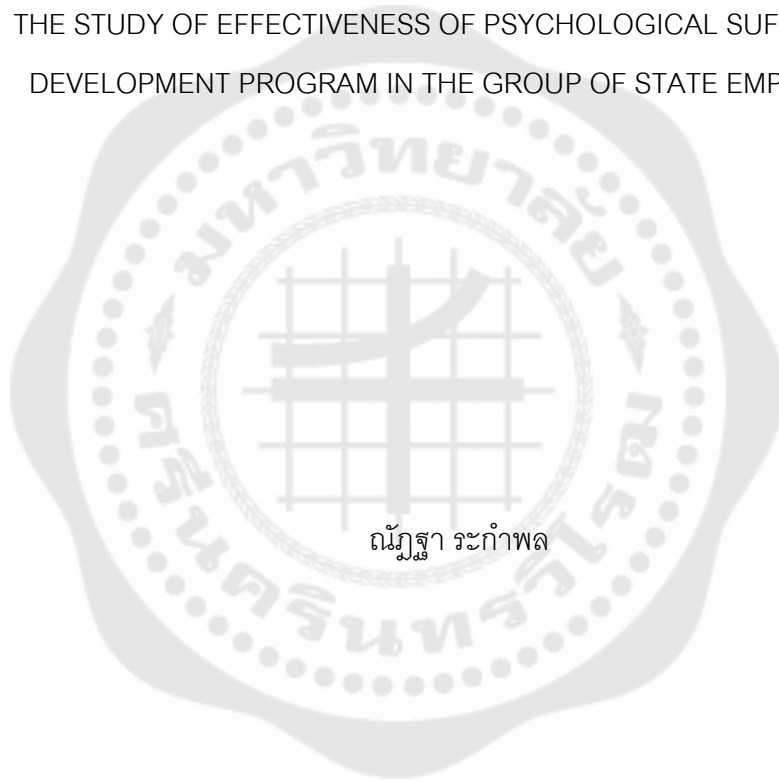




การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ
THE STUDY OF EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUFFICIENCY
DEVELOPMENT PROGRAM IN THE GROUP OF STATE EMPLOYEES



ณัฐษา ระกำพล

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE STUDY OF EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUFFICIENCY
DEVELOPMENT PROGRAM IN THE GROUP OF STATE EMPLOYEES



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)

BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ
ของ
ณัฐฐา ระกำพล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง) (ศาสตราจารย์ ดร.ดุจเดือน พันธุมนาวิน)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ
ผู้วิจัย	ณัฐฐา ระกำพล
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรัณย์ พิมพ็ทอง

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือพนักงานของรัฐ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 20 คนต่อกลุ่ม โดยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ ตามแนวความคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งใช้แบบวัดจิตพอเพียงวัดในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน และแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์วัดในระยะเวลาก่อนการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเป็นรายบุคคลในระยะเวลาติดตามผล 1 เดือนเพื่ออธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมถึงค้นหาข้อค้นพบใหม่จากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานของรัฐในกลุ่มทดลอง ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าประจำกลุ่มกิจกรรม และสมัครใจเข้ารับการสัมภาษณ์ จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีจิตพอเพียง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการสัมภาษณ์ พบว่าหลังการอบรมพนักงานของรัฐกลุ่มทดลองมีความเข้าใจ และตระหนักถึงประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำหลักการของจิตพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี และทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น โดยด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เป็นจิตพอเพียงที่พนักงานของรัฐมีการนำไปใช้มากที่สุด ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียสละน้อย รองลงมาด้านการรับรู้คุณค่าความดี ได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน สำหรับผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีต่อการมีจิตพอเพียง สามารถสรุปได้ว่า ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ได้มีบทบาทต่อการมีจิตพอเพียงของพนักงานรัฐ การนำโปรแกรมฯ กิจกรรมไปใช้จึงต้องพิจารณาถึงวัฒนธรรมขององค์กรด้วยเพื่อปรับประยุกต์ให้เหมาะสมในแต่ละองค์กร

คำสำคัญ : จิตพอเพียง, โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง, พนักงานของรัฐ, การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

Title	THE STUDY OF EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUFFICIENCY DEVELOPMENT PROGRAM IN THE GROUP OF STATE EMPLOYEES
Author	NUTTA RAGUMPOL
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Saran Pimthong

The objectives of this research are to study and to explain the effectiveness of a psychological sufficiency development program for state employees. The sample groups in this research were state employees at the College of Dramatic Arts in the Buditpatanasilpa Institute, consisting of 40 state employees were grouped equally into experimental and control groups. The achievement motivation was a co-interaction variable. The quantitative research was conducted with a quasi-experimental design and using the psychological sufficiency development program with a group of state employees, based on the concept of experiential learning. The data were collected using a psychological sufficiency questionnaire in the pre-trial, post-trial and one-month follow-up period, and an achievement motivation questionnaire in the pre-trial period. The statistical methods used in data analysis. The qualitative research used case study research, using semi-structured interviews during the one-month follow-up period with more accuracy, more complete results, clarifying the effectiveness and new findings from the research. The samples were five state employees in the experimental group, who were voluntarily interviewed, and a chief of the activity group. The results showed that in the post-test and one-month follow-up period, the experimental group had higher psychological sufficiency in the pre-experimental period and were significantly higher than the control group at a level of .05. The interviews revealed that after training, the state employees of the experimental group understood and realized the effectiveness of psychological sufficiency in all three areas. The trainees could apply the principles of psychological sufficiency in their lives and made them happier. In terms of self-immunity, it was the self-sufficiency that state employees use the most, namely optimism, with less risk aversion followed by the perception of virtue was humility or the results of interaction analysis between experimental groups and achievement motivation on psychological sufficiency showed that during the post-trial and one-month follow-up period, state employees received or did not receive the psychological sufficiency development program had the same levels of achievement motivation. This showed that achievement motivation did not play a role in the transformation of psychological sufficiency. In considering the implementation of the program, activities must take organizational culture into account the in order to adapt it appropriately for each organization.

Keyword : Psychological Sufficiency, Psychological Sufficiency Development Program, State Employees, Experiential Learning

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรัณย์ พิมพทอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่มีคุณค่า ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ และสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ดุจเดือน พันธุมนาวิน ที่กรุณาสละเวลาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี อินทรประเสริฐ ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร และกรรมการสอบ ทั้งสองท่านได้ให้คำชี้แนะ แนะนำ ช่วยเหลือ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงเนื้อหา ทำให้ได้ให้แนวทางและคำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัย และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ญัฐตะวัน ล้มประสงค์ และอาจารย์ ดร. ก่อเกียรติ มหาวีระชาติกุล จนทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ และขอบคุณบุคลากรทุกท่านที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและให้ความร่วมมือในขั้นตอนต่างๆ ของการวิจัยนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสาขาวิชาความรู้ตลอดจนถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้วิจัย ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวกในการประสานดำเนินการต่างๆ ในระหว่างศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณพี่ๆ ขอขอบคุณเพื่อนๆ และน้องๆ วิทยาลัยนาฏศิลป์ทุกท่าน ที่ได้ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่านในจิตวิทยาประยุกต์รุ่น 2 และสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ที่ช่วยแบ่งปันความรู้ข้อมูลและให้กำลังใจกันมาโดยตลอดจนจบการศึกษา และขอขอบคุณทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้ ซึ่งผู้วิจัยถือว่าทุกท่านได้ให้ความช่วยเหลือกับผู้วิจัยเป็นอย่างดีมาโดยตลอดจนสำเร็จการศึกษา

สุดท้ายหัวใจสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ คุณแม่เจ๊ยบและคุณมาลี ระกำพล และพี่สาว น้องสาว คือ คุณนันทา และคุณกอบดาว ระกำพล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของผู้วิจัยที่ให้การสนับสนุนในทุกด้าน ทั้งความรัก ความห่วงใย และกำลังใจที่ดียิ่งที่สุด จนทำให้ผู้วิจัยสามารถจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี คุณประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณแด่คุณพ่อคุณแม่ และครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ชี้แนะแนวทางที่ดีและมีคุณค่าตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
นิยามเชิงปฏิบัติการ	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 1 จิตพอเพียง.....	11
ตอนที่ 2 ตัวแปรทางจิตที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับจิตพอเพียง	26
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมและการฝึกอบรม	31
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย.....	46
สมมติฐานการวิจัย.....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
3.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	49

