่าตรงตามเจตนารมณ์ทุกประการ จึงลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน และต่างฝ่ายต่างถือไว้ฝ่ายละฉบับ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พุทธิชาติ แผนสมบูรณ์)
หัวหน้าโครงการวิจัย พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อ
ยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)



(พระมหาสุเทพ สุธิญาโณ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)
ประธานกลุ่มอาสาสมัครธรรม



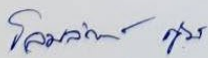
(นางนริสรา ทะแดง)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด



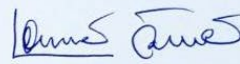
(นายสมชาย ทัดช้าง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด



(นางโลมลักษณ์ ตุ่มณี)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด



(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิณโฑ, รศ.ดร.)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



(นายสำเริง ปานปิ่น)

สาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



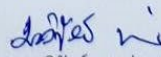
(นายสนั่น พันโพธิ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล



(นายเสกสรรค์ สุขทอง)

กำนันตำบลเกาะเกร็ด



(นางมะลิวัลย์ ขาวต่อน)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลากุล

๔.๕ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

๔.๕.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกิจกรรม

๑) รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

(๑) การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยยึดผู้เข้ารับการอบรมเป็นหลัก หรือเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ ทั้งนี้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม มีการกล่าวถึง การมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดโปรแกรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุนกระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

(๒) การพัฒนาภาวะการยกระดับใจ ใช้การสังเคราะห์เนื้อหา รวมทั้งหลักเมตตา ภาวนา หลักโยนิโสมนสิการ (หลักทางพระพุทธศาสนา) และแนวคิด Transpersonal Psychology ได้กิจกรรม ๑๐ กิจกรรม

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้ของชุดฝึกอบรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน

(๔) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม เริ่มจากการรับรู้ปัญหา จากนั้นสะท้อนความคิด แล้วเกิดการสร้างความรู้ใหม่ และลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน ซึ่งผู้เรียนจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

๒) ตัวผู้สอน : ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร และแนะแนวทางให้ผู้เรียน พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด โดยมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) วางตนเป็นต้นแบบ

๑) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วม สร้างความสนุกอยากเรียนรู้ เช่น การตั้งประเด็นให้วิเคราะห์ ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้เกมหรือกิจกรรม การฝึกใจให้สงบด้วย การภาวนา การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมจริงเช่น การการวิเคราะห์ตนเอง การออกแบบการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น สอนโดยยกตัวอย่างที่เป็นบุคคลหรือเป็นรูปแบบเชิงสัญลักษณ์ ทั้งนี้จะใช้เทคนิคใดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ

๒) ด้านสื่อการสอน มีทั้งสื่อภายนอกที่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ เพื่อความผ่อนคลาย และเพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าอบรม เช่น การใช้ตัวอย่าง ภาพยนตร์สื่อความหมาย การใช้ดนตรี การใช้เพลง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสื่อที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นฝึกการคิด การทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การใช้ฟลิปชาร์ต การใช้เสียงเพลง เป็นต้น

และสื่อที่สำคัญที่สุด คือ ตัวผู้สอน หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนสังเกตเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าการสังเกตจากวิธีการพูด ท่าที สีหน้า และแววตา ความสามารถในการตอบคำถามและแสดงเนื้อหาที่สอน

๓) ด้านตัวผู้เรียน : เข้าใจแก่นของการเรียนรู้ในโครงการวิจัยฯ การมาเรียนรู้ การเปิดโอกาสให้ได้รู้จัก ทบทวนตนเอง ประเมินตนเอง เป็นต้น

๑) ผู้เรียนเปิดใจเกิดการยอมรับ ด้านบรรยากาศการอบรมเป็นสิ่งที่เอื้อให้การเรียนรู้เกิดความสุขและมีความสุขมากยิ่งขึ้น การสร้างบรรยากาศเป็นสิ่งที่ผู้สอนการแสดงออกต่อผู้เรียนเริ่มด้วยการต้อนรับที่อบอุ่น บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งต้องอาศัยการมีข้อตกลงร่วมกันก่อนอบรม ควรให้ความร่วมมือ เพื่อให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ บรรยากาศที่ไม่เป็นทางการมีความเป็นกันเอง การเรียนต้องสนุกไม่ตึงเครียด หรือคุกคามตัวผู้อบรม การจัดนั่งการไม่บังคับ สามารถผ่อนคลายอิริยาบถบรรเทาความไม่สบายทางกาย ทำให้ผู้อบรมรู้สึกมีอิสระ ทำให้ผู้เข้าอบรม มีความพร้อมทั้งทางกาย และทางใจ

๒) การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยทำให้ผู้อบรมได้รู้จักการนำความรู้ไปใช้กับสังคมชุมชนของตนเองในชีวิตจริง หลักประเมินที่ให้ผู้อบรมสังเกตประเมินตนเอง ควรเกี่ยวข้องกับสัมพันธทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ได้แก่ พฤติกรรมส่วนตน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์หรือทางสังคม ด้านสมาธิ คือการพัฒนาด้านจิตใจ มีความสงบเมื่อต้องเผชิญปัญหา ด้าน ปัญญา คือสามารถรู้เข้าใจ คิดได้ หยั่งเห็นได้ นำความรู้ที่ได้ไปแก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้ การฝึก ให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง นอกจากทำให้เกิดกำลังเมื่อรู้สึกว่าคุณพัฒนาขึ้นแล้ว ยังเป็นการทบทวนเตือนสติตนเองให้รู้จักพัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นแรงจูงใจภายในที่ต้องการพัฒนาความดีงามในตนเอง

๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการอบรม การจัดบรรยากาศการอบรม ต้องเหมาะสมกับผู้เรียน และสามารถกระตุ้นสร้างความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้ และทำให้เกิดความสนุกในการเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ให้ความเป็นมิตรที่ดีให้ความช่วยเหลือชี้แนะ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมคิดกิจกรรมตามความสนใจ มองเห็นเป้าหมายของความสำเร็จ สร้างบรรยากาศการฝึกอบรมเต็มไปด้วยความสนุกสนานแบบมีส่วนร่วม การเปิดโอกาสให้แสดงออกร่วมกันทุกคน การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์

๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร : ธรรมชาติที่เกื้อหนุนส่งเสริมให้เกิดการยกระดับของของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะเรียนรู้ โดยภาพรวมของกิจกรรมเน้นวิธีคิด ความเข้าใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นเพื่อส่งผลต่อระดับพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

๖) การเสริมสร้างพลังศรัทธา คือ การประยุกต์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๔ วิธีเข้าในกระบวนการอบรม เพื่อกระตุ้นให้คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดการเรียนรู้ในวิธีคิดแบบต่างๆ และสามารถนำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เป็นการเสริมสร้างความเห็นถูก หรือสัมมาทิฐิระดับแรก คือ สร้างความเห็นถูกแบบทางโลก (โลกียะสัมมาทิฐิ) คือ รู้ดี รู้ชั่ว และเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้

๗) การเสริมสร้างพลังแห่งสติ คือ การฝึกสังเกตตนเอง รู้เท่าทันตนเอง มีการระลึกรู้สติสัมปชัญญะ รู้ทันกิเลสตัณหาของตนเอง เสริมสร้างพลังของสมาธิ คือ ฝึกทำจิตใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เสริมสร้างพลังแห่งปัญญา คือ ฝึกการพิจารณาใคร่ครวญ ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านการเสริมสร้างพลังแห่งมิตรที่ดี คือ ทำให้เห็นความสำคัญของการคบหามิตรที่ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ ชักชวนให้คิด พูด ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกที่เหมาะสม ทั้งนี้ การเลือกเนื้อหา ทีมวิจัยเลือกสรรในสิ่งที่จำเป็นช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) โดยเนื้อหาสามารถยืดหยุ่นได้ตามความพร้อมของผู้เรียน และลำดับเนื้อหา ควรนำเสนอ กรอบใหญ่ให้เห็น ชี้ให้เห็นจุดหมายหลักของการจัดอบรมและผลที่คาดว่าจะผู้อบรมจะได้รับ ตัวการสอน เป็นไปในลักษณะให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก เห็นความจริง ของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ สอนโดยชี้จากเหตุ ไปหาผล จากการเห็นปัญหา ไปสู่หนทางแก้ปัญหา เรียนจากเรื่องที่ย่อยไปสู่เรื่องที่ยาก เรียงจากเรื่องใกล้ตัวมาสู่เรื่องไกลตัว ชี้ให้เห็นภาพกว้างไปสู่รายละเอียดปลีกย่อย สอนให้รู้จักตรวจสอบใคร่ครวญเหตุผลด้วยตนเองก่อนเชื่อเรื่องใดๆ

๒. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างภาวะยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกระบวนการ

๑) วิธีการดำเนินชีวิต

การทำโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่เข้าไปขอความร่วมมือจาก กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยเป็นคนนอก (Emic) ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกลุ่มพื้นที่นั้นแต่อย่างใด การทำกิจกรรมจึงเป็นไปด้วยใจที่อยากเข้าร่วมโครงการ บางครั้งกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องใช้เทคนิคการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทำแต่ละกิจกรรมให้สำเร็จ เนื่องจากกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มตัวอย่างมีกิจวัตรหน้าที่ที่ต้องทำตามหน้าที่ของ อสม. และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เช่น การรอรับหลานหลังจากเลิกเรียน การทำอาหารให้ผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นต้น

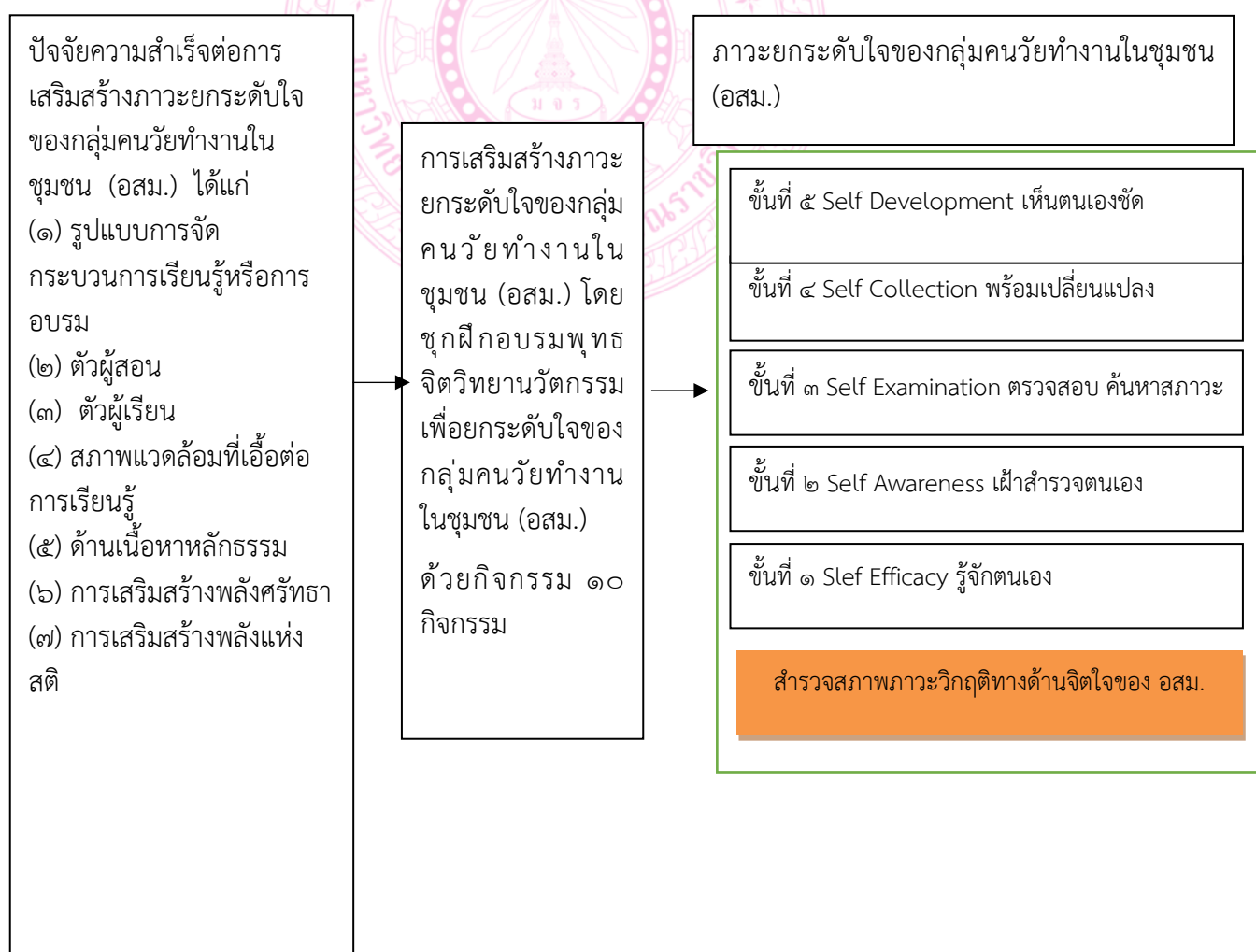
๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

ทีมวิจัยเป็นบุคคลนอกพื้นที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จึงต้องติดต่อประสานสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อช่วยประสานกับกลุ่มตัวอย่างและช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ดำเนินการวิจัยล่าช้า บางครั้งข้อมูลการสื่อสารผิดพลาด แม้ว่าจะมีการติดต่อสื่อสารด้วยการลงไปติดต่อกันในพื้นที่จริงก็ตาม แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นประโยชน์สำหรับกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ในชุมชน จึงได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากผู้นำชุมชน ทำให้งานวิจัยสำเร็จได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ด้วยการอบรมผ่านชุมชนฝึกอบรม พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จการเสริมสร้างภาวะยกระดับจิตใจของกลุ่ม

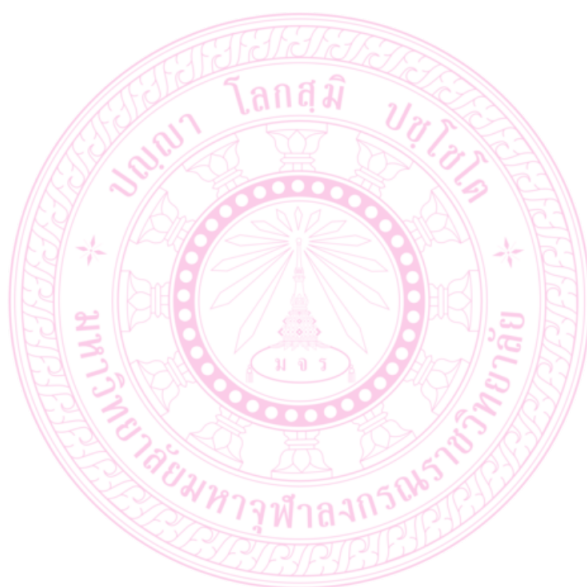
คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย (๓) ด้านตัวผู้เรียน (๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างการเสริมสร้างภาวะ
 ยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) วิถีชีวิต (๒) ข้อจำกัดของการ
 ติดต่อสื่อสารในพื้นที่

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน
 (อสม.) ดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



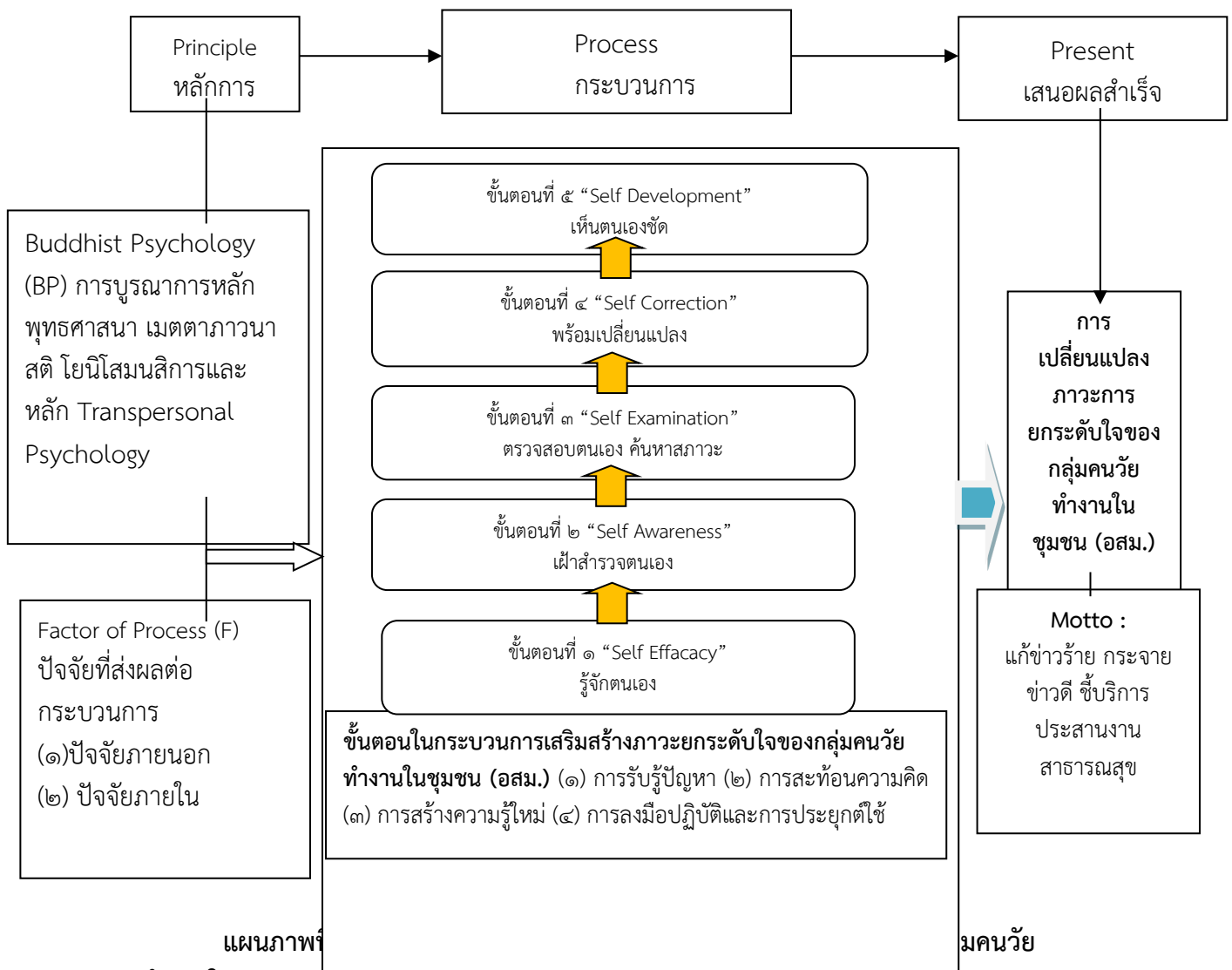
ผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้า ประเมินผลจากการลงสัมภาษณ์ในพื้นที่จริง
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสริมพลังสร้างแรงบันดาลใจ