3.2 เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การดำเนินการวิจัย.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	57
จริยธรรมการวิจัย.....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	60
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	61
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน	62
ตอนที่ 4 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	73
ตอนที่ 5 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงใน กลุ่มพนักงานของรัฐ	88
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	90
สรุปผลการวิจัย.....	90
อภิปรายผลการวิจัย	96
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	107
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	107
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	108
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก.....	123
ประวัติผู้เขียน.....	309

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แนวคิดการฝึกอบรมแบบเดิม และการฝึกอบรมแนวใหม่	37
ตาราง 2 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	60
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	61
ตาราง 5 การแจกแจงเป็นโค้งปกติของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงของกลุ่มทดลองในแต่ละระยะของการวัด	63
ตาราง 6 การแจกแจงเป็นโค้งปกติของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงของกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะของการวัด	63
ตาราง 7 ผลการตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม ของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงในแต่ละระยะของการวัด	64
ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงในแต่ละระยะ ของการวัด	65
ตาราง 9 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง	66
ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	67
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	68
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง	68
ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	69

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	70
ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน	70
ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง กับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	71
ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง กับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	72
ตาราง 18 สรุปผลการทดสอบสมมติการวิจัย.....	73
ตาราง 19 การสังเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ (เชิงคุณภาพ)	85
ตาราง 20 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ	88

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 การผสมผสานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์ความรู้ ในสาขาจิต พฤติกรรมศาสตร์	16
ภาพประกอบ 2 กลุ่มจิตลักษณะ(ดัชนีแกน)	17
ภาพประกอบ 3 จิตลักษณะความมีเหตุผล.....	18
ภาพประกอบ 4 จิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน.....	19
ภาพประกอบ 5 จิตลักษณะการรับรู้คุณความดี.....	19
ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการดำเนินการวิจัย	47
ภาพประกอบ 7 รูปแบบการวิจัยผสมผสานวิธีแบบ embedded design.....	49
ภาพประกอบ 8 การวิจัยเชิงทดลองโดยการสุ่มสองกลุ่ม วัดก่อน-หลังการทดลอง	55

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

“คนเราถ้าพอใจในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย. มีความคิดว่า ทำอย่างไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข” พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ณ ศาลาดุสิดาลัย เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2542

ศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ ได้รายงานหนี้ครัวเรือนปี 2561 พบว่า ยอดหนี้สูงขึ้นจากการกู้ยืมในระบบถึงร้อยละ 35.3 โดยนายธนวรรธน์ พลวิชัย ผู้อำนวยการศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เปิดเผยสถานการณ์หนี้ครัวเรือนไทย ปี 2561 พบว่า จำนวนหนี้เฉลี่ยต่อครัวเรือนปรับตัวสูงขึ้นมาอยู่ที่ 316,623.51 บาทต่อครัวเรือน จากเดิมที่ 299,266.08 บาทต่อครัวเรือน มีอัตราการขยายตัวสูงขึ้นถึงร้อยละ 5.8 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2560 อยู่ร้อยละ 26.4 และพบว่าประชาชนมีหนี้สินถึงร้อยละ 87.4 (วิจัยทีวี 25 พ.ค. 2562. <https://voicetv.co.th,2562>) สอดคล้องกับ สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วยอิ๋งภากรณ์ ได้รายงานผลการวิจัย PIER Research เรื่อง พลวัตหนี้ครัวเรือนไทยในรอบ 9 ปีที่ผ่านมา จากข้อมูลเครดิตบูโร และข้อเท็จจริงที่ได้จาก BOT-Nielsen Household Financial Survey พบว่า ปริมาณหนี้ครัวเรือนไทยมีอัตราการขยายตัวสูงกว่าการขยายตัวทางเศรษฐกิจ โดยจากสัดส่วนหนี้ครัวเรือนไทย ณ สิ้นปี 2561 อยู่ที่ 78.6% นอกจากนี้ข้อมูลธนาคารเพื่อการชำระหนี้ระหว่างประเทศ หรือ BIS ยังระบุว่า ระดับและอัตราการขยายตัวหนี้ครัวเรือนไทยอยู่ในอันดับ 3 ของเอเชีย รองจากออสเตรเลียและเกาหลีใต้ (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์, 2562) จากที่กล่าวข้างต้น บุคคลผู้ซึ่งเป็นกลุ่มพนักงานของรัฐ เป็นกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงของภาวะที่เป็นวัฏุนิยม หนึ่งในปัญหาที่ชัดเจนคือ การมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ก่อให้เกิดปัญหาหนี้สินตามมา โดยข้อมูลสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง การออมและการลงทุนของคนกรุงเทพฯ กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 1,210 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 1-12 กันยายน 2560 ว่า มีอัตราการการใช้จ่ายเป็นหนี้มาก ทำให้มีการออมเงินไว้ใช้น้อยมาก คือ อาชีพพนักงานมหาวิทยาลัย นักศึกษา ลูกจ้างของรัฐ แม่บ้าน เป็นอาชีพที่มีการออมน้อยที่สุดคือร้อยละ 3.74 (ปี.แอด.ที.แวงค็อก. 25 พ.ค. 2562. <http://bltbangkok.com>) และสอดคล้องกับกรมบัญชีกลางที่ได้ประกาศหักเงินเดือนข้าราชการ ลูกจ้างประจำรัฐ ในการใช้หนี้ กยศ โดยเริ่มหักเงินเดือนตั้งแต่ตุลาคม

2561 เป็นต้นไป ทั้งนี้จากการตรวจสอบของระบบกลุ่มข้าราชการ และลูกจ้างประจำของรัฐ พบว่า มีการค้างชำระหนี้ กยศ. มากกว่า 60,000 คน ที่เป็นข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง และลูกจ้างชั่วคราว โดย สถิติ อาชวานันทกุล กรรมการผู้จัดการด้านการพัฒนาความรู้ บริษัทป่าสาละจำกัด ให้ความเห็นในงาน Bangkok Sustainable Banking Forum 2018 ว่า กลุ่มที่เป็นหนี้สูงสุดของประเทศคือ ชาวนา ซึ่งมีถึง 62% รองลงมาคือ กลุ่มข้าราชการ ซึ่งเป็นหนี้ถึง 59% (สำนักข่าวเดอะสแตนดาร์ด, 25 พ.ค. 2562, จาก <https://thestandard.com>) จากสภาพปัญหาดังกล่าว ซึ่งเป็นความไม่พอเพียงจากผลของการเสพด้าน วัตถุดิบเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ ทว่าโลกจึงได้พยายามหาแนวทางการพัฒนาที่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความไม่พอเพียงทางด้านวัตถุดิบนั้น ให้สามารถต้านผลกระทบ ต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่ยึดถือการเติบโต ทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญเพียงประการเดียว ปรัชญาและแนวทางดังกล่าวคือ การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) (กรมประชาสัมพันธ์, 2556)

“เศรษฐกิจพอเพียง” คือ การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำรัส ชี้แนะแนวทางการ ดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาตั้งแต่ปีพ.ศ.2547 เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไข ให้สามารถดำรง อยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งใน การพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2548) หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงให้ความสำคัญของการบริหารด้านจิตใจให้มีจิตที่พอเพียง โดยมีคุณลักษณะที่ สำคัญ 3 ประการ คือ 1) มีความพอประมาณ การจะทำสิ่งใดก็ตามจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความ พอดี ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไปหรือไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง และจะต้องไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น 2) มีเหตุผล การตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบธุรกิจ การงานจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่าง รอบคอบ และ 3) มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว เมื่อเราจะต้องตัดสินใจทำสิ่งใดก็ตาม จะต้องคิดให้รอบคอบ เตรียมตัวให้พร้อมกับสิ่งที่จะเผชิญกับผลกระทบที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจ เกิดขึ้น ประกอบไปด้วยเงื่อนไขที่สำคัญอีก 2 ประการ คือ 1) มีความรู้ ในการดำเนินชีวิตหรือจะทำ กิจกรรมใดๆ จะต้องมีความรอบรู้ในเรื่องนั้นๆ มีความรอบคอบ และระมัดระวังในการนำความรู้ วิชาการ เทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการปฏิบัติ 2) มีคุณธรรม ต้องมีคุณธรรมใน การดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ซึ่งสอดคล้องกับ