แผนภาพที่ ๔.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับจิตใจของ
กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)



๔.๖ บทสรุปผลการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) และผลการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

จากการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยขอเสนอเป็นแผนภาพรูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)” เรียกว่า BPF : 5S-4P Model ดังแผนภาพดังนี้



ทำงานในชุมชน (อสม.)” เรียกว่า 5S-4P Model

จากแผนภาพดังกล่าว สามารถอธิบายรูปแบบ (Model) BPF : 5S-4P Model ตามลำดับได้แก่ ๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มากำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม ๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ๓) 5S หมายถึง ขั้นตอนการพัฒนาระดับใจ ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ เผชิญความจริงตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ

Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม ๔) 4P หมายถึง ขั้นตอนในการทำกิจกรรม การยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ สามารถอธิบายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน(อสม.) ได้ดังนี้

๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มากำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม จากผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ หลักสติ หลักเมตตาภาวนา หลักโยนิโสมนสิการ และแนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยา Transpersonal Psychology นอกจากนี้ยังมี การสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงงาน แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านตัวผู้สอน (๓) ด้านตัวผู้เรียน (๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักธรรม (๖) การเสริมสร้างพลังศรัทธา (๗) การเสริมสร้างพลังแห่งสติ และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) วิถีชีวิต (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

๓) 5S หมายถึงทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว ผู้เข้ารับการอบรม หรือผู้สูงอายุมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง และเข้าใจในชุมชนของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและชุมชน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

๔) 4P หมายถึง ขั้นตอนในกระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นตอนในกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชนที่ได้มีการสะท้อนความคิด แลกเปลี่ยนและเมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจก็สามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม บนฐานความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นใหม่ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

สรุปได้ว่า จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากที่ได้เข้ารับการอบรม เป็นระยะเวลา ๓ วัน นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ทำให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เข้าใจ และมีภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มากยิ่งขึ้น



บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชน ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มทำงานในชุมชน และ ๓) เพื่อสร้างเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ ทีมวิจัยศึกษาระเบียบวิธีการเจริญเมตตาภาวนา และภาวนา ๔ ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก คือ Transpersonal Psychology มาออกแบบกิจกรรม และดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้การสำรวจสถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทั้งประเทศ จำนวน ๔๐๐ คน ตอบแบบสอบถาม พบผลวิเคราะห์ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐๐ มีอายุต่ำกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๓๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๕๐ รองลงมาอายุ ๖๑-๗๐ ปี ร้อยละ ๒๒.๗๐ ระดับการศึกษา บวชพบว่าส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๖๐ และด้านประสบการณ์การทำงาน อสม. พบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน อสม. มากกว่า ๘ จำนวน ๒๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๓๐

การวิเคราะห์ด้านความเข้มแข็งทางใจของ อสม. พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความเข้มแข็งทางใจส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันมีครอบครัว และคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าสูง รองลงมาคือ ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ และค่าที่น้อยที่สุดคือ ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย

เมื่อวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางใจในรายด้านพบว่า พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าเฉลี่ยด้านกำลังใจมากที่สุด รองลงมาคือด้านการจัดการปัญหา และด้านความมั่นคงทางอารมณ์

และจากการคำนวณค่าคะแนนนำมาเทียบการแปลผล พบว่า เมื่อให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๑ คน มีค่า

คะแนนความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๒๕ คนและคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๔๔ คน ในด้านกำลังใจ มีค่าคะแนนกำลังใจสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๗ คน มีค่าคะแนนกำลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๔๗ คนและมีค่าคะแนนกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔ คน และในด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๔ คน ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๗๓ คน และค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๘๓ คน

ผลการวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก มีค่าสูงสุด และ ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว มีรองลงมาคือ ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือ และที่มีค่าต่ำสุดคือ ฉันมีกระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

เมื่อวิเคราะห์ผลด้านพลังใจ พบว่า พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ภาพรวมทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า คะแนนข้อ ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้ และ ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

และพบคะแนนการแปลผล พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนใหญ่มีค่าคะแนนพลังใจอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๒๔-๓๐) จำนวน ๒๗๘ คน รองลงมามีค่าคะแนนพลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๑๓-๒๓) จำนวน ๑๐๓ คน และมีค่าคะแนนพลังใจอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าคะแนน ๓-๑๔) จำนวน ๑๙ คน

๕.๑.๒ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มทำงานในชุมชน (อสม.)

การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy

กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร ๑) เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกัน ๒) เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม ๓) แบบสอบถาม (Pre-test) ๔) จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น” เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะเรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน

กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก” ผ่อนพักตระหนักรู้ ๑) เพื่อให้อาสาสมัครได้ใช้เวลาทบทวนทวน ชวนทักทายและทำความเข้าใจตัวเอง ค้นหาความหมายของชีวิต ๒) เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นที่ ๒ เฝ้าสำรวจตนเอง Self Awareness

กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”/ ประสบการณ์การก้าวผ่าน ๑) เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการเอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น ๒) เพื่อให้อาสาสมัครมีความรู้ถึงประโยชน์ของการมีรูปแบบของการจัดการปัญหาที่เหมาะสม ๓) เพื่อให้อาสาสมัครมีความสามารถระบุถึงหลักการแก้ปัญหาและนำการฝึกกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง

กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” ๑) เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่มความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความไว้วางใจในอาสาสมัครมากขึ้น ๒) เพื่อให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ๓) เพื่อให้อาสาสมัครมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ Self Examination

กิจกรรมที่ ๖ “ฝังความเชื่อมโยง” การบ้าน Wise Reflection/โยนิโสมนสิการ เพื่อให้อาสาสมัครเห็นความสัมพันธ์และเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลคนในชุมชน ที่ต้องประสานความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

กิจกรรมที่ ๗ Reflection การบ้าน/I Message/SQ/Self esteem ๑) เพื่อให้อาสาสมัครเห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒) เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเจ้าพลัง” ๑) เพื่อให้อาสาสมัครค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า ๒) เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม.ของตนเอง

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙ “I plan” ส่งการบ้าน เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ ๑๐ “I do” เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในกิจกรรมแต่ละครั้ง จากแนวคิดพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ บูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักสติ โยนิโสมนสิการ และเมตตาภาวนา เป็นพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีขั้นตอนการพัฒนา ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ เฝ้าสำรวจตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อม

เปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองขาด Self Development ดำเนินการกิจกรรมจำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมินทุกครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรม

๕.๑.๓ ผลการนำชุดฝึกอบรมไปใช้ในการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับ ใจของกลุ่มทำงานในชุมชน (อสม.)

ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย

ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุต่ำ ๖๐ ปี รองลงมา อายุ ระหว่าง ๖๑-๗๐ ปี

ด้านระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับสถานภาพ รองลงมา ระดับประถมศึกษา

ด้านประสบการณ์การทำงาน อสม. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานอสม. มากกว่า ๘ ปี รองลงมา ต่ำกว่า ๓ ปี และ ๓-๕ ปี

การประเมินระดับพลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา และทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจอยู่ในระดับมากทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๗.๗๐๙$, Sig. = .๐๐๑) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยพลังใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐$)

ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยช่วงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจสูงกว่าก่อนทดลอง และช่วงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจไม่แตกต่างจากระยะติดตาม

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนพลังใจไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป

๑. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพึงพอใจอยู่ในระดับมากทั้งก่อน ทดลอง หลังทดลองและระยะติดตาม

๒. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนพึงพอใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๓. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพึงพอใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

๔. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนพึงพอใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

การประเมินความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าไม่แตกต่างกันกับระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับค่อนข้างจริง และพบผลเช่นเดียวในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันที และระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๖๓.๗๔๔$, Sig. = .๐๐๑) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่าง ($p < .05$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกัน โดยสรุป

๑. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

๓. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

การประเมินระดับความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตาม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่าในช่วงก่อนและหลังทดลอง และพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตาม อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับเห็นด้วยมากในทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๑๗๓.๘๕๒$, $Sig. = .000$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน โดยสรุป

๑. ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

๓. หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑ ศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

จากการศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) พบ อสม.ส่วนใหญ่ มีความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ มากถึง ๒๒๕ คน และกำลังใจในเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔๗ คน ส่วนด้านการจัดการปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๗๓ คน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ของ อสม. ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19 มาอย่างยาวนานอาจทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะเครียดของกรมสุขภาพจิต พบว่าบุคลากรสาธารณสุข ๘ ใน ๑๐ คน และ ประชาชน ๔ ใน ๑๐ คน มีความเครียดและกังวลจากการทำงาน ซึ่งจะมีแนวโน้มให้บุคลากรสาธารณสุขมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง และสูญเสียพลังทางจิตใจ, กรมสุขภาพจิต^๑ อาจเป็นไปได้ว่าด้วยช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยทำการประเมินภาวะจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) หลังสถานการณ์การระบาดโควิด-๑๙ ผ่านไปได้ระยะหนึ่งแล้ว อสม. ทำการปฏิบัติหน้าที่ในภาวะการณปกติตามบทบาทของ อสม. และ อสม. ส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการอบรมเรื่องโรคโควิด-๑๙ และการปฏิบัติตัว ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับโรค เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการป้องกันดีกว่าในช่วงก่อนโควิด-๑๙ และอสม. ที่เกาะเกร็ดส่วนใหญ่เป็นจิตอาสา มีความเต็มใจในการทำงานช่วยเหลือคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิริงกูร ญัฐรังสี และคณะ^๒ พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับภาวะ

^๑ กรมสุขภาพจิต, ความสุขของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙, <https://kku.world/0az1m> ๒๕๖๓ เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๗.

^๒ จิริงกูร ญัฐรังสี และคณะ, สุขภาวะทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙, วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๖๖, หน้า ๑-๑๓.

ซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัชชา หวยจด และคณะ^๓ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคและเจตคติในการป้องกันโรคโควิด-๑๙ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-๑๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ซึ่งการมีเจตคติที่ดีของ อสม. จะช่วยให้ อสม. ไม่ท้อแท้กับปัญหาได้ง่าย อีกทั้ง อสม. ยังเป็นผู้ที่มีความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพจิต หากมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ อสม. จะปรึกษากันในที่ทำงาน และปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับสูง เพื่อมีวิธีการในการสังเกตตนเองและมีวิธีจัดการไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนัสพงษ์ มาลา^๔ ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ ๔ มีผู้ที่เข้า เกณฑ์ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟอยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๕.๐๓ โดยส่วนใหญ่ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๙๐.๔๐ ด้านการลดความเป็นบุคคลส่วนใหญ่อยู่ ในระดับต่ำ ร้อยละ ๗๕.๑๔ และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๕๑.๒๑ จากการ ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบการศึกษาภาวะเมื่อยล้า หมดไฟในอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ชัดเจนในประเทศไทย

๒ พัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการพัฒนาศุติภูมิอบรมด้วยการบูรณาการแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยศึกษาทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการยกระดับใจ ที่ประกอบด้วย พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน โดยการวิจัยระยะนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำสู่การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มากยิ่งขึ้น และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ และเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อให้ได้กิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

^๓ ธัชชา หวยจด และคณะ, ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดจันทบุรี, วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา, ๑๗(๒), ๒๕๖๕, ๔๒-๕๕.

^๔ มนัสพงษ์ มาลา, ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ ๔, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๕, กันยายน-ธันวาคม, ๒๕๖๓, หน้า ๙๔๔-๙๕๔.

โดยมีกระบวนการพัฒนา ขั้นตอนการพัฒนา ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกลำลองตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction/Self Determination ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมิน ทุกครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยเริ่มขั้นแรกด้วยการทำการรู้จักตนเอง หรือ Self efficacy สอดคล้องกับ ปาพัสร์ วงษ์ประคอง และคณะ^๕ ควรมีการพัฒนาครูให้มีการรับรู้ ความสามารถของตนเองซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ครู ได้รับรู้ความสามารถทางการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ในการวินิจฉัยการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเอง สำหรับการรับรู้ความสามารถ นับว่าเป็นกระบวนการจูงใจที่สำคัญประการหนึ่งที่ จะเชื่อมโยงความรู้และทักษะในการเรียนรู้ให้เป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ สามารถที่จะกำหนดและยอมรับในพฤติกรรมใดที่ตนปฏิบัติรู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและประเมินความสามารถของตนเองได้ตามความเป็นจริง และตามที่ Bandura^๖ ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตน มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งที่ท้าทายได้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าบุคคลที่เห็นว่าตนไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติในเรื่องนั้น

ขั้นที่ ๒ ฝึกลำลองตนเอง Self Awareness ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ประเมินและวิเคราะห์ตนเอง ดังงานวิจัยของ สุรัชย์ ธชีพันธ์^๗ การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ มีความใส่ใจในตนเอง ทั้งจากการมองหรือค้นหาตัวเอง รวมถึงการรับรู้ตนเองจากผู้อื่นด้วย การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น เช่น รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง รับรู้อารมณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันได้ สามารถประเมินตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ถ้าบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถ พัฒนาและปรับปรุงตนเองไปในทางที่เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ทักษะอื่นในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ และทักษะชีวิต ทั้งยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย ใน

^๕ ปาพัสร์ วงษ์ประคอง และคณะ, การจัดกิจกรรมโดยใช้แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนด้วยการนำตนเอง, วารสารเกษมบัณฑิต, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๔), หน้า ๑๐๑-๑๑๑.

^๖ Bandura, A. (1986). Social foundations thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.

^๗ สุรัชย์ ธชีพันธ์, การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์, สาขาการจัดการศึกษา วิทยาลัยครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๖๖, หน้า ๑๓.

กิจกรรมการอบรม ผู้วิจัยได้จัดให้มีการสังเกตอารมณ์ความคิด ความรู้สึกของตัว อสม.เอง นอกจากนี้ยังมีการฝึกการฟัง การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และทำการสำรวจตนเองผ่านสัตว์สี่ทิศ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาควิชา ธีรสันติกุล และเกษม และหิมา^๔ แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ ๓ วิธี คือ ๑) การศึกษาตนเองด้วยตนเอง เป็นการศึกษาสังเกตผลจากการกระทำ ความคิด ความรู้สึกด้วยตัวของเราเองโดยทั่วไป คนเรามีการตรวจสอบตนเองอยู่ตลอดเวลาคนที่มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น (sensitive) จะตรวจสอบตนเองได้เร็วจากปฏิกิริยาที่คนอื่นแสดงออกมา ๒) การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้วว่าในบางคนอาจจะมีจุดบอด ทำให้ไม่สามารถเห็นตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลอื่นช่วยพิจารณา โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดรู้จักเรามากพอ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อนครู อาจารย์ หรือแม้แต่การกล่าวหาของผู้เป็นศัตรู ก็เป็นแนวทางที่ทำให้เราเห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้นสิ่งที่ฟังตระหนักก็คือ เราควรเปิดใจให้กว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ไม่รีบตอบรับหรือปฏิเสธใช้วิจารณ์ญาณ การพิจารณาอย่างถ่องแท้จากหลายกลุ่ม หลายทัศนะ จะทำให้รู้จักตนเองได้หลายแง่มุมถูกต้อง มากขึ้น ๓) การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและ แบบสำรวจ การใช้แบบทดสอบในการสำรวจตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้การวิเคราะห์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบทดสอบช่วยให้สำรวจตนเองใน แง่มุมต่างๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งในบางลักษณะ ที่เกี่ยวกับตนเองนั้น ไม่สามารถสำรวจได้ด้วยวิธีอื่น จำเป็นต้องอาศัยแบบทดสอบมาตรฐานที่มีการสร้างขึ้น เช่น แบบทดสอบวัดเจตคติ แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญา เป็นต้น แบบทดสอบบาง ชนิดไม่สามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง ต้อง อาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทดสอบ และแปลผลให้ แบบ ทดสอบบางชนิดสามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง เพราะมีความซับซ้อนน้อยกว่า เช่น แบบสำรวจอาชีพ แบบทดสอบความเป็นผู้นำแบบทดสอบลักษณะนิสัย เป็นต้น

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination หรือ Slef Monitoring เป็นการตรวจสอบตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งเปรียบเทียบบุคลิกภาพที่สังคมต้องการ

ขั้นที่ ๔ การจัดการตนเอง พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction เป็นการเรียนรู้ ทักษะต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้ประสบการณ์ และมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มถูก จูงใจ และควบคุมพฤติกรรมจากการเลือกในสิ่งที่แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อสร้างแรงจูงใจในชีวิตของคนก่อนเป็นอันดับแรก เน้นการค้นหาตัวเอง การวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การกำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมาย รวมถึงการจัดทำแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นรูปธรรม ซึ่งคนเราจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเอง

^๔ ภาควิชา ธีรสันติกุล และเกษม และหิมา, การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา, วารสารดุชนิพนธ์ทางสังคมศาสตร์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม, ๒๕๖๕), หน้า ๕๕๘-๖๐๐.