การวิจัยของสถาบันการศึกษาต่างๆ เช่น ศูนย์วิจัยเอแบคโพลล์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ และสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่า ภาพในอนาคตที่ประชาชนพึงประสงค์มากที่สุด คือ การนำหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาประเทศไทยในทุกด้าน และต้องการให้องค์กรภาครัฐกระตุ้นประชาชนนำหลักการดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจังและต่อเนื่อง (แสงเพ็ญ คุณภักทสรกุล,2557) สอดคล้องกับที่ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการหลายสาขาพร้อมกันประมวลและกลั่นกรองพระราชดำริในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า “ความพอเพียง” ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตนเอง การมีความรู้ และการมีคุณธรรม (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง,2547)

จิตพอเพียง เป็นจิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้เข้มแข็งและเป็นสุขต่อไป กล่าวคือ จิตพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ เช่น เป็นคนที่มีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย มีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม การมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าจะทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความสุขและเห็นด้วยกับความดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบและกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น (วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร,2558; ชนะพล ชัยทัฬห,2561;ดวงเดือน พันธุมนาวิน,2538,2551,2553;จิรพัฒน์ ศิริรักษ์,2555;อนันต์ แยมเยื่อน,2551)

การมีจิตลักษณะที่เป็น “จิตพอเพียง” ถ้าบุคคลใดมีจิตพอเพียงในระดับสูง ซึ่งหมายถึงการมีจิตที่มีองค์ประกอบของจิตพอเพียงเป็นจำนวนมากก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน,2551) ซึ่งสอดคล้องกับ ศ.นพ. ประเวศ วะสี (อ้างถึงในอุดมพร อมรรธรรม,2549) ที่กล่าวว่า จิตพอเพียง หมายถึง การทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่นไม่เป็น และทำลายมาก นอกจากนี้ การมีสุขภาพจิตที่ดีในแง่ความพอเพียง อาจหมายถึง resilience ซึ่งหมายถึง ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญของมนุษย์ในกรณีที่ต้องเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ (พิเชฐ อุดมรัตน์,2547) หรือแม้กระทั่งความทุกข์ ความเครียดต่างๆ สำหรับแนวคิดในการอธิบายรายละเอียดของจิตพอเพียง มาจากแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียงมี 3 ประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี หรือการมีคุณธรรมจริยธรรม เป็นการพัฒนาตามหลักแนวความคิดพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว โดยให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้อธิบายว่า ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความเชื่อว่าคุณจะได้รับความจริงที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับสาเหตุต่างๆ และผลของสาเหตุเหล่านั้น เพื่อการตัดสินใจว่า การกระทำต่อไปของตนจะส่งผลกระทบต่อใครบ้าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลการกระทำจากการเปลี่ยนแปลงนั้น ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยมบุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโภคนิยมจนเกินตัว และการรับรู้คุณความดี หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งที่บุคคลหรือสภาพแวดล้อมกระทำให้แก่ตนโดยสิ่งที่กระทำให้ตนนั้นเป็นสิ่งที่มีความค่า มีประโยชน์ต่อผู้ได้รับ และผู้ที่ได้รับสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์นั้นเกิดจิตสำนึกในความพร้อมที่จะตอบแทนแก่บุคคล ชาติ ศาสนา แผ่นดิน หรือสิ่งที่ให้ประโยชน์นั้นแก่ตน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2550)

แรงจูงใจ ที่อยู่ภายในตัวของบุคคลทำให้มีพฤติกรรมในลักษณะที่มีเป้าหมาย เป็นพลังที่นำไปในทิศทางที่เป็นเป้าหมายที่ได้เลือกไว้แล้ว โดยทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีการจูงใจของ McClelland เป็น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) ซึ่งหมายถึงแรงขับภายในบุคคลที่ส่งผลให้ดำเนินการตามเป้าหมายหรือมาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้กิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีคุณลักษณะทางจิตใจที่มีความเห็นว่ารางวัลที่ได้จากการทำงาน คือความเชื่อใจในความสำเร็จของตนเองมากกว่าเห็นความสำคัญจากรางวัลภายนอกเป็นแรงผลักดันให้แสดงถึงความต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

สำหรับบุคคลผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สามารถส่งผลให้เกิดการมีจิตลักษณะพอเพียง กล่าวว่าการเพิ่มจิตลักษณะที่น่าปรารถนาเพื่อลดหรือขจัดจิตลักษณะที่ไม่น่าปรารถนา จากผลการวิจัยดวงเดือน พันธุมนาวิน (2553) พบว่า สาเหตุที่สำคัญ 2 ประการคือ 1) สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความไม่เห็นแก่ตัวความเชื่อในหลักการทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การเคารพกฎหมายระเบียบและกติกาของสังคม 2) สาเหตุภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ คนรอบข้าง กฎระเบียบ ศาสนา

สังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์ในขณะที่บุคคลประสบอยู่ ที่ส่งผลต่อจิตลักษณะเชิงจริยธรรม คือ ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเหตุผลเชิงจริยธรรม กล่าวได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ “พลังหรือเครื่องยนต์” ซึ่งต้องพัฒนาไปด้วยจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น เสมือนติดหางเสือให้เรือแล้วยังต้องติดเครื่องยนต์ให้ด้วย ซึ่งหมายถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จึงจะเกิดการขับเคลื่อนจิตพอเพียงไปในทิศทางที่ต้องการได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าจะต้องใช้จิตลักษณะเพียงตัวเดียวหรือน้อยตัว จะไม่ช่วยให้นักวิจัยและนักพัฒนาเข้าใจการกระทำของบุคคลได้ (Walters, 1978; Loundon and Bitta, 1988; พรชนก ทองลาด, 2559; ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล, 2556; ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2553; และหลักสูตรการเรียนรู้อตามรอยพระยุคลบาท, สำนักงาน ก.พ., 2548) ซึ่งสอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีผลส่งเสริมให้เกิดการมีจิตพอเพียง ได้แก่ การวิจัยโครงสร้างความสัมพันธ์ของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารตนเองต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานของนักบัญชีในภาคเหนือตอนบน พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานของนักบัญชีที่พัฒนาขึ้น ส่งผ่านมาจากความเข้าใจใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย การมีภูมิคุ้มกัน ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และความรู้คู่คุณธรรม นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความเข้าใจใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงโดยตรง โดยองค์ประกอบของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ประกอบด้วย 1) ความต้องการความสำเร็จ 2) ความมุ่งมั่นและจิตจดจ่อ และ 3) ความเพียรพยายามของนักบัญชี เป็นไปตามทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland นอกจากนี้งานวิจัย เรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนของอาจารย์ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า การศึกษาปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อการปฏิบัติตนของอาจารย์ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มรวมระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมในการทำงาน โดยอาจารย์ที่ได้รับการถ่ายทอดทางสังคมในการทำงานสูง และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก (พรชนก ทองลาด, 2558; McClelland, 1961; สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2550; อภิชาติ พันธเสน, 2555; กรมส่งเสริมการเกษตร และสำนักพัฒนาเกษตรกร, 2555; ภาคิน อังศุณิศ, 2554)

จากแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาจิตใจให้สามารถต้านกระแสความเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน ด้วยการมีความพอเพียงด้านจิตใจในสามลักษณะ คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง และการรับรู้คุณค่าที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม เนื่องจากเมื่อบุคคลมีจิตลักษณะแบบพอเพียงก็จะเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน

ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน,2551) และความสุขต่อตนเองได้อย่างแท้จริง

พนักงานสายสนับสนุน เป็นพนักงานของรัฐที่มีภารกิจหลักในการสนับสนุนการเรียนการสอน อย่างเด่นชัด ซึ่งบุคลากรเหล่านี้จะได้รับสวัสดิการที่ไม่เท่ากับบุคลากรสายวิชาการ โดยบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในส่วนงานสนับสนุน ส่วนใหญ่จะได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ต่างๆ ค่อนข้างน้อยกว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในส่วนงานที่ทำหน้าที่หลักในด้านการเรียนการสอนโดยตรง และสถานภาพในการทำงานของบุคลากรในส่วนงานสนับสนุนส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมั่นคง (ดารา ศรีรัตน์,2560) และพบว่า พนักงานสายสนับสนุนซึ่งเป็นพนักงานของรัฐมีความต้องการสวัสดิการมากกว่าสายวิชาการ (งามจิต อินทวงศ์,2556) นอกจากนี้ยังพบอัตราการเป็นหนี้ค่อนข้างสูง สอดคล้องกับการตรวจสอบของระบบกลุ่มข้าราชการ และลูกจ้างประจำของรัฐ พบว่ามีการค้างชำระหนี้ กยศ. มากกว่า 60,000 คน คือ ที่เป็นข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง และลูกจ้างชั่วคราว และพบว่ากลุ่มข้าราชการ เป็นหนี้ถึง 59% (สำนักข่าวเดอะสแตนดาร์ด,25 พ.ค. 2562) โดยหนี้สินเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นที่ต้องรับผิดชอบจ่ายเกินตัว (ปรีชา วิทยาภรณ์,2559) ที่มีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคนิยม ได้แก่ ด้านการกินหรู การท่องเที่ยว ความงาม การซื้อรถยนต์ เครื่องอำนวยความสะดวก และการเสพความบันเทิง (เจริญรัตน์ วงษา อ่างถึงใน ภัทราภรณ์ แก้วจรรย์ ,2558)