โดยใน ๓ ขั้นตอนหลังของการออกแบบกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน เป็นแนวคิดของ Costa และ Kallick^๙ ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง

๓ ผลการใช้ชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา และทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจอยู่ในระดับมากทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ปกติค่าเฉลี่ยของผลการวิจัยในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองจะมีค่าไม่แตกต่างกัน แต่งานวิจัยฉบับนี้พบในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ Knowles^{๑๐} เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความต้องการในการเรียนของตน มีการกำหนดเป้าหมาย หาสื่อการเรียนรู้ มีการติดต่อกับบุคคลอื่น แสวงหา แหล่งความรู้ที่หลากหลาย เลือกใช้วิธีการเรียนรู้เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าการที่จะให้ผู้อื่นริเริ่มการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นอย่างมาก จึงสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่ตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) นอกจากนี้ Costa และ Kallick^{๑๑} ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยองค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาพึงพาอาศัยผู้อื่นน้อยลง และหันมาพึ่งตนเอง สามารถนำตนเองได้มากขึ้นด้วย และยังช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเริ่มต้นจนถึงช่วงเวลาครั้ง ๓ ก็ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการนำการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา Kocaman, Dicle, &

^๙ Costa, A. L., & Kallick, B. (2004). Assessment strategies for self-directed learning. Thousand Oaks, CA: Corwin.

^{๑๐} Knowles, M. S. (1975). Self-directed learning: A guideline for learners and teacher. Chicago, IL: Follet

^{๑๑} Costa, A. L., & Kallick, B. (2004). Assessment strategies for self-directed learning. Thousand Oaks, CA: Corwin.

Ugur^{๑๒} พบว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากการรับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบหลักสูตรของ entraining^{๑๓} กล่าวว่า เกิดจากความรู้ความเข้าใจเนื้อหาและการประยุกต์ใช้ ความเชื่อใหม่ ที่นำไปปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์เดิม เพื่อให้เกิดการกระทำแบบใหม่ และรู้วิธีการที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยจะได้อภิปรายตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังนี้

การเปลี่ยนแปลงของตัวแปรพลังใจเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยในระลอกหนึ่ง ซึ่งพบว่า คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนแรกเริ่มเพิ่มขึ้นจากการวัดในครั้งที่ ๑ ไปยังการวัดครั้งที่ ๒ การเพิ่มขึ้นดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนมีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงเวลา ๑ ไปสู่ช่วงเวลา ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๑๔} ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนเป็นไปในลักษณะที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องมาจากการมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ก่อให้เกิดการค้นหา วางแผน วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการปรับปรุงตนเองตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การใช้สัปดาห์ ๔ ทิศ ในการลงชุมชน การใช้หลักธรรมที่ อสม. ได้เรียนรู้จากทีมวิจัย เช่น หลักสติ หลักเมตตาภาวนา และหลักการการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นต้น หรือ อสม. สนใจการเรียนรู้ ในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองในอนาคต มีการแสวงหาแหล่งสนับสนุน และลงมือกระทำเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างประสบผลสำเร็จ และอาจเป็นไปได้ว่าในการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ผู้วิจัยทำการออกแบบให้มีการพัฒนา ๕ ขั้น คือ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกรู้จักตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction/Self Determination ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาตนเองแล้ว จะทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง จึงทำให้ค่าคะแนนพลังใจ ไม่ลดลง หรือมีค่าเท่ากับค่าพลังใจหลังการทดลอง แต่กลับมามีค่ามากขึ้น ด้วยอสม.ที่เข้าร่วมอบรมเห็นความสำคัญ และตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “จากที่เมื่อก่อนไม่สามารถสื่อสารหรือเข้ากับคนในชุมชนได้ แต่พอมา

^{๑๒} Kocaman, G., Dicle, A., & Ugur, A. (2009). A longitudinal analysis of the self-directed learning readiness level of nursing students enrolled in a problem-based curriculum. *Journal of Nursing Education*, 48(5), 286-290.

^{๑๓} <https://www.entraining.net/article/%E0%B8%97%E0> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔} พิชามณูชัญญ์ บุญสิทธิ์, พัฒนาการด้านการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน ภาวะผู้นำในตนเอง และพฤติกรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยการนำตนเองของนิสิตนักศึกษาเพื่อการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในกลุ่มประเทศอาเซียน, ปรินญานินพนธ์ สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒, หน้า ๑๕๘.

อบรมแล้วก็เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่อาจารย์ให้เอาสัตว์ ๔ ทิศมาให้ใช้ก็ได้เอา หนูลงไปนอนหลับด้วยทุกครั้ง” เมื่อผู้เข้าอบรมเห็นประโยชน์จึงมีการฝึกฝนและกระทำต่อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative หรือ PGI) ที่กล่าวว่า เป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง โดยความงอกงามหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงแค่การรับรู้ตนเองเท่านั้น แต่ต้องลงมือทำอย่างตั้งใจด้วย ผู้ที่ได้รับการฝึกและเกิดการกระทำนี้จะเป็นผู้มีความสุขจากพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง^{๑๕} และ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังเป็นการกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงและความงอกงามผ่านชีวิตของบุคคล การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังสามารถพิจารณาจากโครงสร้างอภิปญญา (Metacognitive) อันประกอบด้วยการตระหนักรู้ และการควบคุมความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับปรุงให้เกิดความงอกงามทางปัญญา และพฤติกรรมในทุกขอบข่ายของชีวิตเพิ่มขึ้น บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการงอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและมีความตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตนเลือกเพื่อไปสู่ความงอกงามได้ ดังคำกล่าวของผู้เข้ารับการอบรมว่า “เราภูมิใจจากที่เป็นคนธรรมดา ตอนนี้เป็นคนไม่ธรรมดาแล้วละ มีความรู้เพิ่มเติมมามาก เราได้รู้เรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตของเรา ได้พบปะผู้คนทำให้เราได้พบเจอกับสิ่งที่ดีๆ การทำงาน อสม. ทำให้มีความสุข เมื่อก่อนไม่กล้าพูดกับคน แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนแปลงไป พี่เข้าใจพฤติกรรมด้วย ทำให้เรียนรู้เรื่องการอยู่ร่วมกัน และได้ดูแลกันเอามาฝากกัน ทั้งพุทธและอิสลาม ทางพุทธไม่ค่อยเข้า แต่ก็มีความคล้ายกันมาก คือสอนให้เป็นดี”

นอกจากนี้ Schlossberg^{๑๖} กล่าวว่า ขั้นตอนแรกเริ่มในการเตรียมความพร้อมเป็นขั้นตอนของความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงประกอบด้วยทั้งเจตคติและพฤติกรรม บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการงอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตั้งใจเลือกเพื่อไปสู่ความงอกงามนั้น ซึ่งแนวคิดในการพัฒนาตนตรงนี้ นั้นเป็นสิ่งที่สอดคล้องและเกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกคนที่ต้องการจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งในการออกแบบการอบรม ทีมวิจัยได้ทำการออกแบบลำดับการอบรมในกิจกรรมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยา นวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของบุคคลวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เริ่มจากกระบวนการรับรู้ความสามารถแห่งตน การตระหนักรู้ การทดสอบตนเอง การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และลำดับขั้นสุดท้ายคือ เห็นตนเองชัด Self Development เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อสร้างแรงจูงใจในชีวิตของคนก่อนเป็นอันดับแรก เน้นการค้นหาตัวเอง การวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง การ

^{๑๕} Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). Handbook of positive psychology. New York, NY: Oxford University Press, 2002.

^{๑๖} Schlossberg, N. K. (1984). Counselling adults in transition: Linking practice with theory. New York, NY: Springer

กำหนดเป้าหมายในชีวิต การกำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมาย รวมถึงการจัดทำแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นรูปธรรม ซึ่งคนเราจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง

นอกจากนี้ผลการวิจัยระยะที่ ๒ ยังช่วยขยายความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ ระดับการยกระดับใจของ อสม. ที่สูงขึ้น มีเหตุเนื่องมาจาก อสม. หรือกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน เกิดการเรียนรู้ตามบริบทกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน จากช่วงเริ่มต้นของการอบรม กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เริ่มมีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนของกิจกรรม กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดการเรียนรู้ ในเนื้อการอบรม และกิจกรรมที่ทีมวิจัยได้ออกแบบก่อให้เกิดการวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์ชุมชน และได้รับเครื่องมือในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และการเข้าหาชุมชน พร้อมทั้งมีการออกแบบมอบหมายงานให้วิเคราะห์ชุมชนและบุคคลภายใต้ความรับผิดชอบของ อสม. ก่อให้เกิดการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีการนำเอาความรู้ที่ได้รับมาวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์บุคคลที่ทำงานด้วย พร้อมวาดแผนผังความสัมพันธ์ ก่อนการรับการอบรม จากนั้นเมื่อวิเคราะห์แล้วให้ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้นำไปฝึกกับชุมชน และบุคคลที่ตนรับผิดชอบ จำนวน ๑ เดือน จากนั้นมาวิเคราะห์ผังความสัมพันธ์ใหม่ พบว่า ความสัมพันธ์จากที่เป็นความสัมพันธ์ระดับเห็นห่าง ก็เป็นความสัมพันธ์ในระดับที่ใกล้ชิดมากขึ้น จากที่ไม่เข้าใจ ก็เข้าใจกันมากขึ้น ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงส่งผล ให้คะแนนจากการวัดในครั้งที่ ๒ มีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น จากข้อค้นพบในครั้งที่ ๒ นอกจากผู้เข้าร่วมอบรม อสม. จะได้รับความรู้ และการฝึกในพัฒนาตนเองด้านการยกระดับใจแล้ว ในการออกแบบกิจกรรมให้ อสม. นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติจริงในการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองต้องการพัฒนาตนเองด้านไหน เพื่อสามารถจะทำงานในชุมชนให้ได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งผลการศึกษาของ Robitschek และ Cook^{๑๗} สนับสนุนในประเด็นนี้ จากการศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยที่มีระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะค้นหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับอาชีพและค้นหาเอกลักษณ์อันเหมาะสมกับอาชีพได้มากกว่า จึงกล่าวได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจึงมีความสำคัญที่จะช่วยเอื้อให้นิสิต นักศึกษาเกิดการวางแผนเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญในแต่ละช่วงให้ตนเอง ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการที่บุคคลมองหาประสบการณ์ที่จะทำให้ตนเติบโตอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความคิด พฤติกรรม ทักษะคติ และกำลังใจ นอกจากนี้แรงสนับสนุนจากสังคม เช่น เพื่อน สามี ลูก ก็เป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตน หรือการยกระดับใจในการทำงานในชุมชน โดย Robitschek และคณะ^{๑๘} โดยมีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ไม่

^{๑๗} Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127-141.

^{๑๘} Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274-287.

ว่าจะเป็นเพื่อน หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเกิดการลงมือทำตามแผนการอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ เพื่อให้ตนเองสามารถลงมือทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งข้อค้นพบสอดคล้องกับแนวคิดการเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตน หรือการยกระดับใจ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า คนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) คะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ อสม. เช่น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรมีการกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถนะ อสม. ด้านการยกระดับใจ โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสมรรถนะ อสม. หรือคนวัยทำงานในชุมชน อันจะส่งผลให้อสม. มีเทคนิค และทักษะในการยกระดับใจทั้งให้กับตนเอง ครอบครัว และคนในชุมชน เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนเอง และคนในชุมชนสามารถดำเนินได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรนำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัว อสม. คนทำงานในชุมชน เกิดทักษะการทำงาน การวิเคราะห์ตนเอง การวิเคราะห์ผู้อื่น เกิดการยกระดับใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการช่วยเหลือผู้คนในชุมชนได้

๒) ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ และเติมความรู้เพื่อพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

๓) การฝึกอบรมในชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากทีมวิทยากรกระบวนการ หรือบุคคลที่มีความรู้ในการให้อบรมแนวพุทธจิตวิทยา

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) การศึกษาผลของชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ในเชิงการวิจัยระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อติดตามพัฒนาการของคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๒) ควรนำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปทดลองใช้กับกลุ่มคนช่วงวัยอื่นในชุมชน เช่น นักเรียน หรือกลุ่มจิตอาสาอื่นในชุมชน เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของบุคคลในชุมชน ให้ชุมชนมีความเข้มแข็งต่อไป

บรรณานุกรม
๑. ภาษาไทย**ก. ข้อมูลปฐมภูมิ**

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ**(๑) หนังสือ:**

กรมวิชาการ การจัดการการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาตาม
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว ๒๕๔๖.

กรมสุขภาพจิต แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับ
ลิสซิ่ง จำกัด ๒๕๖๓.

กรมสุขภาพจิต คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิสซิ่ง
จำกัด ๒๕๖๒.

กรมสุขภาพจิต เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient) พิมพ์
ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด ๒๕๖๓.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ การคิดเชิงบูรณาการ พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชัค
เชส มีเดีย จำกัด ๒๕๔๗.

ชั้นทอง วัฒนธรรมประดิษฐ์ และคณะ **พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: กรณีศึกษาเอกสาร และการสังเคราะห์งานวิจัย** สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๖๐.

จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์ **จิตวิทยาในพระไตรปิฎก** พิมพ์ครั้งที่ ๓ เลย: โรงพิมพ์บ้านนาอ้อ ๒๕๖๒.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ **นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๒๙.

ชูชัย สมธิไกร **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร =Personnel training in organization** พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๘.

ทัศนาศา **แชมมณี ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ** พิมพ์ครั้งที่ 20 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๙.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย **นันทนาการ** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๔.

บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวยยะเสวี **คู่มือการศึกษาอิทธิพลสังคมสังคหะ ประเด็นที่ ๓** กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์ ๒๕๖๖.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล **คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ๒๕๕๑.

พัชรินทร์ จำปานนท์ **รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ๒๕๖๑.

พัชรินทร์ นินทจันทร์ **ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้** กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด ๒๕๕๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ) **วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒** กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินตึง กรู๊ป ๒๕๓๒.

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร) **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพมหานคร: หจก.พิษณีย์ ๒๕๕๖.

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร) **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๓** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพมหานคร: หจก.พิษณีย์, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)** พิมพ์ครั้งที่ ๕๔ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์ ๒๕๖๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ กรุงเทพมหานคร: การศาสนา ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน
กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธ
ธรรม ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา ๒๕๕๖.

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต ๗ หลักคิดเพื่อความสุ
กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิมุตตยาลัย ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริเฉทที่ ๙ กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ
สัทธัมมโชติกะ ๒๕๓๙.

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ความพิเศษของพระพุทธศาสนา พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร:
ศิลปสยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด ๒๕๖๑.

ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาศักดิ์สาธารณสุขประจำหมู่บ้านพ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๑
เล่ม ๑๒๘ ตอนพิเศษ ๓๓ ราชกิจจานุเบกษา ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๔.

ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริ
วัฒนา อินเตอร์พรีน ๒๕๕๖.

วัชระ งามจิตรเจริญ พุทธศาสนาเถรวาท พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ๒๕๕๒.

วาสนา ชาวหา สื่อการเรียนการสอน คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บาง
แสน ๒๕๓๒.

วรรณิ ลิ้มอักษร จิตวิทยาการศึกษา = Educational psychology สงขลา: คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ๒๕๕๖.

ศิริบุรณ์ สายโกสุม ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.

สมบูรณ์ เอี่ยมอารีย์วงศ์ แบบจำลองกระบวนการเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้าม
ของบุคคล : ศึกษากรณีประยงค์ ธรรมรงค์และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรม.

สังเวียนนาคะ การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับ
เกษตรกร กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ๒๕๓๙.

สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริม
กิจกรรมการฝึกอบรม กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ๒๕๓๔.

เสริมศิริ อัครพัฒน์ การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท.

สุคนธ์ สินธพานนท์ นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน พิมพ์ครั้งที่
๔ กรุงเทพมหานคร: ๙๑๑๙ เทคนิคพรีนตติ้ง ๒๕๕๓.

สุรพล ไกรสรารุณี สถิติฐาน ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์ กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถาน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุรัชย์ ธชีพันธ์ การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้าน
จิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์ สาขา
การจัดการศึกษา วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ๒๕๖๖.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๔๔.

อรทัย มีแสง การพัฒนาจิต : แนวคิดและการเปรียบเทียบเชิงพุทธบูรณาการ.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของ
ความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ คุณค่าความเป็นมนุษย์
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อวิกา พรธณโกมุท การพัฒนาชุดฝึกอบรม เรื่อง การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยใช้
แฟ้มสะสมงานสำหรับครูปฐมวัย ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร :
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช ๒๕๔๗.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

พระมหาเข้มทอง ตนต์ปาโล, (ฤทธิ์สื่อไกร) “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง
ของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวโรณ)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาสังเว ยมมเนตติโก (เนตรนิมิต) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง ชีวิตภิกษุณีกับการ
บรรลอรหัตผล : เฉพาะที่ปรากฏในเถรคาถา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๖.

พระวรมน ขนติโก (วัตถุมมา) “ศึกษาสัมปชาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลอรหัตผล”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
วิทยาลัย ๒๕๕๔.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช) “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวง
พ่อเทียน จิตตสุโภ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓.

พระอำนาจ ขนติโก (ภาคหาญ) “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน
๔” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๔.

ไพรัช ลาวัณยากุล “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการศึกษาเพื่อบรรลอรหัตผล” วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๘.

เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์ “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ๒๕๕๔.

อรภัคภา ทองกระจ่างเนตร “การศึกษาวิเคราะห์สมมติกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย ๒๕๕๖.

(๓) รายงานวิจัย:

จุฑาภักดิ์ หริรักษ์ธารัง และประเวศ อินทองปาน รูปแบบการบรรลุนิพพานของพระพุทธศาสนาเถรวาทและนิกายเซนเชิงประยุกต์ การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๖ ๒๕๕๗.

(๔) บทความ:

จิรังกูร ญัฐรังสี และคณะ สุขภาวะทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๖.

ธนพล บรรดาศักดิ์ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑.

ธนภณ พันธเสน กระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์แบบยั่งยืน : จากกระบวนการทัศน์อดีตสู่อนาคต.

ธัชชา ทวยจด และคณะ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-๑๙ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดจันทบุรี วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๖๕.

นิตย์ ทศนะนิยม การส่งเสริมสุขภาพ : มิติการสร้างพลังอำนาจ วารสารคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒ ๒๕๔๕.

ปภาพัศร์ วงษ์ประคอง และคณะ การจัดกิจกรรมโดยใช้แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนด้วยการนำตนเอง วารสารเกษมบัณฑิต ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๔.

พิริยอุท เจริญสุขมงคล ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐาน Journal of Spirituality in Mental Health, vol. 16 No. 2 (2014).

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพทย์ รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้ : กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖.

ภาคภูมิ อีร์สันติกุล และเกษม และทีม การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕.

มนัสพงษ์ มาลา ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ ๔ วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๕ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓.

เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์ การก้าวข้ามพ้นตัวตนเชิงบูรณาการบนรากฐานพระพุทธศาสนา
บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

สุเมธ โสพฤกษ์ การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา บัณฑิตศึกษา
ปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

เอี่ยมอร ชลวร การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑
มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

อัจฉรา จันทน์ฉาย นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็น
ผู้ประกอบการ วารสารบริหารธุรกิจ ฉบับที่ ๓๓ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

กริช อัมโภชน การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม เอกสารประกอบการบรรยายในการ
ฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์ ๒๕๓๔.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเฑียร และคณะ จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม
สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖ โรงแรมรามารการ์เด็นส์
กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

มัลลิกา ตั้งสงบ และคณะ “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม” สื่อ
การประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖ โรงแรมรามารการ์เด็นส์
กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและ
สร้างสรรค์สังคม” สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖ โรงแรม
รามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

สันต์ สุวัจนราภินันท์และ อภิญญา เฟื่องฟูสกุล “ปรากฏการณ์วิทยา : ทบทวนการใช้
รากเหง้าและอัตลักษณ์ ในวาทกรรมของสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัย” เอกสาร
โครงการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี ๒๕๕๕ Built Environment Research
Associates Conference, BERAC 3, 2012.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ปราการ เกิดมีสุข, “เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<http://www.phojae.skn.go.th/Knowledge/pakarn.pdf> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ปรีดา ยังสุขสถาพร, “Innovation System สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สถาบันเศรษฐกิจ
สร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue=> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

กรมสุขภาพจิต, “ความสุขของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙”, [ออนไลน์],
แหล่งที่มา: <https://kku.world/0az1m> ๒๕๖๓ [๑ สิงหาคม ๒๕๖๓].

- พัชรี เทพสุริบุรณ์, “แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมทางการศึกษาที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/553766> [๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].
- ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, “เครือข่ายการเรียนรู้.สารานุกรมวิชาชีพครู”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// sites. google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru](https://sites.google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru) [๒ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].
- สุริโย ชัยโสภณ, “ทฤษฎีการเรียนรู้”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thesis.ru.ac.th/files/pdf> [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].
- สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, “ความหมายนวัตกรรม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nia.or.th> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒].
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, “ความเข้มแข็งในจิตใจสำหรับเด็ก (Resilience)”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://schoolflix.org/th/news/78868-ความเข้มแข็งในจิตใจสำหรับเด็ก-%28resilience%29> [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔].
- หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส, “อึด ฮึด สู้”, กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].
- Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒].
- Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://manmanza.blogspot.com/2013_06_01_archive.html [๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].
- Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].
- HFfocus.org จะลึกระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hffocus.org/content/๒๐๒๓/๐๓/๒๗๓๕>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖]

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Primary Sources

-

2. Secondary Sources

(I) Books:

Buck, Roger and Jim Caple *The theory and practice of training* 3rd London: Kogan 1990.

Bandura, A. *Social foundations thought and action: A social cognitive theory* Prentice Hall 1986.

- C.G.Jung, **The Analytical Psychology of Carl Gustav Jung** Matrixmeditations.info., 2011.
- Edith Grotberg, **A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit** The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation 1995.
- Howell, D. C., **Statistical methods for psychology** 6thed., Belmont California: Duxbury Press 2007.
- Jean Carpenter-Williams, **YouthThrive™ : Promoting Youth Resilience : Trainer's Guide**, The Center for the Study of Social Policy Washington, D.C., 2017.
- Klausmeier, H.J., **Educational Psychology** 5th ed., New York: Harper & Row 1985.
- Meckel, D.J. & Moore, R.L., **Self and Liberation : The Jung / Buddhism Dialogue** New York : Paulist Press 1992.
- Nadler, L., **Designing Traing Program: The Critical Model** Reading, Massachusetts: Addison Wesley 1982.
- Steven J Wolin and Sybil Wolin **The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity** New York: Random House Digital Inc., 2010.
- Wilber. K., **Integral Psychology : Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy..**

(II) Articles:

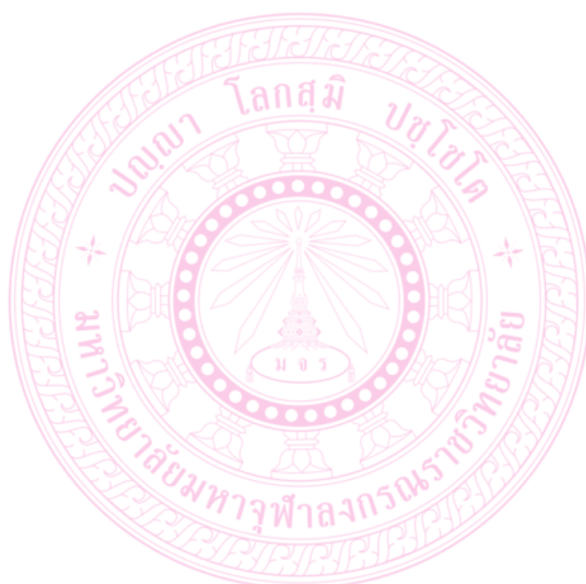
- Boyd, R., “**Facilitating personal transformations in small groups: Part 1**”, Small Group Behavior, 20(4), 1989.
- Cheryl H. Gibson, “**The process of empowerment in mothers of chronically ill children**”, Journal of Advanced nursing, Vol. 21 No. 6 1995.
- Edith Grotberg, “**A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit**” , Early Childhood Development: Practice and Reflections. No. 8 1995.
- Foebes, S, “**What Holistic Education Claims About Itself; An Analysis of Holistic Schools Literature**”, American Education Research Association, Oxford: 2004.
- Gail Kinman & Louise Grant, “**Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies**”, The British Journal of Social Work , Vol. 41 No. 2 2010.
- Gail M. Wagnild & Heather M. Young, “**Development and psychometric evaluation of the resiliency scale**”, Journal of Nursing Measurement, Vol. 1 1993.

- J. G. Dyer and Mark McGuinness, T.M., **“Resilience: Analysis of concept”**, Archives of Psychiatric Nursing, Vol. 10 No. 5 1996.
- Kolb, A.Y. & Kolb, D.A., **“Learning Style and Learning Spaces: Enhancing experiential learning in higher education”**, Academy of Management Learning & Education, 4(2). 2005.
- M. E.Haglund, et al., **“Psychobiological mechanisms of resilience : Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology”**, Development and Psychopathology, Vol. 19 No. 3 2007.
- Nina Wallerstein and Edward Bernstein, **“ Empowerment Education : Freire is ideas adapted to Health education”**, Health education Quarterly, Vol. 15 No. 4 1988.
- O’Sullivan, E. W., **“Bringing a perspective of Transformative learning to globalized consumption”**, International Journal of Consumer Studies, 27(4) 2003.

(IV) Electronics:

- American Psychological Association, Building your resilience (2012), [online], source:<https://www.apa.org/topics/resilience> [25 October 2023].
- Edith Henderson Grotberg, Resilience for Tomorrow, [online], source:http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf [4 March 2018].
- Rogers, E. M.(2003), Diffusion of Innovations. New York: Free Press. Retrieved, [online], source:<https://books.google.co.th/books.P12> [25 October 2019].

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก. แบบประเมินของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินพลังใจ จำนวน ๓ ข้อ และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ
ของกรมสุขภาพจิต^๑

ตัวอย่างแบบประเมิน

๑. แบบประเมินพลังใจ

ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด ถ้า ๑ หมายถึง ย่อย และ ๑๐ หมายถึง มาก

๑. ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

๒. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

๓. ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง ๓ ข้อหลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำ **ท้าย**
แบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจของท่าน

ข้อแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

^๑ สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, หลักสูตรเสริมพลังใจ อีดี อีดี อีดี, บริษัท ปิอินด์ พับลิชชิง จำกัด, ๒๖๕๔, หน้า ๕๘-๖๒

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๒๔-๓๐ ถือว่ามีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๑๕-๒๓ ถือว่ามีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจสร้างเสริมพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัว และแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรนี้ ได้

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๓-๑๔ ถือว่ามีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรนี้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

๑. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะปัญหา (พลังฮึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้

๒. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำการช่วยเหลือและกำลังใจ

๓. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยการปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

๑. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามียอดประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามของแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ มีจำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
๔. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย				
๖. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗. ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่ เลวร้ายไปหมด				
๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่า จะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกที่ตัวเองไร้ ความสามารถ				
๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้น ด้านการจัดการกับปัญหา				
๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ				
๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘. ในการพหุคูณ ฉันหสเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉัน				
๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรง กว่าที่คิด				
๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ ๑ ได้แก่

ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๖	ข้อ ๗
ข้อ ๘	ข้อ ๙	ข้อ ๑๐	ข้อ ๑๑	ข้อ ๑๒

ข้อ ๑๓	ข้อ ๑๗	ข้อ ๑๘	ข้อ ๑๙	ข้อ ๒๐
--------	--------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๑ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๒ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๓ คะแนน

จริงมาก = ๔ คะแนน

ข้อ ๑	ข้อ ๕	ข้อ ๑๔	ข้อ ๑๕	ข้อ ๑๖
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๔ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๓ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๒ คะแนน

จริงมาก = ๑ คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	น้อยกว่า ๒๗	๒๗-๓๔	มากกว่า ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๑๙	มากกว่า ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๘	มากกว่า ๑๘
รวมทุกด้าน (๘๐ คะแนน)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

ตอนที่ ๓ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตรงตามความจริง

ก่อนการทดลอง				ข้อคำถาม	หลังการทดลอง			
ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก		ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
				๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด (-)	๔	๓	๒	๑
				๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย	๑	๒	๓	๔
				๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
				๔. ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
				๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย (-)	๔	๓	๒	๑
				๖. ฉันสอนและเตือนตัวเองเสมอ				
				๗. ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
				๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
				๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด แต่ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
				๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
				๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
				๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
				๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
				๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ (-)	๔	๓	๒	๑
				๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตให้ดีขึ้น (-)	๔	๓	๒	๑
				๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ (-)				
				๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
				๑๘. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉัน				

ก่อนการทดลอง				ข้อคำถาม	หลังการทดลอง			
ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก		ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
				๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
				๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

ตอนที่ ๔ แบบประเมินความองงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตรงตามความจริงมากที่สุด

โดย ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๔ หมายถึง เห็นด้วย

๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

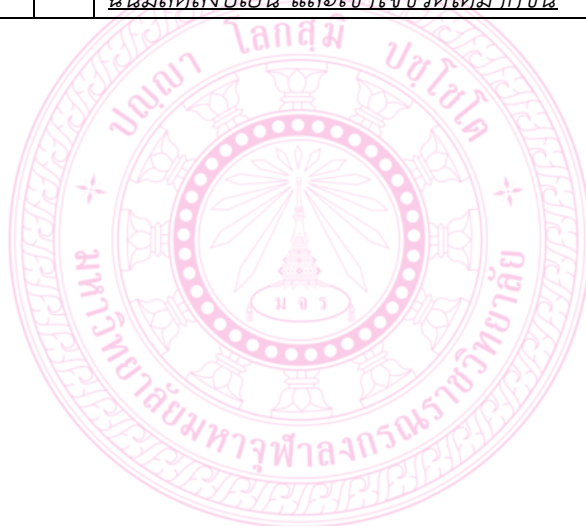
๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ก่อนการทดลอง					ข้อคำถาม	หลังการทดลอง				
๕	๔	๓	๒	๑		๕	๔	๓	๒	๑
					๑. ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้					
					๒. ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ					
					๓. ฉันมีกระเสือกถึงความตายอยู่เสมอ					
					๔. ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน					
					๕. ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องเดิมๆ น้อยลง					
					๖. ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น					
					๗. ฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก					

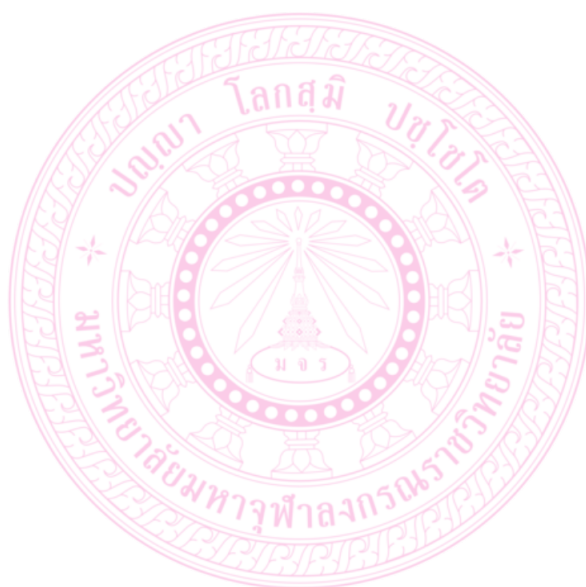
ก่อนการทดลอง					ข้อคำถาม	หลังการทดลอง				
๕	๔	๓	๒	๑		๕	๔	๓	๒	๑
					๘. ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว					
					๙. เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง					
					๑๐. ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต					
					๑๑. เมื่อผู้อื่นประสบกับปัญหาฉันมักยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ					
					๑๒. ฉันต้อนรับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยใจสงบเย็น					
					๑๓. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ					
					๑๔. ฉันมีความปรารถนาดีกับผู้อื่นเสมอ					
					๑๕. ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
					๑๖. ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น					
					๑๗. ฉันตั้งใจทำงานให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ					
					๑๘. ฉันจะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม					
					๑๙. ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม					
					๒๐. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว					
					๒๑. เมื่อมีเวลาว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา					
					๒๒. ฉันมักช่วยงานการกุศลเสมอ					
					๒๓. ฉันเลือกมองในส่วนของดีของคนอื่น					
					๒๔. ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี					
					๒๕. ในวันสำคัญทางศาสนาที่ฉันนับถือ ฉันมักทำแต่สิ่งที่ดีๆ ทำจิตใจให้เกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น					
					๒๖. เวลาว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ/ <u>เวลาว่างฉันชอบฟังและอ่านข้อคิดที่ดีๆ จากสื่อต่างๆ</u>					

ก่อนการทดลอง					ข้อความคำถาม	หลังการทดลอง				
๕	๔	๓	๒	๑		๕	๔	๓	๒	๑
					๒๗. ฉันเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ต่างเคย เกี่ยวพันกันมา					
					๒๘. ฉันรอดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการปฏิบัติ ตามหลักศาสนาในแบบที่ฉันเคารพนับถือ					
					๒๙. การทำให้จิตใจนิ่งสงบ หรือการทำสมาธิ ทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น					
					๓๐. การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติ สงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น/ <u>การฝึก ปฏิบัติตามหลักของศาสนาที่ฉันเคารพ ช่วยให้ ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น</u>					

คณะผู้วิจัย



ภาคผนวก ข



สรุปภาพการทำกิจกรรม

ผลการดำเนินการในรอบ ๖ เดือน (ให้ระบุว่า ได้ดำเนินการขั้นตอนใดไปแล้วบ้างโดยละเอียด พร้อมหลักฐาน เช่น รูปภาพ หรือ หนังสือรับรอง)

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน ทั้งในระบบออนไลน์และออนไลน์

กิจกรรมที่ ๒ สสำรวจภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนวัยทำงาน ด้วยแบบวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (ณ ปัจจุบันมีผู้ตอบแบบสอบถามมาแล้ว ๔๐๐ ชุด) ซึ่งทางคณะผู้วิจัยจะได้ทำการวิเคราะห์ผลต่อไป

แบบสอบถามพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน ☐ ☆

คำถาม การตอบกลับ 333 การตั้งค่า

แบบสอบถามพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน

B I U ☰ ✕

คำชี้แจง : แบบวัดฉบับนี้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเรื่อง "พุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดคลิกถูกในช่องสี่เหลี่ยมตรงตามความเป็นจริง

กิจกรรมที่ 3 ลงพื้นที่สำรวจชุมชนเกาะเกร็ดให้เห็นบริบทแวดล้อม ทั้ง 8 หมู่

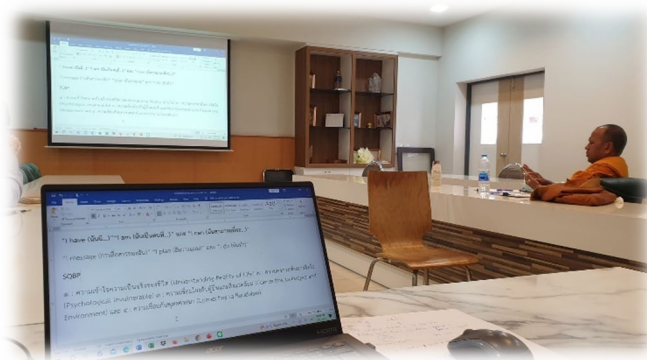
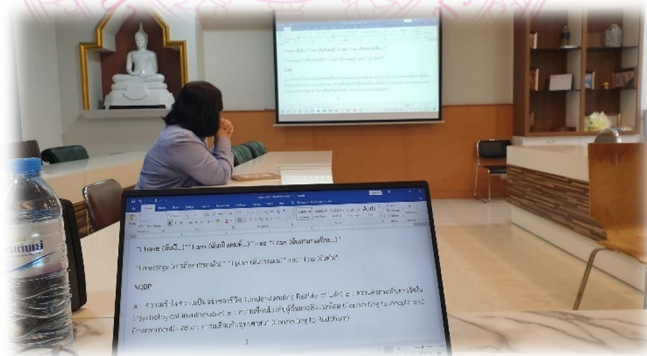


กิจกรรมที่ 4 สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ คนวัยทำงาน ที่มีความ
เข้มแข็งทางด้านจิตใจ ทั้งรูปแบบออนไลน์ และทางโทรศัพท์





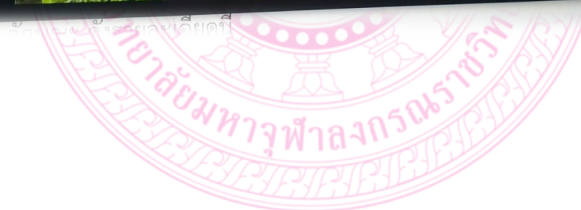
กิจกรรมที่ 5 พัฒนาชุดกิจกรรมและแบบวัดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับ
ใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)

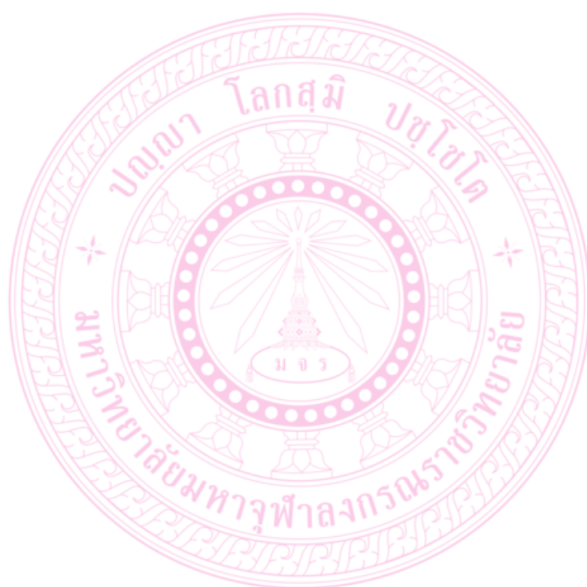


กิจกรรมที่ 6 Tryout แบบวัดและชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของ
กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)



กิจกรรมที่ 7 ติดต่อประสานงานพื้นที่เพื่ออบรมภายใต้โครงการพุทธจิตวิทยานวัตกรรม
เพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.)





ทำหนังสือประสานไปยังหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อขอให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมอบรม



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๓

ที่ อว ๖๑๐๔.๔ / พิเศษ

๒ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประสานหน่วยงานและบุคลากรเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการฯ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการฯ

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินโครงการพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะกระบวนการในการยกระดับจิตใจของตนเองและผู้อื่น ให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ในการนี้ โครงการฯ ขอเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ซึ่งมีบทบาทในการขับเคลื่อนงานชุมชนเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต และยกระดับจิตใจของตนเองและคนในชุมชน ดังนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน แห่งละ ๔ คน เข้าร่วมการอบรมฯ ดังกล่าว ในวันที่ ๒๙-๓๐ เมษายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมวัดปริมย์อิศวาส เกาะเกร็ด อำเภอลำลูกกา จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ผู้เข้าอบรม สามารถเบิกค่าพาหนะ จากผู้จัดการอบรม และโปรดตอบกลับแบบตอบรับภายในวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗ นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และอนุมัติบุคลากรเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ





ภาคผนวก ง

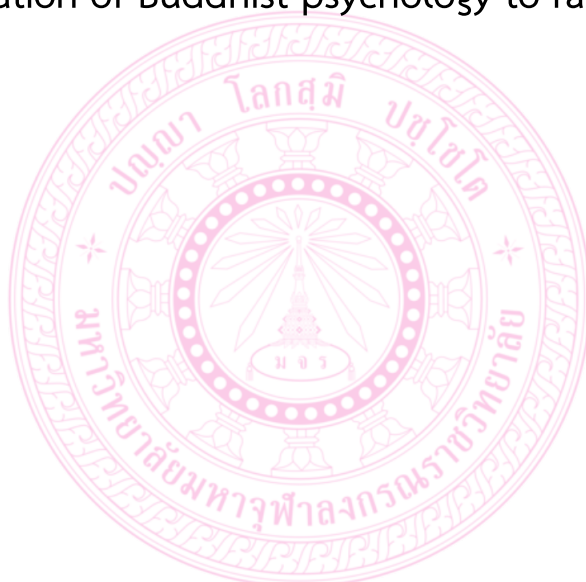




คู่มือ

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind



คู่มือ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind



ผู้วิจัย ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ

คำนำ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการบูรณาการหลักจิตวิทยาเชิงบวก ความแข็งแกร่งทางใจ (Resilience Quotient) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) และหลักพระพุทธศาสนา สติ เมตตาภาวนา อิทธิปปยตา และ

กัลยาณมิตร โดยมุ่งหวังให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ดูแลผู้คนในชุมชนภายใต้บทบาทหน้าที่ของตนเอง ในพื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี สามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น นำตนเองผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดทั้งในชีวิตประจำวันหรือระหว่างทางในการดูแลผู้คนในชุมชน ด้วยการเลือกวิธีการของตนเอง ด้วยการวางแผนและลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการดูแลกัลยาณมิตร เสริมสร้างให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง และสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเต็มภาคภูมิและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ฉบับนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ทางด้าน**หลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน** ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคนที่เป็น...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับกับปัญหาชีวิตนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการทำทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องและการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และคนส่วนใหญ่เมื่อพบปัญหาร้ายแรงในชีวิตจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่รุนแรง ไม่สามารถปรับตัวได้ มีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้ายเรียกว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience) **บูรณาการกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH)** หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียดไม่กังวลใจจนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตข้องในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตงอกงามก็เป็นจากยถาภูติที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่มีพร้อมด้วยศีลธรรมและคุณธรรมที่เป็นกระแสธารบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลาตัวเอง ปลอ่ยวางโลก ความรู้สึกสบาย โปร่งโล่ง สงบ ตัดจากอัสวกิเลส นิรวณ มาวุ่นวาย ละเอียดประณีต ลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสัจธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิตสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติดึงกับสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

หลักพุทธศาสนาคือ สติ เมตตาภาวนา อิทัปปจยตา และกัลยาณมิตร เพื่อให้ดำเนินหรือเดินหน้ำก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติรวมพร้อมกันไป

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะสามารถพัฒนาระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้เป็นอย่างดี และเกิดการประสานเครือข่าย กลุ่มเป้าหมายนี้ให้สามารถนำไปใช้ มีความเข้าใจ มีทักษะ สามารถดูแลใจของตนเอง ดูแลใจของกันและกัน ให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ผู้วิจัย

๑๔ มกราคม ๒๕๖๗



เรื่อง	หน้า
ตอนที่ ๑ คำนำ	๓
๑.๑ ความเป็นมา	๗
๑.๒ วัตถุประสงค์	๙
๑.๓ เนื้อหาวิชา	๑๐
๑.๔ คำถามวิจัย	๑๑
๑.๕ ระยะเวลาการดำเนินตามโปรแกรม	๑๑
๑.๖ โครงสร้างเนื้อหาโปรแกรม	๑๑
๑.๗ การประเมินผล	๑๑
ตอนที่ ๒ ตารางดำเนินโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๑๒

ตอนที่ ๓ วิธีดำเนินการโปรแกรม

๓.๑	ขั้นที่ ๑ รู้จักตัวเอง เข้าใจเขา Self Awareness	๑๓
	กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ฉันท์กัลยาณมิตร	๑๓
	กิจกรรมที่ ๒ รู้จักตัวเอง	๑๖
	กิจกรรมที่ ๓ รู้จักโลกภายใน-ภายนอก	๑๙
๓.๒	ขั้นที่ ๒ ฝ่าประเพณีตนเอง Self Awareness	๒๕
	กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”	๒๕
	กิจกรรมที่ ๕ การสำรวจ “RQ”	๒๗
๓.๓	ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเองค้นหาสภาวะ Self Examination	๓๑
	กิจกรรมที่ ๖ แฝงฝังความสัมพันธ์	๓๑
	กิจกรรมที่ ๗ คั่นหารอยแยก	๓๓
	กิจกรรมที่ ๘ เป้าหมายของจิตองกาม	๓๕
๓.๔	ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction	๓๗
	กิจกรรมที่ ๙ การสื่อสาร I message	๓๗
	กิจกรรมที่ ๑๐ การจัดการกับปัญหาที่ใจ	๓๙
	กิจกรรมที่ ๑๑ การจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ขัน	๔๑
๓.๕	ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development	๔๔
	กิจกรรมที่ ๑๒ I plan	๔๔
	กิจกรรมที่ ๑๓ I do	๔๕
	กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”	๔๖

ตอนที่ ๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑.	แบบประเมินพลังใจ	๔๘
๒.	แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ	๕๐
๓.	แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ	๕๓

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind

ความเป็นมา

กรมสุขภาพจิต^๒ มีข้อมูลว่าในปี พ.ศ.๒๕๖๕ จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตยังมีอัตราเพิ่มขึ้น ปี ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๓๕๕,๕๓๗ คน และในปี ๒๕๖๔ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๕๘,๒๖๗ คน อัตราการฆ่าตัวตายในปี ๒๕๖๔ อยู่ที่ ๗.๓๘ รายต่อประชากรแสนคน สูงขึ้นจากช่วงปี ๒๕๕๗-๒๕๖๓ ที่อยู่ในระดับ ๕-๖ รายต่อประชากรแสนคนกลุ่มอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดคือกลุ่มอายุ ๑๕-๓๔ ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาในความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว สถานที่ทำงาน หรือในโรงเรียน รวมทั้งภาวะป่วยทางกายหรือใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติด และภาวะเครียดที่เกิดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ และการระบาดของโรคโควิด-๑๙ หน้าที่การงานที่แข่งขันกันอย่างรุนแรง ข้อมูลเหล่านี้สามารถยืนยันได้อีกทางหนึ่งด้วยข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ยืนยันว่า ในปี ๒๕๖๔ มีผู้โทรมาปรึกษาปัญหาทั้งหมดทั้งสิ้น ๑๒๐,๕๑๐ สาย ๓ สาเหตุหลักในการโทรเพื่อรับการปรึกษา ได้แก่ ความเครียดและความวิตกกังวล ร้อยละ ๕๒ เป็นผู้ป่วยจิตเวชเดิมร้อยละ ๓๘ และผู้มีความคิดฆ่าตัวตายร้อยละ ๒๑ นอกจากนี้ในส่วนของผู้ตอบแบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตผ่านช่องทาง Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต พบว่าผู้ตอบแบบประเมิน ๑.๔ ล้านคน มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุด รองลงมาเป็นเครียดสูง และมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในการดำเนินชีวิต เป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุ รวมถึงก่อให้เกิดความขุ่นมัว หมองเศร้า เกิดอารมณ์แปรปรวนไม่แน่นอน สูญเสียความเป็นตัวเอง มองตนว่าไม่มีคุณค่า และทำร้ายตนเองในที่สุด

^๒ HFocus.org จะสื่กระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๓/๒๓๓๕>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๖๕ รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายในช่วงปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ พบว่า กลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น หรือวัยทำงานตอนต้น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง ๔ เท่า ในช่วง ๔ ปีที่ผ่านมา ข้อมูลยังระบุว่า เฉพาะในปี ๒๕๖๔ ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง ๔๓๙ คน^๓ กลุ่มวัยทำงานเหล่านี้ในช่วงวัยที่ต้องรับศึกหนักจากปัญหาสังคมรอบด้าน ทั้งความกดดันจากหน้าที่การงานอันหนักอึ้ง สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย และภาพลักษณ์แห่งการเปรียบเทียบจากสังคม หลอมรวมเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เพียงทางด้านร่างกาย แต่จิตใจที่ขับเคลื่อนความคิดและความรู้สึกภายในก็สามารถเจ็บป่วยได้เช่นกัน ปัจจุบันมีคนไทยจำนวนไม่น้อยพบเจอกับวังวนแห่งความเครียดจนสะสมเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่พบว่าเกิดความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังจากการคาดหวังในการเลื่อนตำแหน่งเพื่อรายได้ที่มากขึ้น หรือกังวลเรื่องการขาดโอกาสในการเจริญก้าวหน้า ความคาดหวังว่าเงินเดือนจะเพิ่มมากขึ้น หรือรู้สึกว่าการงานหนักแต่ผลตอบแทนที่ได้ไม่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

การต่อสู้กับโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด-๑๙ ที่ประสบความสำเร็จโดยพิสูจน์จากอัตราป่วยและอัตราตายของคนในราชอาณาจักรไทย ทำให้ได้รับความชื่นชมยกย่องจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ อสม. หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นหนึ่งในบุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่คัดกรอง เฝ้าระวัง ระดับหมู่บ้านที่ส่งผลให้ ยอดผู้ติดเชื้อลดลง องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำประเทศไทย ได้ออกรายงานว่า จากการที่ประเทศไทยมีรายงานผู้ติดเชื้อลดลงส่วนหนึ่งมาจาก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของไทยกว่า ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน และอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครอีก ๑๕,๐๐๐ คนของไทยที่ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน ในการค้นหา กลุ่มเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง นำเข้าระบบการรักษา ยิ่งค้นหาเร็ว ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยิ่งทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องสาธารณสุข การใช้ยา และการเฝ้าระวังการระบาดโควิด-๑๙ รวมถึงทำรายงานถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และได้กล่าวชื่นชมการทำงานของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ว่าเป็นกำลังสำคัญทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เป็นด่านหน้าออกเคาะประตูบ้านแล้วเกือบ ๑๒ ล้านหลังคาเรือนให้ความรู้ในการป้องกันตนเองทั้งการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ กินร้อนใช้ช้อนกลางของตนเอง รวมถึงการตอกย้ำความสำคัญมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing)

ด้วยบทบาทที่สำคัญในการรองรับปัญหาทางนบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่มีความซับซ้อนมากขึ้นของอสม. จนได้ขึ้นชื่อว่าเป็น “ผู้นำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในชุมชน และสามารถช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น” ด้วยบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานส่วนตัวในครอบครัว และทำงานเพื่อส่วนรวม และที่สำคัญปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนที่ปรากฏหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีมากขึ้น และที่ยังไม่ได้วินิจฉัยว่ามีปัญหาแต่กำลังก่อตัวด้วยภาวะของความเครียด

^๓ หลังสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส “อิด ฮีต สู้” กรมสุขภาพจิต เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน

ความวิตกกังวล เป็นต้น กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ เร่งหาทางแก้ไขเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตและอัตราการฆ่าตัวตาย จึงได้มีการวางแผน ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงระบาดวิทยา เพื่อค้นหาสาเหตุสถานการณ์ ปัจจัยต่าง ๆ ตามบริบทพื้นที่เชิงวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมป้องกันและหาแนวทางการเฝ้าระวัง แก้ไขปัญหา สุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายได้ตรงจุด ด้วยบริบทแต่ละชุมชนที่มีความแตกต่างกัน บุคคลที่จะสามารถดำเนินงานแก้ไขปัญห ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต โรคซึมเศร้าได้ดีที่สุดก็คือ อาสาสมัคร สาธารณสุข (อสม.) รวมถึงการสร้างอาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีองค์ความรู้เรื่อง สุขภาพจิตชุมชน การสังเกตอาการต่าง ๆ ของสมาชิกในชุมชน รวมถึงการสังเกตความผิดปกติของสมาชิกเพื่อคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยง ให้ได้รับการคัดกรองแนะนำให้คำปรึกษาตลอดจนการส่งต่อ เพื่อให้ได้รับการดูแลและแก้ไขอย่างถูกต้อง และการดึงให้อาสาสมัครสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนจะช่วยให้การดำเนินงานเฝ้าระวังและส่งเสริมปัญหา สุขภาพจิตในชุมชนมีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน

ทีมวิจัยจึงสนใจหารูปแบบหรือนวัตกรรมด้านพุทฺธิจิตวิทยาเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เรื่อง “พุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจ” เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะทางจิตที่ผิดปกติจนยากจะแก้ไข และเมื่อบุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็นำไปสู่ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในที่สุด วิธีบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ การทำสมาธิ และอีกหนึ่ง “การยกระดับจิตใจของตัวเอง ด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งจะช่วยให้บุคคลวัยทำงานมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม^๔ นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ยังสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอย่างไร แก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายในปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. สถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เป็นอย่างไร
๒. ชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เป็นอย่างไร
๓. เครือข่ายพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจมีเครือข่ายใดบ้าง

เนื้อหาวิชา

^๔ ธนพล บรรดาศักดิ์, ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๘๒-๑๒๘๕.

เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อ
ยกระดับใจ ประกอบด้วยหลักจิตวิทยากับหลักพุทธศาสนา คำถามวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยมีดังนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับหลักจิตวิทยา

หลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคน...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” and Problem-solving skills

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH) หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียด ไม่กังวลใจจนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตข้องในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตงอกงามก็เป็นจากยถาภูติที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่มีพร้อมด้วยศีลธรรมและคุณธรรม ที่เป็นกระแสธารบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลตาตัวเอง ปลอ่ยวางโลก ความรู้สึกลบยา โปรงโล่ง สงบ ตัดจากอัสวกิเลส นิรวณ มาว่านวยละเอียดประณีต ลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสังขธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิตสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติดกับสิ่งแวดล้อมที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

๒. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนา คือ สติ เมตตาภาวนา อิทัปปจยตา และกัลยาณมิตร เพื่อให้ดำเนินหรือเดินหน้าก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติร่วมกันไป

คำถามวิจัย

๑. วิธีการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาทำได้อย่างไร
๒. โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) เป็นอย่างไร

ระยะเวลาการดำเนินตามโปรแกรมฯ

จำนวน ๓ วัน วันละ ๖ ชั่วโมง รวม ๑๘ ชั่วโมง (แบบไม่พักค้าง)

โครงสร้างโปรแกรม

โครงสร้างพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน XX กิจกรรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสร้าง Self Awareness แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร”

กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา”

กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก”

ขั้นตอนที่ ๒ เฝ้ามองตนเอง Self Exploration แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy”

กิจกรรมที่ ๕ “การสำรวจ RQ”

ขั้นตอนที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๖ “แผนผังความสัมพันธ์”

กิจกรรมที่ ๗ “ค้นหารอยแยก”

กิจกรรมที่ ๘ “เป้าหมายของจิตตองกาม”

ขั้นตอนที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self C แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๙ “การสื่อสารแบบ I Message”

กิจกรรมที่ ๑๐ “การจัดการกับปัญหาที่ใจ”

กิจกรรมที่ ๑๑ “การจัดการความเครียด”

ขั้นตอนที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑๒ “I Plan”

กิจกรรมที่ ๑๓ “I do”

กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”

การประเมินผล

๑. ประเมินความรู้ความเข้าใจจากแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
๒. ประเมินการนำผลการอบรมไปใช้หลังจากการอบรมโดยใช้แบบรายงานตนเอง

ตารางการดำเนินการโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (Innovation of Buddhist psychology to raise the mind)

วัน เวลา	๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๓๐ – ๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.
วันแรก	ลงทะเบียน	*พิธีเปิด กล่าวรายงาน *ชี้แจง วัตถุประสงค์ โดย ผู้วิจัย *pre-test	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร	กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา” กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน- ภายนอก”	กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy” กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” (Resilience Quotient)	กิจกรรมที่ ๖ “แผนผัง ความสัมพันธ์” Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)
วันที่สอง	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๗ “คันทารอยแยก”	กิจกรรมที่ ๘ “เป้าหมายจิต องกาม”	กิจกรรมที่ ๙ “การสื่อสารแบบ I-Message”	กิจกรรมที่ ๑๐ “การจัดการ ปัญหาที่ใจ”	กิจกรรมที่ ๑๑ “การจัดการ ความเครียดและ สร้างอารมณ์ขัน Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)
วันที่สาม	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๑๒ “I Plan” (แผนการยกระดับ ใจของตนเอง)	กิจกรรมที่ ๑๓ “I – Do” (อธิบายการใช้ แบบบันทึก ประจำวัน และ Line)	กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”	เตรียมการนำเสนอ แผนการยกระดับใจ	*post-test Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) *พิธีปิด

ขั้นที่ ๑ รู้จักเรา เข้าใจเขา

กิจกรรมที่ ๑

สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกันระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตลอดจนอาสาสมัครด้วยกันเอง
๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม
๓. เพื่อให้อาสาสมัครทราบถึงวัตถุประสงค์ รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.)

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งอยู่ในองค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...)	ขั้นตอนที่ ๑ (๕ นาที) ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครและอาสาสมัครด้วยกันเอง ขั้นตอนที่ ๒ (๑๐ นาที) ๒.๑ ผู้วิจัยและอาสาสมัคร “แนะนำตนเอง” ด้วยกิจกรรมเกม “ป้ายบอกชื่อ” โดยให้อาสาสมัครนั่งล้อมเป็นวงกลม ๑ วง โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมสานสัมพันธ์ “ฉัน” กล่าวณมิตร และผู้วิจัยร่วมเป็นส่วนหนึ่งของอาสาสมัครดังนี้ ๒.๑.๑ ผู้วิจัยนำกระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภทขนาดโปสการ์ด ประเภทละ ๒๐ บัตร (กระต่าย หนู หมี และอินทรี) ที่เจาะรูไว้แล้ว วางบนพื้นคละกัน ๒.๑.๒ ผู้วิจัยถามอาสาสมัครถึงลักษณะเด่นของสัตว์ ๔ ประเภท พร้อมทั้งผู้วิจัยเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart ๒.๑.๓ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครหยิบกระดาษสีดังกล่าว คนละ ๑ บัตร ที่คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ประเภทนั้นที่สุด จากนั้นให้อาสาสมัครทุกคนเขียนชื่อเล่น และรอยเขี้ยว (พร้อมคล้องคอ) ๒.๑.๔ เมื่อเขียนเสร็จ ให้อาสาสมัครนำป้ายชื่อของตนเองมาวางไว้ตรงกลางวงกลมของที่นั่ง โดยขอให้อาสาสมัครนำป้ายทั้งหมดคละกัน จากนั้นให้อาสาสมัครเดินมาหยิบป้ายชื่อคนละ ๑ ป้ายชื่อ (ที่ไม่ใช่ของตนเอง) และกลับที่นั่ง พร้อมดูป้ายชื่อที่หยิบได้ว่าเป็นชื่อของใคร	๑.ปรบมือรวมพลัง ๒.เก้าอี้ U-shape ๓. กิจกรรม เพลง “โชคดีที่มีเพื่อนดี” ๑. กระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภท ขนาดโปสการ์ด ๒. เขี้ยว ๓. ปากกาตามลาย ๔. กระดาษ Flip Chart ๕. ปากกาหัวตัดคละสี (น้ำเงิน ดำ แดง)
	๒.๑.๕ ผู้วิจัยสอบถามอาสาสมัครว่า ป้ายชื่อของผู้วิจัยอยู่กับอาสาสมัครท่านใด? และให้ท่านนั้นยกป้ายขึ้นเหนือศีรษะ ๒.๑.๖ ผู้วิจัย “เริ่มแนะนำตัวพร้อมบอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงสัตว์ที่เลือกมากที่สุด” เมื่อแนะนำตนเองเสร็จสิ้น ให้ผู้วิจัย “เดินไปหาอาสาสมัครที่ถือป้ายชื่อของผู้วิจัย แล้ว “ยกมือไหว้” พร้อมกล่าวคำว่า “ฉันคือ กล่าวณมิตร...ขอบคุณที่เราพบกัน” โดยให้อาสาสมัครถือป้ายชื่อของผู้วิจัยคล้องคอผู้วิจัย	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
เสริมสร้างการตระหนักถึงคำว่า“กัลยาณมิตร”ที่ได้พบและรู้จักกัน และกัน สามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนนอกกรอบครีวที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ - มีคนที่ จะคอยบอก/สอน/เตือน/ถึงข้อจำกัดที่ชัดเจนในการทำอะไรต่าง ๆ ที่จะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตน	๒.๑.๗ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครผู้หนึ่ง เป็นผู้แนะนำตัวเป็นลำดับถัดไปต่อจากผู้วิจัย โดยดำเนินการตามข้อ ๒.๑.๖ จนครบทุกคน ขั้นตอนที่ ๓ (๑๐ นาที) ๓.๑ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม ๓.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระดมความคิด ดังนี้ ๓.๒.๑ การเป็นกัลยาณมิตรคืออะไร? ๓.๒.๒ มนุษย์เราพึงรู้จักกันสามารถเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อได้หรือไม่ หากได้มีวิธีการต้องกระทำอย่างไร? ๓.๒.๓ บอกถึงพฤติกรรมของกัลยาณมิตรที่พึงประสงค์ (เราอยากมี) และไม่พึงประสงค์ (เราไม่ใช่มิตร) เป็นอย่างไร? ๓.๒.๔ ประโยชน์ของการมีกัลยาณมิตร ในความคิดของท่านเป็นอย่างไร? ๓.๓ ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอและกลุ่มอื่นเติมเต็มแต่ละข้อคำถามเมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นของแต่ละกลุ่ม ๓.๔ ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรนั้นสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจได้ และสรุปให้ชัดว่า เมื่อรู้จักกันแล้วจะกลายเป็นกัลยาณมิตร ได้ต้องมีพฤติกรรมต่อกันอย่างไร ๔. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณและภาวนากัประฆังสติ	๑.กระดาน Flip Chart ๒.ปากกาด้ามลาย ๓. ความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๒

“รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก
ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะ
เรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน

ระยะเวลา ๓๐ นาที

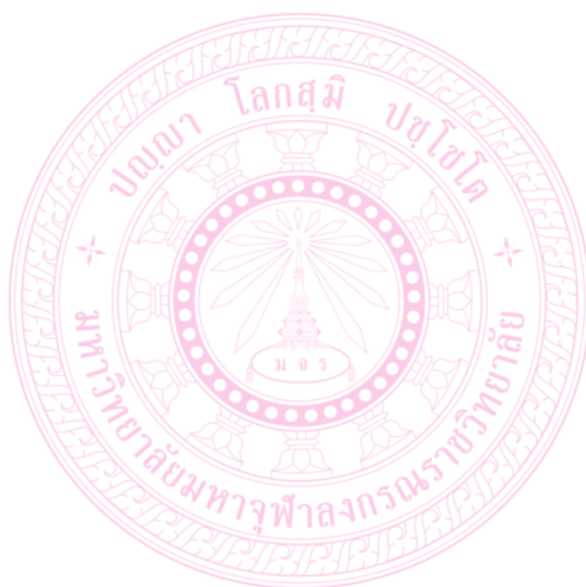
กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
นำสู่การเรียนรู้ที่จะ รู้จักตนเองอันเป็น การเสริมสร้างความ เข้มแข็งภายในของ แต่ละบุคคลจัดใน องค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคน...) - พร้อมทั้งจะยอมรับ และยกย่องผู้อื่น - พร้อมทั้งจะ รับผิดชอบในสิ่งที่ กระทำและยอมรับ ผลของการกระทำนั้น - มีความเชื่อมั่นว่า สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไป ในทางที่ดี	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑. ผู้วิจัย จัดที่นั่งเป็นลักษณะ u-shape แบบมีเก้าอี้ ๒. ผู้วิจัย เกริ่นนำความเชื่อ คุณค่า ความรู้ และ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ผู้วิจัย แจกเอกสารที่มีคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ ให้จิตอาสาอ่านให้ครบทั้ง ๔ ช่อง ขั้นตอนที่ ๒ (๓๐ นาที) ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากที่ อ่านเอกสารดังกล่าวอาสาสมัคร มีคุณลักษณะเด่น ของตนเองใกล้เคียงช่องใดใน ๔ ช่องมากที่สุด ๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เลือกเพียง ๑ ช่องแล้วให้พบ เหลือช่องที่ตนเองเลือก ๑ ช่อง (พบตามรอย) ให้อยู่ ในฝ่ามือของเรามองเห็นข้อความนั้น ๓. ผู้วิจัยถามอาสาสมัครว่า “กี่คนในที่นี้เลือกช่องที่ ๑ ยกมือ” ใช้คำถามนี้จนครบทั้ง ๔ ช่อง จากนั้น กำหนดจุด ๑ ๒ ๓ และ ๔ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครรวมกลุ่ม ๑ ๒ ๓ และ ๔ ตาม จุดที่ผู้วิจัยกำหนด โดยนั่งล้อมวงแบบวงกลมและ ดำเนินการ ดังนี้	๑. เก้าอี้ ๒. เอกสารคุณลักษณะ เบื้องต้น แบบ ๔ ช่อง ๓. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๔.๑ แนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มาจากหมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรคอะไร ๔.๒ ให้บอกเหตุผลว่า อะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีคุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อมบอกจุดแข็ง จุดอ่อนของเรา โดยให้พูดทีละคน (มีผู้พูดก็ต้องมีผู้ฟังอย่างตั้งใจ) พูดจนครบทุกคน	
	ขั้นตอนที่ ๓ (๓๐ นาที) ๑. ผู้วิจัย ให้ข้อมูลคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ เพิ่มเติม โดยการแจกให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาอีกครั้งหนึ่งหลังจากได้ข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้โอกาสเลือกว่า จะเปลี่ยนกลุ่มหรือไม่ ๓. ผู้วิจัยถาม “กี่คนในที่นี้มีความประสงค์จะเปลี่ยนกลุ่ม ขอให้ยกมือ” หากมีการเปลี่ยนกลุ่มก็ดำเนินการเปลี่ยนกลุ่มให้แก่อาสาสมัคร ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครดำเนินการตามขั้นตอนที่ ๒ ข้อ ๔.อีกครั้งหนึ่ง (เฉพาะผู้ที่เปลี่ยนกลุ่ม) ๕. ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะความแตกต่างของแต่ละบุคคลในทิศต่างและจะมีสัตว์อยู่ ๔ ประเภทที่มีลักษณะคล้ายมนุษย์มากที่สุด ได้แก่ กระต่าย หนู หมี และอินทรี ว่ามีลักษณะจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร ๖. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์อย่างไรกับคนต่างคุณลักษณะเพื่อให้เกิดการสื่อสารหรือเกิดปัญหات่อกันน้อยที่สุด” ๗. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอทีละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที ๘.สรุปกิจกรรม	๑. เอกสารที่มีคุณลักษณะเพิ่มเติม ๒. Flip Chart ๓. เพาเวอร์พอยท์ ลักษณะของสัตว์ ๔ ทิศ ๔. กระดาษ Flip Chart ๕. ปากกาดำหลาย

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร
๓. บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



กิจกรรมที่ ๓

“รู้จักโลกภายใน-ภายนอก”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครได้ใช้เวลาทบทวนทวน ชวนทักทายและทำความเข้าใจตัวเอง ค้นหาความหมายของชีวิต

๒. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - เป็นบุคคลที่มีพื้นอารมณ์ดี	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย ขอให้อาสาสมัครทุกคนหลับตา วางแขนทั้งสองข้างอย่างสบาย ๆ ไว้ข้างลำตัว ให้ปลายเท้าผ่อนคลาย ขาทั้งสองข้างผ่อนคลาย แยกปลายเท้าออกจากกันเล็กน้อย นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ จนถึงปลายเท้า ปลดปล่อยความกังวลทั้งหลาย ● ขณะหายใจเข้า ให้รู้สึกถึงหน้าท้องที่พองมากที่สุด ขณะหายใจออก ให้รู้สึกถึงหน้าท้องยุบลง และฝึกหายใจเช่นนี้หลายๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่หน้าท้องที่พอง-ยุบ ขณะหายใจเข้า-ออก ขอให้รู้สึกถึงร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนสัมผัสเก้าอี้ ไม่ว่าจะเป็นฝ่าเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนศีรษะด้านหลัง ปลดปล่อยความกังวลใด ๆ ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ ● ขณะที่หายใจเข้า ระลึกถึง “ดวงตา” หายใจออก ให้ “ดวงตา” และกล้ามเนื้อรอบ ๆ ดวงตาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยึดให้กับ “ดวงตา” หายใจออก ส่งความรักไปถึงดวงตาของเรา ให้ดวงตาของเราได้พัก และผ่อนคลายอยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงว่าดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร ดวงตาของเราสามารถจ้องมองเข้าไปในดวงตาของคนที่เรารัก ได้เห็นดวงอาทิตย์อัสดงอันงดงาม ได้อ่าน ได้เขียน ให้เราได้ไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบายได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้าได้ดูหนัง ทำอะไรได้มากมายก็เพราะดวงตาคู่นี้	๑. เพลงบรรเลง ๒. โน้ตบุ๊ก ๓. ไมค์ล้อย
	● ขณะที่หายใจเข้า ให้ระลึกถึงที่ “ไหล่” หายใจออก ให้ความตึงเครียดที่ไหล่ไหลลงพื้นไป หายใจเข้า ส่งความรักไปที่ไหล่ ขณะหายใจออก ยึดให้ขาบซึ่งในคุณค่าของไหล่ ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ตระหนักว่าเราได้ปล่อยให้ความตึงเครียดมากมายมาสะสมอยู่ที่ไหล่ แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้ความตึง	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	เครียดออกไปจากไหล่ รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น ไป ส่งความปรารถนาดี ความห่วงใยไปถึงไหล่ของเรา ระลึกถึงว่าเราไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป หากแต่ต้องการจะมีชีวิตในแบบที่ได้พักและผ่อนคลาย ● หายใจเข้า ให้ตระหนักรู้ถึง “แขนทั้งสองข้าง” หายใจออก ให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะที่หายใจเข้า ให้ส่งความรักไปยังแขน ขณะที่หายใจออก ยึดให้กับแขนของเรา ใช้เวลาชื่นชมแขน และพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงแขนของเราได้โอบกอดคนที่เรารัก ช่วยเหลือและรับใช้ผู้อื่น ได้ทำงานหนัก ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้า-ออก โดยปล่อยให้แขนทั้งสองข้างได้พักผ่อนคลายอย่างเต็มที่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกถึงความเครียดกำลังออกจากแขน ขณะที่ใช้สติโอบอุ้มแขนให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุก ๆ ส่วน ● หายใจเข้า ให้ตระหนักรู้ถึง “มือทั้งสองข้าง” หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือทั้งหมดอย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดที่เกร็งไว้ออก ขณะที่หายใจเข้า ชื่นชมว่า ข้างมหัศจรรย์เพียงใดที่มีมือทั้งสองข้างนี้อยู่ ในขณะที่หายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักไปถึงมือของเรา หายใจเข้า-ออก บ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน ขณะที่หายใจเข้า-ออก โดยระลึกว่ามือทั้งสองทำให้เราสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะปรุงอาหาร เขียนหนังสือ ขับรถ กุมมือผู้อื่น อุ้มทารกน้อย ชำระร่างกาย วาดรูป เล่นดนตรี พิมพ์ดีด สร้างและซ่อมแซมสิ่งต่างๆ	
	เลี้ยงสัตว์ ถือกัวยชา เราได้ทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองคู่นี้ แค่เพียงสัมผัสกับความเป็นจริงที่ว่าเรามีมือสองทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้เซลล์ทุกเซลล์ในมือได้พักจริง ๆ	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	● หายใจเข้า ให้ตระหนักรู้ถึง “ขาขวาและขาซ้าย” หายใจออก ให้เซลล์ทุกเซลล์ในขาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยึดให้กับขาทั้งสองข้าง หายใจออก ส่งความรักไปให้ขาทั้งสองข้างของเรา ขึ้นชมถึงพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในขาขวาและขาซ้ายของเรา ขณะหายใจเข้า – ออก ให้ส่งความห่วงใย ความปรารถนาดี ไปถึงขาทั้งสองให้ได้พักผ่อนคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เราอาจเกร็งไว้ ● ตอนนี้ ขณะที่เราหายใจ ขอให้ระลึกความรู้สึกถึง “เท้าทั้งสอง” ขณะที่หายใจออก ให้ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้า ส่งความรักไปที่เท้า หายใจออก ยึดให้กับเท้า ขณะหายใจเข้า – ออก ให้ระลึกว่าขามหัศจรรย์เพียงใดที่มีเท้าทั้งสองให้เธอเดิน วิ่ง เล่น กีฬา เต้นรำ ขับรถ ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน ส่งความรู้สึกซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หยดเย็นเพื่อเราเสมอ ทุกเมื่อที่เราต้องการ ● สุดท้าย ให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อม ร่างกายทั้งหมดผ่อนคลาย หายใจออก ดึงเข้าไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ยึดให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้าและส่งความรักความกรุณาไปถึงร่างกายของเราขณะหายใจออก ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายกำลังยึดอยู่กับเราอย่างขึ้นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกายกลับมายังท้องที่พอง-ยุบอย่างแผ่วเบาอีกครั้ง หลังจากนั้น ให้ลืมตาขึ้นช้าๆ ค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลังแห่งสติที่ได้บ่มเพาะนี้ไว้ ขณะที่ไปทำกิจกรรมอื่นต่อรวมทั้งตลอดวันที่เหลือ	
เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งอยู่ในองค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...)	ขั้นตอนที่ ๒ (๔๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย แจกกระดาษขนาด เอ ๔ คนละ ๑ ใบ และปากกาตามลาย คนละ ๑ ด้าม	๑. กระดาษเอสี่ ๒. ปากกาตามลาย ๓. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
- บอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกของตนเอง	๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพับกระดาษครึ่งหนึ่ง และพับอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นให้คลี่กระดาษออก จะได้ทั้งหมดคนละ ๔ ช่อง ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดภาพร่างกายของอาสาสมัครที่ละส่วนลงในแต่ละช่องทางด้านขวาบนลงมาเป็นช่องที่ ๑ ตามลำดับ ดังนี้ ๓.๑ ภาพแรก ให้วาดใบหน้าจนถึงไหล่ของตนเอง ลงในช่องที่ ๑ ๓.๒ ภาพที่สอง ให้วาดจากไหล่จนถึงเอวในช่องที่ ๒ ๓.๓ ภาพที่สาม ให้วาดจากเอวจนถึงหัวเข่าในช่องที่ ๓ และ ๓.๔ ภาพที่สี่ ให้วาดจากหัวเข่าจนถึงฝ่าเท้าในช่องที่ ๔ โดยผู้วิจัย จะเน้นการพูดที่กระตุ้นให้อาสาสมัคร รู้สึกถึงว่า “ในวันหนึ่ง ๆ เราเคยเห็นหน้าของตัวเราหรือไม่? เราเห็นแต่หน้าตาของผู้คนรอบข้างหรือผู้อื่นหรือไม่” วันนี้ชวนทบทวนมองกลับมาที่ตัวของเรา ๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครเขียนคุณอุปนิสัยของตัวเองลงในช่องแต่ละช่อง ดังนี้ ๔.๑ ในช่องที่ ๑ บ่งบอกถึงอารมณ์ของเรา ๔.๒ ในช่องที่ ๒ บ่งบอกถึงความคิดของเรา ๔.๓ ในช่องที่ ๓ บ่งบอกถึงความรู้สึกของเรา ๔.๔ ในช่องที่ ๔ บ่งบอกถึงความเชื่อมั่นหรือศรัทธาในตัวของเรา ๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนนำแผ่นที่วาดและเขียนมาวางรวมกัน และให้ตัวแทนอาสาสมัครนำแผ่นดังกล่าวทั้งหมดสลับละเล้ากัน ๖. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนหยิบแผ่นที่วาดคนละหนึ่งแผ่นที่มีใช้ของตนเองจากนั้นกลับไปนั่งของตน	
	๗. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนมองภาพที่เลือกแล้วสังเกตว่า เป็นภาพของท่านใด และนำเสนอทีละคนจนครบทุกคน โดยเริ่มจากอาสาสมัครที่มีความพร้อมนำเสนอท่านแรก ๘. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมหรือสรุปเกี่ยวกับชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร และหลักการใช้ชีวิตแบบรู้เท่าทันตนเองและผู้อื่นบนฐานการรู้จักโลก	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - พร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำและยอมรับผลของการกระทำนั้น	ภายใน-ภายนอก (เพื่อสะท้อนประโยชน์ของกิจกรรม) ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัยชี้แจง “ให้อาสาสมัคร ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดการดำเนินการ” ๒. ผู้วิจัย ชวนสร้างข้อตกลงระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตลอด ๓ วัน (แบบไม่พักค้าง) และแจ้งให้ทราบว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัย เรื่องที่จะชวนพูด ชวนคุยและการถาม เพื่อให้อาสาสมัครหาคำตอบในเรื่องที่นำมาคุยด้วยตัวเอง และบางกรณีจะตอบหรือไม่ก็ได้ ไม่มีคำตอบถูกผิดเพราะเป็นเรื่องของอาสาสมัครเองระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยขออนุญาตสะท้อนสิ่งที่อาสาสมัครพูดคุย ๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาเคมี (หัวตัด)