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความเป็นอยู่ของบุคลากรสายสนับสนุน และคุณภาพชีวิตของบุคลากรจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ทำอย่างไรให้บุคลากรดังกล่าวมีการบริหารการใช้ชีวิตให้มีความสุข เตรียมความพร้อมของจิตใจด้วยการมีจิตลักษณะของการอยู่อย่างพอใจตามศักยภาพที่ตนมี ส่งผลให้มีการคิด ปฏิบัติตนให้มีความพอเพียง พอดีในสิ่งที่เป็นอยู่อย่างมีความสุข การก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ด้วยจิตพอเพียงซึ่งประกอบด้วย ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลขององค์กรเชิงวิชาชีพ (กรมการพัฒนารัฐบาลฯ กระทรวงมหาดไทย,2549)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ เนื่องจากมีความสำคัญและจำเป็นที่จะช่วยส่งผลให้พนักงานรัฐมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานอย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนเอง โดยเฉพาะพนักงานของรัฐสายสนับสนุนวิทยาลัยนาฏศิลป์ที่มีภารกิจหลักในการสนับสนุนการเรียนการสอน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาวิจัยพนักงาน

ของรัฐสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ ในส่วนงานที่ทำหน้าที่ในการสนับสนุนการเรียนการสอน ได้แก่ งานบริการวิชาการ งานธุรการ งานคอมพิวเตอร์ งานห้องสมุด งานพัสดุ และสำนักบริการวิชาการ ซึ่งมีภาระหน้าที่หลักให้การสนับสนุนงานด้านการเรียนการสอนอย่างเด่นชัด และการวิจัยครั้งนี้จะได้ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้เห็นผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในจิตลักษณะของความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีในกลุ่มพนักงานของรัฐ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

1.1 เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการมีจิตพอเพียงสำหรับบริบทในกลุ่มพนักงานของรัฐที่ทำงานในหน่วยงานภาครัฐ ทำให้ทราบตัวแปรที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันของจิตพอเพียง ทราบถึงรูปแบบโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะกระบวนการ และผลลัพธ์ของโปรแกรมจิตพอเพียง โดยสามารถนำไปเป็นแนวทาง และปรับปรุงประยุกต์เพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับจิตพอเพียงในองค์กรอื่นๆ ที่มีใช้ของรัฐ และเป็นพื้นฐานของการศึกษาวิจัยต่อยอดต่อไป

1.2 เกิดการพัฒนารูปแบบโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในแต่ละขั้นตอน จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทขององค์กรในภาคธุรกิจ หรือสนใจนำไปพัฒนาในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

2.1 ได้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงที่จะนำไปใช้กับกลุ่มพนักงานของรัฐอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถขยายผลการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน หรือนำไปศึกษาต่อในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

2.2 ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชา หัวหน้างาน สามารถนำความรู้เกี่ยวกับรูปแบบโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงไปใช้ในองค์กรภาครัฐ และนำไปใช้ร่วมกับการวางแผนแนวทางการพัฒนาบุคลากรในองค์กร นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับจิตพอเพียงต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ออกแบบการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Creswell & Clark, 2011) ใช้แบบแผน the embedded design โดยเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือ การฝึกอบรม โดยใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แบบวัดจิตพอเพียงในระลอกก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน และแบบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระลอกก่อนการทดลอง แล้วเสริม (complementary) ด้วยผลจากวิธีการเชิงคุณภาพ คือการศึกษาเฉพาะกรณี (case study research) ด้วยเครื่องมือ คือการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured Interview) เพื่ออธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ด้วยข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัย

ประชากรในการวิจัย คือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง คือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีคะแนนของจิตพอเพียงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 40 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 20 คู่ ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนนจิตพอเพียงที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 20 คนต่อกลุ่ม

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเฉพาะกรณี โดยการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาคำอธิบายเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมฯ และรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัยคือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ในกลุ่มทดลอง คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงที่ทำหน้าที่เป็น leader ประจำกลุ่มกิจกรรม จำนวนรวม 5 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งออกเป็น

1.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ

1.1.1 การได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

1.1.2 การไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

1.2 ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2. ตัวแปรตาม คือ จิตพอเพียง

นิยามศัพท์เฉพาะ

พนักงานของรัฐ หมายถึง พนักงานสายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ เป็นพนักงานของรัฐที่มีภารกิจหลักในการสนับสนุนการเรียนการสอน ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยในส่วนงานที่ทำหน้าที่ในการสนับสนุนการเรียนการสอน ได้แก่ งานบริการวิชาการ งานธุรการ งานคอมพิวเตอร์ งานพัสดุ และงานห้องสมุด ซึ่งมีภาระหน้าที่หลักที่สนับสนุนการเรียนการสอนอย่างเด่นชัด

นิยามเชิงปฏิบัติการ

จิตพอเพียง หมายถึง พนักงานของรัฐที่มีจิตลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล ประกอบด้วย การคิดเชิงพิสุจน์สาเหตุกับผล ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ 2) การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียสละน้อย และความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี ประกอบด้วย การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน โดยใช้แบบวัดจิตพอเพียงที่ผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2541) ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยใช้มาตราวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดง หรือกระทำการสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ โดยไม่มุ่งหวังผลตอบแทนหรือรางวัล แต่ทำเพื่อจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของดุจเดือน พันธุมนาวิน (2547) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ที่พัฒนาจากแนวคิดของแมคเคลแลนด์ โดยข้อคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีจำนวน 10 ข้อคำถาม มีการกำหนดระดับมาตราส่วน 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยมีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10 - 60 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดนี้เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง หมายถึง การดำเนินการตามขั้นตอนในการฝึกอบรม เพื่อให้พนักงานของรัฐเกิดการรับรู้ ความเข้าใจ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการมีจิตที่พอเพียง คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้จำนวน 3 หน่วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล (การคิดเชิงพิสุจน์สาเหตุกับผล ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์) 2) การมีภูมิคุ้มกันตน

(การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียงน้อย และความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม) และ 3) การรับรู้คุณความดี (การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน) โดยใช้เทคนิคของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ โคลบ (Kolb ,1984) ในการดำเนินการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยายประกอบกรนำเสนอภาพนิ่ง การใช้วีดิทัศน์สื่อเป็น คลิปภาพและเสียง การถามตอบ กิจกรรมละลายพฤติกรรม เกม การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง และการแบ่งปันประสบการณ์ส่วนบุคคล การทบทวนและได้ร่ตรงข้อมูลจากประสบการณ์ในชีวิตจริงเชื่อมโยงกับหลักการที่ได้เรียนรู้ในชั้นเรียน โดยผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ การพูดคุยเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ใช้เวลาในการดำเนินโปรแกรม จำนวน 110 นาทีต่อหนึ่งหน่วย การเรียนรู้ รวมระยะเวลาของโปรแกรมทั้งสิ้น 740 นาที หรือ 12 ชั่วโมง 20 นาที



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากวรรณกรรม เอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

ตอนที่ 1 : จิตพอเพียง

- 1.1 ความหมายของจิตพอเพียง
- 1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของจิตพอเพียง
- 1.3 การวัดจิตพอเพียง
- 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง

ตอนที่ 2 : ตัวแปรทางจิตที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับของจิตพอเพียง

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.2 การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตอนที่ 3 : แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมและการฝึกอบรม

- 3.1 โปรแกรม
- 3.2 การฝึกอบรม
- 3.3 การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ตอนที่ 4 : กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย

ตอนที่ 1 จิตพอเพียง

1.1 ความหมายของจิตพอเพียง

จิตพอเพียงเป็นส่วนหนึ่งของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ด้วยความพอเพียง ซึ่งหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของ

รัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีความสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2549)

มีผู้ให้ความหมายของจิตพอเพียงไว้หลากหลาย ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) กล่าวถึงจิตพอเพียง ส่วนของการรับรู้คุณความดี ในส่วนของการทำงาน คือ จริยธรรมในการทำงาน คือ ระบบการทำความดี ละเว้นความชั่วในเรื่องที่รับผิดชอบ และเกี่ยวข้องกับผู้นับปฏิบัติ เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การทำงาน เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานและผลงาน ตลอดจนเกี่ยวข้องกับผู้รับประโยชน์หรือโทษจากผลงานนั้น สอดคล้องกับ สิทธิโชค วรรณสันติกุล (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า จริยธรรมในขอบข่าย 3 ประการ กล่าวคือ ประการที่หนึ่ง จริยธรรมในแบบการคิดหาเหตุผลที่ใช้ในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใดสิ่งหนึ่ง ประการที่สอง จริยธรรมในแบบความรู้สึกทางจิตใจ คือ ทำความดีละเว้นความชั่ว ประการที่สาม จริยธรรมในแบบของการแสดงออกภายนอก เช่น การแสดงถึงความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ เป็นต้น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ยังได้ให้ความหมาย “จิตพอเพียง” ว่า มีลักษณะที่เป็นนามธรรม สามารถนำไปใช้เพื่อให้เข้าใจความพอเพียง พอประมาณในบริบทต่างๆ ของการดำเนินชีวิต ในจิตลักษณะหลายด้าน อาทิ คุณธรรม ค่านิยม และจริยธรรม จึงเข้ามาสู่กระบวนการของบุคคลที่มีจิตพอเพียงในระดับต่างๆ โดยบุคคลจะต้องบูรณาการการมีเหตุผลซึ่งเรียกว่า ด้านการมีเหตุผล และการรับรู้ความเสี่ยงและทางป้องกันผลเสียเรียกว่า ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และการมีคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยมเรียกว่า ด้านการรับรู้คุณความดี ทั้งสามด้านเหมาะสมต่อการนำมาใช้ในการตัดสินใจที่จะกระทำ เพิ่มลดการกระทำ หรือยุติการกระทำหนึ่งๆ เพื่อรักษาความสมดุล และการปรับตัวให้อยู่ได้ในสังคมที่มีลักษณะเป็นพลวัตสูง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) ยังกล่าวอีกว่า จิตพอเพียง ยังหมายถึงถึงคุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ เช่น เป็นคนมีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม การมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพอใจและเห็นด้วยกับความดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี การเคารพกฎระเบียบและกฎหมาย เป็นต้น

อนันต์ แย้มเยื้อน (2551) ได้กล่าวถึง จิตพอเพียง หมายถึง ความพอเพียง ใน 3 ด้าน ได้แก่ ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความเชื่อว่าคุณค่าที่แท้จริงที่เกี่ยวกับสาเหตุต่างๆ และผลของสาเหตุเหล่านั้น เพื่อการตัดสินใจว่า การกระทำต่อไปของตัวเราจะส่งผลกระทบต่อใครบ้าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลการกระทำจากการเปลี่ยนแปลงนั้น ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยม บุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโศคนิยมจนเกินตัว และการรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งที่คุณค่าหรือสภาพแวดล้อมกระทำให้แก่ตนโดยสิ่งที่คุณค่าที่กระทำให้นั้นเป็นสิ่งที่มีความดี มีประโยชน์ต่อผู้ได้รับและได้รับสิ่งที่มีคุณค่า เกิดจิตสำนึกและมีความพร้อมที่จะตอบแทนแก่บุคคล ชาติ ศาสนา แผ่นดิน หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นแก่ตน

จิรพัฒน์ ศิริรักษ์ (2555) กล่าวว่า จิตพอเพียง หมายถึง จิตลักษณะที่เกิดจากการผสมผสานร่วมกันระหว่างสองห่วง และหนึ่งเงื่อนไขเป็นอย่างน้อยมารวมกัน ในลักษณะที่เป็นส่วนต่างๆ หรือองค์ประกอบต่างๆ ของความพอเพียงที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ซึ่งได้แก่ การมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตนทางจิต และการรับรู้คุณค่าความดี

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร (2558,น.171) กล่าวว่า การมีจิตลักษณะแบบพอเพียงคือการมีคุณลักษณะของการบริโภคด้วยปัญญา กล่าวคือ สามารถตัดสินใจที่จะเลือกซื้อ หรือรับประทานอาหารด้วยความเข้าใจในคุณค่า และประโยชน์ที่แท้จริง รู้จักประมาณในการบริโภค และละเว้นหรือเลิกบริโภคสิ่งที่ทำลายสุขภาพ คำนึงถึงคุณภาพและประโยชน์มากกว่าการคำนึงถึงกำไรราคา และรูปลักษณ์ภายนอก การมีการบริโภคทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญา กล่าวคือสามารถตัดสินใจที่จะเลือกใช้ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมด้วยความเข้าใจในคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริง การรู้จักใช้ให้ถูกต้องและได้ผลคุ้มค่า มีการคงอยู่หรือสูญเสียน้อย และมีการเปิดรับสื่ออย่างมีสติโดยไม่คล้อยตามความเชื่อและค่านิยมที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียหาย

ชนะพล ชัยทัฬห (2551,น.7) จิตพอเพียง คือ จิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยครอบคลุมมิติที่สำคัญ 4 ด้านด้วยกันคือ มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสังคม มิติด้านวัฒนธรรม และมิติด้านจิตใจ (สมพร เทพสิทธา,2548,น.39-47 อ้างถึงในดวงเดือน พันธุมนาวิน,2551,น.7) และทั้งสี่มิติจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยมิติด้านจิตใจของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เมื่อ

บุคคลมีจิตลักษณะแบบพอเพียงจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้นไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษ จึงทำให้ครอบครัวของตนมีความเข้มแข็ง ชุมชนของตนมีเศรษฐกิจที่เติบโตแบบพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกันก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง ในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในระดับปัจเจกบุคคล หรืออับบุคคล ทางจิตพฤติกรรมศาสตร์มีความเข้าใจว่าความพอเพียง พอประมาณ เกิดจากการมีจิตลักษณะจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดีในลักษณะที่เป็นส่วนต่างๆ หรือองค์ประกอบต่างๆ ของความพอเพียงที่เหมาะสมกับกาลเทศะกลายเป็นจิตพอเพียง และนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้เข้มแข็งและเป็นสุขต่อไป (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, น.8-12)

จากการทบทวนเอกสารที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสังเคราะห์ และสรุปความหมายได้ว่า จิตพอเพียงหมายถึง จิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดีในลักษณะที่เป็นส่วนต่างๆ เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้เข้มแข็ง และเป็นสุขต่อไป กล่าวคือ จิตพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ เช่น เป็นคนมีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม มองโลกในแง่ดี การมุ่งอนาคต และความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าจะทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับความพอใจและเห็นด้วยกับความดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น

1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของจิตพอเพียง

ผลจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนในสังคมไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าของเงินตรามากเกินไป นิยมความร่ำรวยมั่งคั่ง เนื่องจากคนร่ำรวยจะเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับในสังคม คนรวยต้องการสิ่งใดยอมใช้เงินซื้อได้เพื่อสนองความต้องการ ความอยากได้ อยากมีของตนเอง ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่งคั่ง 2) การนิยมความหรูหราใช้ของที่มาจากต่างประเทศ เพื่อแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีสถานภาพทางสังคมสูง เช่น จัดงานใหญ่โต แต่งกายด้วยของมีค่า มีเครื่องใช้ที่ทันสมัยและราคาแพง 3) การไม่รู้จักประมาณในการใช้จ่ายนิยมนำเงินในอนาคตมาใช้ 4) การขาดระเบียบวินัย 5) การชอบเสี่ยงโชคและถือโชคกลาง 6) การไม่ชอบเห็นใครดีเด่นกว่าตนเองและ 7) การยกย่องผู้มีอำนาจ ให้ความสำคัญและเกรงกลัวบารมีเนื่องจากเชื่อว่าคนไม่มีอำนาจ คนใน

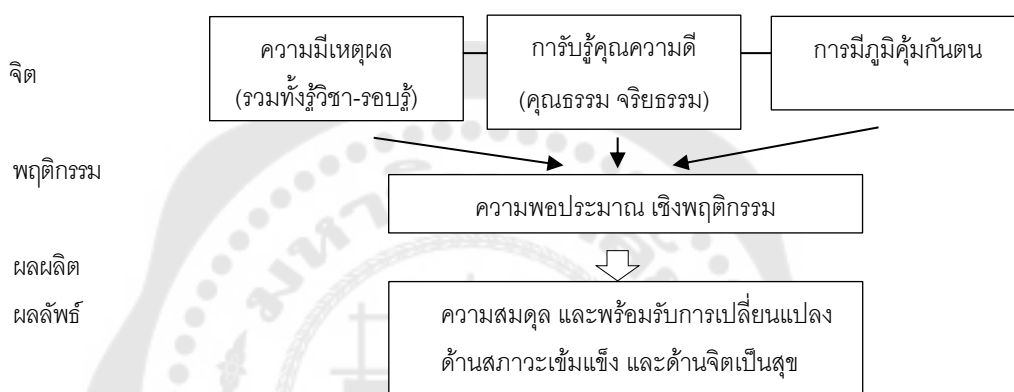
สังคมจะไม่เกรงใจ ดังนั้นคนไทยอยากจะเป็นคนที่มีอำนาจ เพื่อให้ได้รับการยกย่องและเกรงกลัวจากคนในสังคม จึงแสวงหาอำนาจ ซึ่งอาจจะทำในแนวทางที่ไม่ถูกต้องเช่น การใช้เงินซื้อเสียงและตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ เป็นต้น (พระครูปริยัติกิตติดำรง, 2557)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักการ แนวคิดหนึ่งที่ช่วยในการด้านความเปลี่ยนแปลง และแก้ปัญหาสังคมที่มาจากความก้าวหน้าของโลกาภิวัตน์ที่เน้นวัตถุ ความสะดวกสบาย ส่งผลให้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ก่อให้เกิดความไม่สมดุลของรายได้และรายจ่าย หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาดังกล่าว ภัทรพงษ์ เกริกสกุล และคณะ (2555) ได้อธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียง คือทางเลือกของคนและกลุ่มคนจำนวนหนึ่งในการดำเนินชีวิต และดำเนินกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจเพื่อปรับตัวให้สามารถอยู่รอดในสภาพเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ นอกจากนี้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกวัยและทุกศาสนาได้ เนื่องจากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักความจริง และเป็นกรอบสามารถประยุกต์ใช้เพื่อดำรงชีพได้กับคน โดยการวางรากฐานของชีวิตให้มั่นคงทั้งในด้านความคิด แนวทางปฏิบัติและการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นอันดับแรก และต้องรู้จักคำว่า “พอ” ในการดำรงชีวิตประจำวัน รู้จักเอื้ออาทร มีความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อบุคคล มีความรู้รอบด้าน รู้จักใช้ความอดทนและการรอคอยเป็นที่ตั้ง เพื่อให้การทำงานกับคนในชุมชนและในสังคมประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียงตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นอีกแนวคิดหนึ่งในการพัฒนา ส่งเสริมเพื่อใช้แก้ปัญหาความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) ได้กล่าวว่า จิตพอเพียงพัฒนาตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่ใช้ความรู้คู่คุณธรรม และความเพียรในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต ซึ่งทั่วโลกให้การยอมรับ และเป็นหลักที่ได้ผ่านการพิจารณาด้านวิชาการว่าได้ผลจริงและยั่งยืน ประการสำคัญสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย รวมทั้งได้ผลดีกว่าการพัฒนาโดยเลียนแบบตะวันตกซึ่งพบว่า ประสบความล้มเหลว และทำให้สูญเสียงบประมาณ โดยเฉพาะสอดคล้องกับวารร์ (Warr,p.2011) เห็นว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นผลพวงจากปรัชญาเชิงพุทธ ที่ไม่เชื่อเรื่องของความสุกอันเกิดจากความมั่งคั่งของวัตถุแต่มาจากจิตใจภายใน โดยเปรียบเทียบเศรษฐกิจพอเพียงกับเศรษฐศาสตร์สีเขียว ทั้งสองแนวคิดนี้ไม่เชื่อว่ามนุษย์จะมีความสุขจากการมีรายได้มากๆ โดยปราศจากความคำนึงถึงขีดความสามารถของโลก แต่การใช้ทรัพยากรแบบไม่เบียดเบียนและการมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงจะเป็นหนทางสู่ความสุข

มากกว่า ดังนั้นแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจึงมีสองเรื่องหลักๆ รวมอยู่ด้วยกัน เรื่องที่หนึ่งคือ ความต้องการในปัจจุบันให้สอดคล้องตามความเป็นจริงมิใช่เกินความจำเป็น เรื่องที่สองคือ การไม่สร้างความเสี่ยงเกินกำลังที่ตนเองจะรับได้

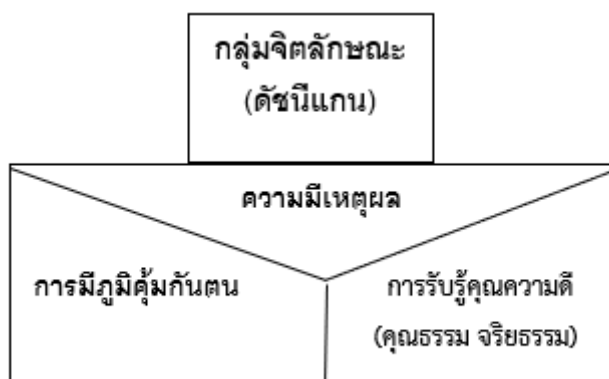
จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว และเงื่อนไข คือ การมีความรู้คู่คุณธรรม เมื่อผสมผสานกับองค์ความรู้ทางด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์ สรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้ (ดูจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน ,2550,น.35)



ภาพประกอบ 1 การผสมผสานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์ความรู้
ในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์

ที่มา: ดูจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน,2550

จากกรอบแนวคิดข้างต้น จิตพอเพียงตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียงมี 3 ประการ ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณความดี (คุณธรรม จริยธรรม) (ดวงเดือน พันธุนาวิน,2550:และอ้างถึงใน ดูจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน,2550,น. 41-46)



ภาพประกอบ 2 กลุ่มจิตลักษณะ(ดัชนีแกน)

ที่มา: ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน,2550

โดยมีรายละเอียดดังนี้

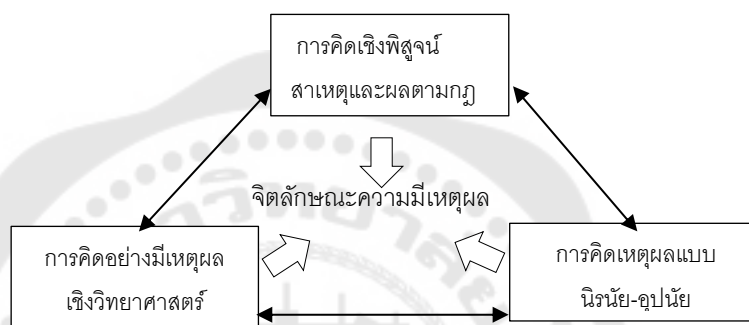
1. **ความมีเหตุผล** หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย

1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) ได้แก่ กฎการแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน (Covariance rule) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า ถ้าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นอีกสิ่งหนึ่งก็เกิดด้วย ถ้าสิ่งแรกไม่ปรากฏ สิ่งที่สองก็ไม่ปรากฏด้วย หรือสิ่งสองสิ่งที่ว่าแปรเปลี่ยนไปตามกันหรือแปรเปลี่ยนผกผันกัน แต่ในขั้นนี้ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่ง จนกว่าจะพิสูจน์ว่าจริงตามกฎอีกสองข้อด้วย กฎการเกิดก่อน (Temporal precedence rule) หมายถึง เมื่อสิ่งสองสิ่งมีการแปรเปลี่ยนตามกันแล้ว การที่จะกล่าวว่าเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่งได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเกิดมาก่อน ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นทีหลังจะเป็นสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนไม่ได้ การพิสูจน์ในขั้นนี้ เพียงบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของอะไร และกฎความเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency rule) หมายถึง การพิสูจน์ว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุของผลได้จะต้องไม่มีสาเหตุอื่นมาทดแทน หรือมาบดบังอิทธิพลของสาเหตุนั้น

2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย (Deductive and inductive reasoning) ประกอบด้วย การคิดแบบนิรนัย (Deductive reasoning) เป็นการนำหลักการ หรือทฤษฎีที่ค้นพบไปใช้

อธิบายในสถานการณ์เฉพาะต่างๆ การคิดแบบอุปนัย (Inductive reasoning) เป็นการรวบรวมข้อเท็จจริงในสถานการณ์ที่หลากหลายมาสรุปรวมเป็นหลักการ หรือทฤษฎีเดียว

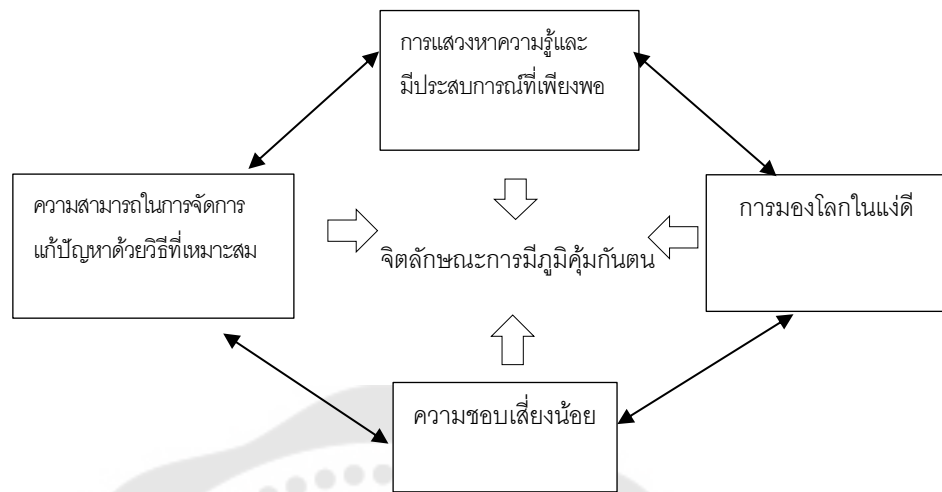
3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) ประกอบด้วย การให้ความหมายที่ชัดเจนของสิ่งที่กล่าวถึง ตั้งสมมุติฐานแล้วทดสอบสมมุติฐานนั้นด้วยข้อมูลต่างๆ เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างระมัดระวังและควบคุมสาเหตุแทรกซ้อน ประมวลผลเพื่อหาข้อสรุป และตรวจสอบผล



ภาพประกอบ 3 จิตลักษณะความมีเหตุผล

ที่มา: ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน ,2550

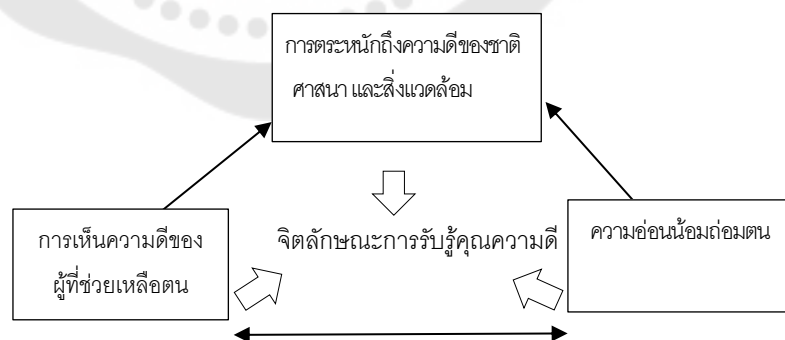
2. การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง หรืออาจเรียกว่า มีภูมิคุ้มกันภายในที่ดี หรือภูมิคุ้มกันทางจิต มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสียน้อย และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม



ภาพประกอบ 4 จิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน

ที่มา: ดุจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน, 2550

3. การรับรู้คุณความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน



ภาพประกอบ 5 จิตลักษณะการรับรู้คุณความดี

ที่มา: ดุจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน, 2550

จากแผนภาพและข้อมูลที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า จิตพอเพียง ตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยจิตลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล หมายถึง การพิจารณา ไตร่ตรองถึงสาเหตุที่แท้จริงของเหตุและผลของสถานการณ์ การกระทำ ปัญหาในแต่ละอย่าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีความใฝ่เรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ตลอดจนความสามารถในการระงับยับยั้งตนเองไม่ให้กระทำการที่เสี่ยงเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น และการรับรู้คุณความดี หมายถึง การมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่คุณธรรมขั้นสูงต่อไป (ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน, 2550, น.46)

จากการทบทวนเอกสารที่ได้นำเสนอข้างต้นสามารถสังเคราะห์ และสรุปจิตลักษณะทั้ง 3 กลุ่ม มีตัวแปรทั้งสิ้น 10 ตัวแปร ได้แก่ กลุ่มแรก ความมีเหตุผล ประกอบด้วย การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ กลุ่มที่สอง การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสี่ยงน้อย และความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม และกลุ่มที่สาม การรับรู้คุณความดี ประกอบด้วย การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

1.3 การวัดจิตพอเพียง

การวัดจิตพอเพียงของบุคลากรในองค์กร โดยเฉพาะในองค์กรภาครัฐ ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ทำการศึกษาค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่าคำว่า “จิตพอเพียง” ผู้วิจัยจึงนำผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพอเพียงที่มีการศึกษาที่ครอบคลุมในความหมายของจิตพอเพียง ดังนี้

โกศล มีคุณ (2551) ได้สร้างแบบวัด และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความมีเหตุผล โดยในกลุ่มผู้ใหญ่ เป็นกลุ่มผู้ที่มีอายุมากกว่า 23 ปี จำนวน 1,797 คน นักศึกษา เป็นกลุ่มผู้มีอายุ 19-23 ปี จำนวน 1,335 คน และนักเรียน อายุ 13-18 ปี จำนวน 1,335 คน โดยใช้หลักการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) แต่ละกลุ่มจะมีแบบวัดกลุ่มละ 4 ชุด ได้แก่ แบบวัดการคิดแบบสาเหตุ-ผล แบบวัดเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ แบบวัดการคิดแบบนิรนัย-อุปนัย และแบบวัดจิตเอกภาคในด้านความมีเหตุผล เป็นแบบวัดมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .65 และ .68 ตามลำดับ สำหรับแบบวัดการ

คิดแบบนิรนัย-อุปนัย มีการให้คะแนนแบบถูกให้ 1 ผิดให้ 0 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นแบบ สัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 45

คุณเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ (2551) ได้สร้างแบบวัดการมี ภูมิคุ้มกันตนทางจิต และนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 3 ประเภท เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ จำนวน 1,479 คน นักศึกษา จำนวน 1,735 คน และนักเรียน จำนวน 2,767 คน โดยวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และหาค่าความเชื่อมั่นแบบ สัมประสิทธิ์แอลฟา แต่ละกลุ่มจะมีแบบวัดเดี่ยวกลุ่มละ 4 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดการมองโลกในแง่ ดี แบบวัดความชอบเสี่ยง แบบวัดสติ-สัมปยุตปัญญา แบบวัดการจัดการความเครียด และแบบวัด จิตเอกภาค โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .69 .64 .64 .74 และ .65 ตามลำดับ และแบบวัดจิตเอกภาค ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ทั้ง 4 ด้าน เป็นแบบวัดมาตร ประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

และอุบล เลี้ยววาริณ (2551) ได้สร้างแบบวัดการรับรู้คุณความดี และนำไปทดสอบ กับกลุ่มตัวอย่าง 3 ประเภท เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ จำนวน 1,316 คน นักศึกษา จำนวน 947 คน และ นักเรียน จำนวน 939 คน โดยวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา แต่ละกลุ่มจะมี แบบวัดเดี่ยวกลุ่มละ 3 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดการรับรู้คุณความดีของบุคคล แบบวัดการรับรู้คุณ ความดีของแผ่นดิน แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน และแบบวัดจิตเอกภาค 1 แบบวัด รวมจำนวน ทั้งหมด 27 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .81 เป็นแบบวัดมาตร ประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

ดวงเดือน พันธมนาวิน (2551, น.25) กล่าวไว้ในรายงานการวิจัยเพื่อการพัฒนา เครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า จิตความพอเพียง เกิด จากการรวมตัวของจิตลักษณะ 5 กลุ่ม คือ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันตน ความ พอประมาณ การมีคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล และความรู้รอบคอบ ซึ่งสามารถสรุปได้จิต ลักษณะเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มแรก ความมีเหตุมีผล ประกอบด้วย การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

กลุ่มสอง การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การแสวงหาความรู้และมี ประสบการณ์ที่เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสี่ยงน้อย และความสามารถในการจัดการ แก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

กลุ่มสาม การรับรู้คุณความดี ประกอบด้วย การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

การวัดจิตพอเพียงในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541) เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ได้รับการศึกษาวิจัยและพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ คือ แบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แบ่งเป็น 3 กลุ่มได้แก่

กลุ่มแรก แบบวัดความมีเหตุผล คือ การวัดความสามารถในการใช้เหตุผลของมนุษย์ เป็นการวัดสติปัญญา ความสามารถทางสมอง ด้านการรู้คิด โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ

กลุ่มสอง แบบวัดการมีภูมิคุ้มกันตน คือ การวัดการมองโลกในแง่ดี เป็นการป้องกันมิให้ข้อเสียจากภายนอกเข้ามาสู่จิตใจได้ การมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ประเภทใด กำลังทำอะไรอยู่ และความกล้าเสี่ยงอย่างเหมาะสม และการจัดการความเครียดไม่ให้ขยาย และไม่เพิ่มปริมาณทางลบ โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ

กลุ่มสาม แบบวัดการรับรู้คุณความดี คือ การมีความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ และการยอมรับ ความดีของผู้อื่นที่กระทำแก่ตัวผู้รับรู้ แก่คนอื่น แก่สังคมและแก่พลโลกทั้งในรูปนามธรรม รวมทั้งความอ่อนน้อมถ่อมตนคือ การที่มีความภาคภูมิใจในตนเองแต่ไม่หลงตนจนเกินปกติ โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในช่วง 5 ปีย้อนหลัง พบว่ามีประเด็นสำคัญได้แก่ จุดมุ่งหมายของการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แบบแผนการวิจัย และผลการวิจัย มีสาระสำคัญ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษา งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ศึกษาจิตพอเพียงโดยมุ่งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง มีความสัมพันธ์กับจิตพอเพียงซึ่งได้แก่ การมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดีนั้น เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะร่วมที่เกี่ยวข้อง คือ ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม และการมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (อนันต์ แย้มเยื้อน, 2555) นอกจากนี้งานวิจัยยังมุ่งศึกษาเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมเพื่อพัฒนาจิตลักษณะของจิตพอเพียง (วรรณภา

กันยาววงศ์,2551; วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และชลิตา วสุวัต,2552; จุรีพร ภิบาลจันทร์,2551; เกียรติศักดิ์ อุบลไทร,2555; วิธัญญา วัฒนโณ,2556;วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร,2558;มาลีวัล เลิศสาครศิริ,2559 และกรรณิกา เรืองเดช และคณะ,2561) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็น กลุ่มเยาวชน และผู้สูงอายุ สำหรับแบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัยพบว่า จิตพอเพียงมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับการมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน การรับรู้คุณค่าความดี การควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (อนันต์ แยมเยื่อน,2555) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พบว่า จิตพอเพียงมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อ คุณภาพชีวิตผ่านพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัด เชียงใหม่ (วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และชลิตา วสุวัต,2552) และจุรีพร ภิบาลจันทร์ (2551) ได้ศึกษา ความชอบเสียง ในกลุ่มการมีภูมิคุ้มกันตนของจิตพอเพียง พบว่า พนักงานที่มีความชอบเสียงน้อย เป็นผู้มีพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงานตามหน้าที่ และนอกเหนือหน้าที่มากกว่า พนักงานที่มีความชอบเสียงมาก ส่วน วรรณภา กันยาววงศ์ (2551) ศึกษาการมองโลกในแง่ดี ในกลุ่มการมีภูมิคุ้มกันตนของจิตพอเพียง พบว่า ผู้บริหารสตรีในองค์กรมีการมองโลกในแง่ดีมาก เพียงใด ก็ยิ่งมีการปรับตัว เข้าใจและยอมรับสภาพพจน์ตนเองในสังคมมากเท่านั้น และสามารถ จัดการกับความเครียดได้มากกว่าครูที่มองโลกในแง่ดีน้อย จากผลการวิจัยที่ผ่านมา แสดงให้เห็น ว่า จิตพอเพียงถ้ามีมากในเยาวชน และผู้ใหญ่ที่ทำงานอาชีพต่างๆ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่น่า ประารถนา เช่น พฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงาน และ พฤติกรรมการปรับตัว เป็นต้น (เกียรติศักดิ์ อุบลไทร,2555) และการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมพบว่าการให้โปรแกรมเสริมสร้างพัฒนาทางจิตฯ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสูงกว่าก่อนให้โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้เกิดประสิทธิผลในการเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิง บวกระดับกลุ่มของนักศึกษา เกี่ยวข้องและส่งผลต่อการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้เกิดขึ้น และมีมากกว่าก่อนให้โปรแกรม (วิธัญญา วัฒนโณ,2556) ละยังพบว่า ประสิทธิภาพของการใช้ โปรแกรมพัฒนาทางจิต ซึ่งได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสมาธิเจริญสติเป็นผลให้นักศึกษา สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม มีสติระลึกรู้ในการทำงานอย่างมีเหตุผล เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ (มาลีวัล เลิศสาครศิริ,2559) สอดคล้องกับงานวิจัยของซอทเทิล (Sottile, 2000) ศึกษาเรื่อง ผล

การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการพัฒนานักศึกษาในวิทยาลัย ในบริบทการเรียนการสอนทั่วไปในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยพัฒนาการแก้ปัญหาของผู้เรียน และเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และแฮมเมอร์ (Hamer, 2000, p. 25-30) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยใช้การประยุกต์ใช้เทคนิคการสอนโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า การนำเอาเทคนิคการสอนโดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาใช้ในชั้นเรียนช่วยส่งเสริมการคิดแก้ปัญหามากขึ้น และสอดคล้องกับจุดพร่องคุณहित และคณะ (2561) ที่ร่วมกันศึกษา เพื่อทดสอบประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เยาวชน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาครู และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัย พบว่า เมื่อให้รูปแบบการสอนที่เน้นประสบการณ์ของโคลบ (Kolb, 1984) นักศึกษาครูมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการให้การสอนเน้นประสบการณ์ และผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า นักศึกษาครูมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์แบบการคิดแบบมีเหตุมีผล เป็นระบบขั้นตอน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 (บุญล้อม ดั่งวิเศษ และคณะ, 2560; นงนุช เสือพุมิ และคณะ, 2560 และจุดพร่องคุณहित และคณะ, 2561) ซึ่งเป็นผลมาจากรูปแบบการเรียนรู้อิงประสบการณ์ที่เน้นกระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้และปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่างๆ มีการกระตุ้นการคิดไตร่ตรอง การทำงานร่วมกันในกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุปสำหรับการนำไปใช้ในการทำงานจริง สอดคล้องกับวรวงศนา รัชตะวรรณ (2554) พบว่า ผลจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนั้น หลังการใช้โปรแกรมทำให้มีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การใช้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม มีความสุขจากปัญหาที่ประสบในชีวิตประจำวัน โดยจากการสัมภาษณ์ พบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นพอใจในการนำเทคนิคไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ทำให้มีความรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม และสอดคล้องกับ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ส่งผลให้การใช้ชีวิตของกลุ่มทดลองได้เข้าใจ และเรียนรู้ที่จะรู้จักความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เรียนรู้ลักษณะกระบวนการคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดนำไปสู่เชิงบวกของตนเองได้รวดเร็วเพื่อใช้ปรับตัวเมื่อเกิดปัญหา จะทำให้ชีวิตตนมีความสุขมากขึ้น โดยในตอนสุดท้ายของโปรแกรมในกิจกรรมสมาชิกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของคำพูดในทางบวก ซึ่งเป็นวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดไปในทางบวกวิธีหนึ่งนำไปสู่การคิดไปในทิศทางที่ดีกับตนเองและผู้อื่น ดังที่ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ (2558) ศึกษา เรื่อง การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูง และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด โดยมีกิจกรรมที่เสริมสร้างทั้งทางด้านความรู้ ความคิด การตอบสนองต่อสังคม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำองค์ความรู้ที่ได้