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๔

เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการเอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น

ระยะเวลา ๔๕ นาที

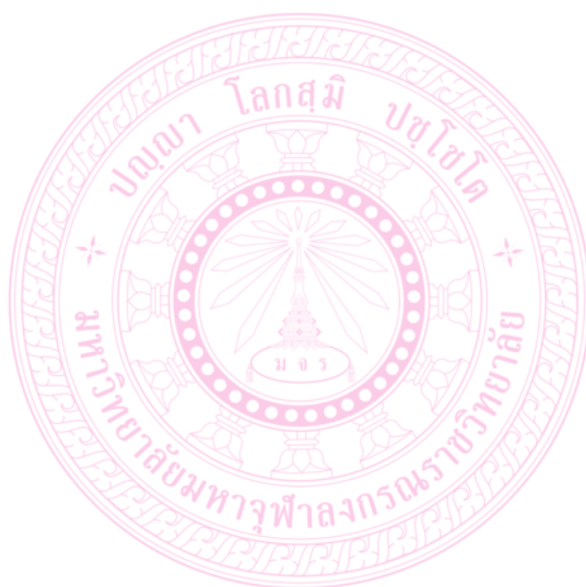
กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง - การฟังเป็นหัวใจสำคัญของทักษะการเข้าใจผู้อื่น “Empathy”	๑. ผู้วิจัย ใช้กิจกรรมปรบมือเรียก “สติ” และกิจกรรม “ไหปลาร้า” กับ “ปลาร้า” ๒. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่พวกเราเป็นญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เราเห็นผู้ป่วยที่เราดูแล เราแสดงออกอย่างไร?” ๓. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart เช่น วิตกกังวล โกรธ อับอาย สับสน หวาดกลัว เบื่อหน่าย เป็นต้น ๔. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของญาติผู้ดูแลในแต่ละช่วงของการรับรู้ที่มีผู้ป่วยต้องดูแล เช่น ช่วงวิกฤติ ช่วงรับมือ และช่วงการดูแล และถามต่อว่า “ท่านในฐานะญาติผู้ดูแล ท่านอยู่ในช่วงใด?” และเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart ๕. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วถามกลุ่มดังนี้ ๔.๑ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่ฟังประสงค์บ้าง?” ๔.๒ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่ไม่ฟังประสงค์บ้าง?” ๕. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครระดมความคิดเห็นตามประเด็นดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียมนำเสนอ ๖. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแต่ละช่วงภาวะวิกฤติในชีวิตในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย ๗. ผู้วิจัย ชวนชมคลิป “การฟังด้วยหัวใจของเป่อาลักษณ์” ๘. ผู้วิจัย ชวนย้อนคิดถึงผู้ป่วย แล้วให้อาสาสมัครถามตัวเองว่า “เขาเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร?” “เขาชอบ/ไม่	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาเคมี (หัวตัด) ๓. ปากกาด้ามลาย ๔. ภาพภูเขาน้ำแข็ง ๕. คลิป “การฟังด้วยหัวใจ” ของเป่อาลักษณ์

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	ชอบอะไร?” แล้วเรายากบอกอะไรแก่เขา และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของญาติผู้ดูแล ๙. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร



กิจกรรมที่ ๕

“สำรวจ RQ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่มความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความไว้วางใจในอาสาสมัครมากขึ้น
๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา เวลา ๔๕ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ประสบการณ์ที่ทำให้ อาสาสมัครพบกับ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความกดดัน เบื่อหน่าย รู้สึ กเบ้ น การระ ความเครียด ไม่พึง พอใจในการดูแลผู้ป่วย องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - บอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับ ความคิด ความรู้ สึกของ ตนเอง แหล่งสนับสนุนความ แข็งแกร่งทางใจใน องค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนนอกครอบครัวที่ สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ - มีคนพร้อมจะให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เป็นตัว ของตัวเอง ความหมายของความ แข็งแกร่งทางใจ	ขั้นตอนที่ ๑ ๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทบทวนตนเองด้วยการ หลับตาและผู้วิจัยใช้คำบอกดังนี้ “ให้จินตนาการ สำรวจทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของ ตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาใน ชีวิต มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังรบกวนจิตใจอยู่” ๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครล้มตาขึ้น และเขียนจดหมายถึง ตนเองเกี่ยวกับจินตนาการตามข้อ ๑ ถึงตัวเอง ๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่ เขียนจดหมายในข้อ ๒ ที่ละคน หากมีบางคนอาจ ตอบว่าไม่มีเหตุการณ์ใดผู้วิจัยถามต่อถึง“สิ่งสำคัญ ในชีวิตของอาสาสมัครที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีอะไรบ้างในตัวคุณ ที่ยังไม่พึงพอใจและต้อง การเปลี่ยนแปลง” ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย แบ่งออกอาสาสมัครเป็น ๒ กลุ่ม และ ให้อาสาสมัครแต่ละคนเล่าเรื่องตามข้อ ๑ ขั้นตอน ที่ ๑ อีกครั้ง ให้อาสาสมัครในกลุ่มรับฟัง ๒. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม เลือกเรื่องเล่าที่ตนคิดว่าเรื่อง นั้นเป็นเรื่องที่โดดเด่น เพียง ๑ เรื่อง และให้จำลอง สถานการณ์ (Scenarios) นำเสนอเรื่องที่เลือกนั้น ด้วยบทบาทสมมุติ (Role Play) ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคนอื่น ๆ แต่ละกลุ่มในกลุ่ม ได้ร่วมอภิปรายถึงสื่อความคิด ความรู้สึก และความ ต้องการ ในการแสดง บทบาทนั้น ๆ เช่น ญาติผู้ดูแล ผู้ป่วย และบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น ๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทุกคนร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ ๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่เกิดความเครียด ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยใช้วิธีการ นับ ๑ ๒ ๓ และ ๔ นับตลอดจนครบจำนวนอาสาสมัคร ทุกคน จากนั้นให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และนับ ๔ ยก มือที่ละกลุ่ม แล้วกำหนดให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และ นับ ๔ รวมกลุ่มของตนตามที่ผู้วิจัยกำหนด	๑. เพลงบรรเลง ๒. กระดาษเอสี่ ๓. ปากกาตามลาย ๔. สีเทียน ๑. เพลงบรรเลง ๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาหัวตัด ๓. กระดาษกาวย่น ๔. แก้ว ๕. นกหวีด

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
องค์ประกอบความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๒. ผู้วิจัย นำกระดาน Flip Chart ติดบอร์ดหรือข้างฝา จำนวน ๔ แผ่น นำเก้าอี้ ๔ ตัว วางหน้าบอร์ดดังกล่าว และวางปากกาหัวสีน้ำเงินหรือดำ จำนวนจุดละ ๑ ด้าม พร้อมเขียนไว้บนกระดาน Flip Chart ว่า “ในความคิดของท่านอะไรคือความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ?” ๓. ผู้วิจัย ให้กลุ่มอาสาสมัคร จำนวน ๔ กลุ่ม โดยเข้าแถวตอน ๔ แถว หลังเก้าอี้ ๔. ผู้วิจัยอธิบายกติกา ให้อาสาสมัครเขียนคำตอบ ครั้งละ ๑ คำตอบ โดยก่อนเขียนจะต้องนั่งที่เก้าอี้ก่อนแล้ว จึงลุกขึ้นไปเขียนคำตอบ เมื่อเขียนเสร็จให้กลับออกไปต่อท้ายแถว แล้วคนต่อไปก็ดำเนินการเช่นคนแรก แล้วจึงเขียนทีละคน จนกว่าจะหมดเวลาตามที่ผู้วิจัยกำหนด ๕. ผู้วิจัย ตรวจสอบคำตอบพร้อมให้คะแนน หากมีคำตอบใดเขียนไม่ชัดเจนหรืออ่านไม่ออก ห้ามผู้วิจัยตัดสินใจ จะต้องสอบถามและรับฟังเหตุผล เพื่อให้เกิดความชัดเจนก่อนทุกคำตอบ ๖. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและองค์ประกอบ โดยเน้นย้ำให้อาสาสมัครสามารถเข้าถึงองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ ขั้นตอนที่ ๔ (๓๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๓ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาน Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มละ ๑ แผ่น พร้อมปากกาด้ามลาย กลุ่มละ ๑ ด้าม ๒. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือการแสดงออกของคนเข้มแข็งทางใจ ดังนี้ ๒.๑ ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ? ๒.๒ ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคนเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร? ๒.๓ ข้อ ๓ ตัวอย่างของความสามารถของคนในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้อย่างไร?	๑. กระดาน Flip Chart ๒. ปากกาหัวตัด ๓. สีเขียน ๔. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ต ร ะ ห ั ก ถึ ง ความสำคัญของการ สร้างความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจ	๓. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนำเสนอ และนำกระดาษ Flip Chart ที่นำเสนอ ติดไว้บนบอร์ดเรียงจากซ้ายไปทางขวาเริ่มจากลำดับข้อ ๑ – ๓ ผู้วิจัยซักถามเท่าที่จำเป็น (ให้กลุ่มอื่น ๆ มีส่วนร่วมแสดงความเห็นเพิ่มเติม รวมทุกกลุ่ม) ๔. ผู้วิจัย อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างไร ขั้นตอนที่ ๕ (๑๐ นาที) ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยสรุป เน้นย้ำ “ตัวอย่างต่าง ๆ นั้น ทุกคนสามารถช่วยกันคิดออกมาได้ไม่ยาก และเมื่อคิดได้แล้ว ก็ต้องทำให้ได้ด้วย โดยเริ่มที่ตัวเราก่อน แล้วขยายไปคนที่เรารัก (คนที่เรารู้แล) คนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัวญาติสนิท มิตร สหาย เพื่อนบ้าน เป็นต้น เนื่องจากเราในฐานะเป็นผู้ดูแล หากเรามีความเข้มแข็งทางใจ นั้นหมายถึงประสิทธิภาพของคนที่เรารู้แลด้วย ความสำคัญอยู่ที่การดูแลของเรามีผลต่อผู้ที่เรารู้แลนั่นเอง ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับพระมงคล	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination

กิจกรรมที่ ๖

“แผนผังความสัมพันธ์”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์และเห็นความซับซ้อนของสมาชิกในครอบครัวอดีตจนถึงปัจจุบันและเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๒. เพื่อให้อาสาสมัครวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันมา ซึ่งแสดงให้เห็นประวัติครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว อายุ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา ประวัติการแต่งงาน การเจ็บป่วย และ การเสียชีวิตในครอบครัว

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
แหล่งสนับสนุนความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนในและนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจได้ - มีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง	๑. ผู้วิจัยแนะนำ แจกกระดาษ Flip Chart และปากกาด้ามลาย และอธิบายสัญลักษณ์การวาดข้อมูล ให้วาดครอบครัวละอย่างน้อย ๓ รุ่น (สัญลักษณ์ตามแผนภูมิครอบครัว Genogram) โดยให้เรียงสมาชิกในครอบครัวที่เกิดตามลำดับก่อนหลังจากซ้ายไปขวา ๒. ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมว่า ถ้าทราบความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ลากเส้นแสดงลงในแผนภูมิ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครใส่ชื่อและอายุ (หรือปีเกิด) ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และให้ใส่อายุและสาเหตุการตายของสมาชิกในครอบครัว ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระบุโรคหรือปัญหาความเจ็บป่วยที่สำคัญของสมาชิกในครอบครัว และใครคือผู้ดูแลหลัก ผู้ดูแลรอง หรือผู้สนับสนุนการดูแล	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกา ๓. เพลงบรรเลง ๔. แผนผังเครือญาติ (Genogram)

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดวงล้อมกรอบสมาชิกที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน พร้อมบ่งชี้ว่าผู้ป่วยอยู่ที่ตำแหน่งใดของแผนภูมิ นำกิจกรรม “รู้จักตัวเรา” มาวิเคราะห์ผู้ป่วยและบุคคลใน “ผังเครือญาติ” ของท่านว่าแต่ละบุคคลมีลักษณะเด่นคล้ายสัตว์ประเภทใดกันบ้าง? ๖. ผู้วิจัย สรุปสาระสำคัญและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในครอบครัว และเน้นย้ำว่า การมีญาติหรือมุมมองเชิงบวกของการมีครอบครัวมั่นคง เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจอยู่ในองค์ประกอบที่ ๒ I have (ฉันมี...) ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

กิจกรรมที่ ๗

Wise Reflection การบ้าน/I Message/SQ /Self esteem

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัคร ได้ค้นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง

๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ค้นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และมีความรู้ความเข้าใจ ระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยถาม “ความคาดหวังในชีวิตของอาสาสมัครในตอนนี้มีอะไรบ้าง คาดหวังกับอะไรในชีวิตตนเองบ้าง ” โดยใช้บัตรคำหรือ Post-it จำนวน ๓ ใบ ดังนี้ ๑.๑ ผู้วิจัยแจกบัตรคำหรือ Post-it ให้แก่อาสาสมัคร คนละ ๓ ใบ (คละสี) ๑.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เขียนคาดหวังหรือเป้าหมายที่ต้องการได้รับการยอมรับในการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๑ บัตรคำหรือ Post-it ต่อ ๑ ความคิดเห็น จำนวน ๓ ความคิดเห็น เริ่มจากความคิดเห็นหลัก รอง ตามลำดับ ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “ให้จัดลำดับความสำคัญจากความคิดเห็นทั้ง ๓ บัตรคำหรือ Post – it โดยให้เขียนหมายเลขลำดับ ๑ – ๓ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนพิจารณาคะแนนความพึงพอใจเขียนลงในแต่ละบัตรคำหรือ post – it ตั้งแต่ ๑ – ๑๐ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนำเสนอความคิดเห็นทั้งหมดของอาสาสมัครให้แก่ในกลุ่ม ขั้นที่ ๒ (๒๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครกลับมาอยู่กับตัวเอง ด้วยการทำสมาธิผ่านเสียงระฆัง ๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร พิจารณาความคาดหวังนั้น ว่าแล้วความจริง หรือความเป็นจริง สถานการณ์จริงๆที่อยู่ตรงหน้าของเราในขณะนี้เป็นอย่างไ	๑. บัตรคำ หรือ Post-it จำนวน ๓ สี ๒. ปากกา ๓. กระดาษ Flip Chart ๔. ผังเครือญาติที่เขียนไว้แล้ว

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๓. จากนั้นให้อาสาสมัคร เขียนความจริงที่พิจารณาได้ลงในกระดาษโพสต์อิท ๔. ให้พิจารณาความคาดหวังและความจริง ว่ามันมีรอยแยกจากกันมากน้อยแค่ไหน ให้แต่ละคนพิจารณากับข้อความที่ตนเองเขียนง่ายๆ เป็นเวลา ๓๐ วินาที ๕. จากนั้นให้อาสาสมัครพิจารณารอยแยกนั้นว่า ถ้าจะให้เป็ นจริง หรือรอยแยกแยกจากกันน้อยที่สุด อาสาสมัครจะต้องทำอะไรอย่างไร แล้วเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ๖. แลกเปลี่ยนให้กลุ่มให้เพื่อนท่านอื่นได้รับฟัง ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธัมมคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๘

เรื่องเล่าเจ้าพล้ง

วัตถุประสงค์

๒. เพื่อให้อาสาสมัครค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า
๓. เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม.ของตนเอง

ระยะเวลา ๙๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จ	ขั้นตอนที่ ๑	๑. กระดาษฟลิปชาร์ต

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
จากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า	๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดีทัศน์ ของ นพ.เดชา แซ่ลี้ ผอ. รพ. กะป้อ จ.นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของ อสม. ๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องที่กลุ่มประทับใจและนำเสนอผ่านการทำคลิป ให้สมาชิก อสม. ซ้อมการนำเสนอให้เป็นธรรมชาติ ๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดยทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก ๔. จากนั้นนำคลิปที่บันทึกครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอในห้อง ๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่นกล่าวชื่นชม คลิปของเพื่อนที่นำเสนอ ๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชม การทำงานที่เสียสละของ อสม.	๒. ปากกา ๓. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙

“I plan”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการวางแผนเตรียมการนำไปประยุกต์ใช้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของ แต่ละบุคคลจัดใน องค์ประกอบที่ ๕	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครย้อนถึงกิจวัตรประจำวัน แล้วสำรวจว่ามีปัญหาที่พบหรือไม่อย่างไร (นำจาก	๑. เพลงบรรเลง

I plan (ฉันวางแผนที่จะ...) - คิ ด พิ จ า ร ณา วางแผนในอนาคตที่ เป็นไปได้ในความเป็น จริง	ปัญหาในกิจกรรมที่ ๑๐ มาวางแผน) และนำ หลักการต่าง ๆ ที่ผ่านมา ไปใช้ในชีวิตจริง ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคิด และเขียนว่าจะทำอะไร กับใคร ที่ไหน อย่างไร และเมื่อใด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวางแผนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ตลอด ๓ วัน จะนำไปดูแลตนเอง เพื่อประสิทธิภาพ ในการดูแลผู้ป่วยอย่างไร ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสัจจคุณ และ ภาวนากับพระฆังสติ	
---	--	--

กิจกรรมที่ ๑๐

“I do”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

ระยะเวลา จำนวน ๒๑ วัน

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
องค์ประกอบที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ...) - มุ่งมั่นในงานที่ทำ อยู่จนกว่าจะสำเร็จ	๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครลงมือปฏิบัติการตามกรอบที่ อาสาสมัครเขียนไว้ใน I plan เป็นเวลา ๒๑ วัน ๒. ผู้วิจัยเชิญอาสาสมัครเข้ากลุ่ม Line ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ใช้เป็นช่องทางให้อาสาสมัครที่เข้ารับการทดลองได้มี ปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการนัดส่งการบ้านทุก ๗ วัน ในกลุ่มไลน์ ๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสัจจคุณ และภาวนากับพระฆังสติ	๑. แบบบันทึก ๒. กลุ่มไลน์



แบบประเมินพลังใจ

แบบประเมินพลังใจ จำนวน ๓ ข้อ และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ ของกรมสุขภาพจิต^๕

ตัวอย่างแบบประเมิน

๑. แบบประเมินพลังใจ

ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด ถ้า ๑ หมายถึงน้อย และ ๑๐ หมายถึง มาก

๑. ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้



น้อย

มาก

๒. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



น้อย

มาก

๓. ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



น้อย

มาก

ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง ๓ ข้อหลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจของท่าน

^๕ สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, หลักสูตรเสริมพลังใจ อีดี อีดี สู้, บริษัท บีเอ็นดี พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๖๕๔, หน้า ๕๘-๖๒

ข้อเสนอแนะสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๒๔-๓๐ ถือว่ามีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๑๕-๒๓ ถือว่ามีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจสร้างเสริมพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัว และแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรนี้ ได้

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๓-๑๔ ถือว่ามีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรนี้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

๑. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะปัญหา (พลังฮึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้

๒. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำการช่วยเหลือและกำลังใจ

๓. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยการปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

๒. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามียอดประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามของแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ มีจำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวันนี้นั่งไม่ติด				
๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
๔. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย				
๖. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗. ความลำบากทำให้ฉันแสร้งขึ้น				
๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่า จะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตให้ดีขึ้นด้านการจัดการกับปัญหา				
๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘. ในการพหุคุณ ฉันหสเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉัน				
๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ ๑ ได้แก่

ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๖	ข้อ ๗
ข้อ ๘	ข้อ ๙	ข้อ ๑๐	ข้อ ๑๑	ข้อ ๑๒
ข้อ ๑๓	ข้อ ๑๗	ข้อ ๑๘	ข้อ ๑๙	ข้อ ๒๐

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๑ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๒ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๓ คะแนน

จริงมาก = ๔ คะแนน

ข้อ ๑	ข้อ ๕	ข้อ ๑๔	ข้อ ๑๕	ข้อ ๑๖
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๔ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๓ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๒ คะแนน

จริงมาก = ๑ คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบกับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	น้อยกว่า ๒๗	๒๗-๓๔	มากกว่า ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๑๙	มากกว่า ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๘	มากกว่า ๑๘
รวมทุกด้าน (๘๐ คะแนน)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

๓. แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตรงตามความจริงมากที่สุด

โดย ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๔ หมายถึง เห็นด้วย

๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้					
๒. ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ					
๓. ฉัน.....อยู่เสมอ					
๔. ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน					
๕. ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องดีๆ น้อยลง					
๖. ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น					
๗. ฉัน.....สิ่งที่รัก					
๘. ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว					
๙. เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง					
๑๐. ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต					
๑๑. เมื่อ.....ปัญหา					
๑๒. ฉันต้อนรับ.....ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					
๑๓. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ					
๑๔. ฉัน.....เสมอ					
๑๕. ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
๑๖. ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น					
๑๗. ฉัน.....เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ					
๑๘. ฉัน.....ความเคยชินที่ไม่ดี					
๑๙. ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม					

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๒๐. ฉันสามารถปรับตัวกับคนอื่นได้รวดเร็ว					
๒๑. เมื่อมีเวลาว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา					
๒๒. ฉัน.....งานการกุศลเสมอ					
๒๓. ฉันเปิดมุมมองในส่วนที่ดีของคนอื่น					
๒๔. ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี					
๒๕. ฉันมักเข้าวัดทำบุญในทุกวันพระและเมื่อมีโอกาส					
๒๖. เวลาว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ					
๒๗. ฉันเชื่อว่า ทั้งหลายทั้งปวง					
๒๘. ฉันรอดพ้น.....ฉันเคารพนับถือ					
๒๙. การนั่งสมาธิทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น					
๓๐. การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น					

ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ
 Email Address saha70@gmail.com
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา
 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ วท.บ. (ชีววิทยา) เกียรตินิยมอันดับ ๒ คณะวิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. ๒๕๔๖ วท.ม. (เทคโนโลยีชีวภาพ) คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)
 พ.ศ. ๒๕๖๓ ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 พ.ศ. ๒๕๕๓ พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 การศึกษาวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาเอก เรื่อง การปลูกฝังความกตัญญู
 กตเวทีแก่เยาวชน โดยทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๙ – ๒๕๔๑ นักวิจัย ห้องปฏิบัติการ คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
 พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๘ ผู้สื่อข่าวเกษตร บริษัท สื่อเกษตร จำกัด
 ดูแลการผลิตรายการโทรทัศน์ และรายการวิทยุ
 พ.ศ. ๒๕๔๘ – ปัจจุบัน -เลขานุการมูลนิธิบรรจงสนิท
 -วิทยากรกระบวนการ ประจำค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัตน์
 อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
 ๒๕๕๔-๒๕๕๕ -ผู้จัดการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
 ๒๕๕๓-๒๕๕๘ -อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย ,

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และสถาบันเทคโนโลยีพระ
 จอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
 - อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ระดับ
 ปริญญาโท ปริญญาเอก

- ๒๕๕๕-๒๕๕๘ -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
พุทธ ศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต สาวิภาสิกขาลัย เสถียรธรรมสถาน
- ๒๕๕๘-๒๕๖๑ -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา พุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย
- ๒๕๖๑-ปัจจุบัน -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธ จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย
- นักวิจัยโครงการ สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.)
กระทรวงสาธารณสุข
- คณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานประกอบการสปปเพื่อ
สุขภาพสู่ระดับสากล

ความชำนาญและประสบการณ์ในการทำงาน

การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)

จัดเวทีเสวนา

กระบวนการค่ายอบรมเยาวชน

นักจัดรายการวิทยุ/โทรทัศน์

การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการอบรม โดยมีหลักสูตรดังนี้
แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ “การเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก”,
แนวทางการเยียวยาพ่อแม่เพื่อลูกรู้รัก, อบรมบุคลากร “ภาวะผู้นำ”
สติ ในชีวิตประจำวัน และ การพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ
เป็นต้น

บทความ

-กระบวนการปลูกฝังความกตัญญูทักเวทีแก่เยาวชนตีพิมพ์ในวารสารสมาคมจิตวิทยาแห่ง
ประเทศไทย มิถุนายน ๒๕๕๔

-The Process of Cultivation of Gratitude for The Youth. ในงาน International
Buddhist Research Seminar on Cultural Geography on Buddhism ครั้งที่ ๗ จังหวัดน่าน
๒๕๕๙

- Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using
Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices.

-ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพลาในผู้สูงอายุ วารสารรัชต์ภาคย์ ปีที่ ๑๒
ฉบับ ๒๕ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑ หน้า ๒๕๕-๒๖๕.

-การพัฒนาแบบประเมินเจตสิกปัจจัยเชิงทำนายบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติธรรม วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ หน้า ๓๖๑- ๓๗๑.

- กระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ (วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑) หน้า ๒๖๗-๒๘๓ (ฐาน ๑)

- ผลการพัฒนากระบวนการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสามเณร (วารสารท้องถิ่น ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑ หน้า ๔๐-๕๖. (ฐาน ๑)

- การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑ หน้า ๑๔๙-๑๕๗ (ฐาน ๑)

-การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพลัมพลังในผู้สูงอายุ บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับพิเศษ มิถุนายน-กันยายน ๒๕๖๑ หน้า ๕๔-๖๒. (ฐาน ๑)

- ผลการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาต่อการลดระดับความเข้มข้นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แผนกผู้ป่วยนอกเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒ (ฐาน ๒)

- การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินประสบการณ์ผู้รับบริการหอผู้ป่วยในตามแนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในสถานพยาบาล วารสารพยาบาลทหารบกปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๒ (ฐาน ๑)

-นำเสนองานวิจัยในงาน มจร. วิทยาเขต บาลีพุทธโฆษา ปี ๒๕๖๓

งานวิจัย

๐ ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการบริโภคสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร Value and Behavior Model of Media Consuming in Online Social Network Following integration of Philosophy in Buddhist Psychology of Novices.๐ ๐ ๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐

๒. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลัมพลังในผู้สูงอายุ (Development of Promoting Elderly Active Ageing Model) งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (หัวหน้าโครงการ)

๓. การพัฒนาชุดความรู้ “สุขชีวิวิถิพุทธ (BUDDHIST BIO-WELL BEING)” ภายใต้โครงการ Holistic Health and Wellness Center โครงการย่อยที่ ๒ ศึกษาผลของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (โดยใช้ Bio-feedback) ทำร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๔.การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Development of Housing Modification Model for Promotion Elderly Life Quality) งานวิจัยปี ๒๕๖๑ (หัวหน้าโครงการ)

๕. การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา (Healthcare Healing Environment Design) (ระยะเวลา ๓ ปี) (ชุดโครงการที่เสนอขอทุน ชุดที่ ๙ ชุดโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วย กลุ่มที่ ๑ : การออกแบบโครงสร้าง

ที่ส่งเสริมคุณภาพของโรงพยาบาลและความปลอดภัยของผู้ป่วย) โครงการวิจัย : ทุนวิจัยมุ่งเป้าด้านสุขภาพ และชีวเวชศาสตร์ เสนอต่อ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ปี ผู้ร่วมวิจัย ๒๕๕๘-๒๕๖๑

๖. การพัฒนารูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน (Model Development of Buddhist Transformative Learning Process Management) งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๗. แผนงานวิจัย : รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา โครงการย่อยที่ ๒ การพัฒนาคลินิกพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาด้านแบบเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา งานวิจัยปี ๒๕๖๑ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘. โครงการนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) งานวิจัยปี ๒๕๖๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๙. โครงการเครือข่ายพระสงฆ์เฝ้าระวังสื่อชวนเชื่อทางศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี และกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ งานวิจัยปี ๒๕๖๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๑๐. โครงการวิจัยเรื่อง “อาวโสฟรีแลนด์ : การเสริมสร้างระบบและกลไกส่งเสริมอาชีพอิสระของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” งบประมาณ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม งานวิจัยปี ๒๕๖๓ CBR (ผู้ร่วมวิจัย)

งานประเมิน :

๑. โครงการจ้างประเมินโครงการสานงานเสริมพลังเพื่อนภาคีเครือข่ายสุขภาวะระดับกลุ่มจังหวัด งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๖๒-๒๕๖๓ Phase I

๒. โครงการจ้างประเมินโครงการสานงานเสริมพลังเพื่อนภาคีเครือข่ายสุขภาวะระดับกลุ่มจังหวัด งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๖๔ Phase II

หนังสือ

๑. สถาปัตยกรรมโรงพยาบาลและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healthcare Architecture and Healing Environment)

๒. สุขภาพจิตแนวพุทธ (Mental Health in Buddhism)

ผลงานวิจัยนิทรรศการงานวิจัยมุ่งเป้า คอบช. :

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๑ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๕๙ (Thailand Research Expo ๒๐๑๖)

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๒ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๖๐ (Thailand Research Expo ๒๐๑๗)

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๓ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๖๑ (Thailand Research Expo ๒๐๑๘)

รางวัล

๑. ผลงานวิจัยระดับดีมาก ประจำปี ๒๕๖๑

“การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ในการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ ๑๐ และการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ น่าน: นครพระพุทธศาสนา มรดกธรรมสู่มรดกโลก ณ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ. THE 10TH INTERNATIONAL CONFERENCE AND THE 3RD NATIONAL CONFERENCE 2019 NAN: THE CITY OF BUDDHISM TOWARD DHAMMA AND WORLD HERITAGE.

๒. รางวัลนักวิจัยระดับดี ประจำปี ๒๕๖๕ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. รางวัลนักวิจัยดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๖-๒๕๖๗ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. รางวัลผลงานวิจัยระดับ ดีมาก ประจำปี ๒๕๖๖-๒๕๖๗ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง “รูปแบบการสร้างเสริมอาชีพอิสระผู้สูงอายุ ตำบลบ้านป้อม อำเภอบ้านป้อม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ”

๒) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๑

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ผศ.ดร.วิชุดา ฐิติโชติรัตน
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๖๓ ๙๐๒ ๘๒๕๗
๔) Email	okkosol@gmail.com

๓) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๓

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ดร.โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์
(๒) ตำแหน่ง	นักวิจัย มูลนิธิวิจัยสังคมและสุขภาพ
(๓) มือถือ	๐๙๓ ๙๗๙๑๔๒๔
๔) Email	okkosol@gmail.com

๔) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๓

(๑) ชื่อ-นามสกุล	พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๘๓ ๗๗๐๒๖๑๙
๔) Email	thawaroo@gmail.com

๕) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๔

(๑) ชื่อ-นามสกุล	รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๙๕ ๕๙๖๘๘๖๔
๔) Email	kamalas2013@gmail.com

๖) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๕

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๘๓ ๗๗๐๒๖๑๙
๔) Email	noonsuwat@gmail.com

๗) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๖

(๑) ชื่อ-นามสกุล	นางสาวอชชาวรรณ แก่นอินทร์
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์พยาบาล พยาบาลวิชาชีพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(๓) มือถือ	๐๙๙ ๒๘๗๙๒๔๔
๔) Email	kaninn@gmail.com

ผู้ช่วยวิจัย

๑. นางสาวมนัสนันท์ ปภัสสรพิทยา	นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๒. นางทิพย์วรินทร์ ศิริธราสกุล	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๓. นางฉันทพร อนุกุล	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๔. นางสาวณัฏฐิมา แสงเดือนกุลชาดา	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๕. นางสาวศุภจี ชนะสิทธิ์	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๖. นางสาวสุชาดา เชื้อเจ็ดตน	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา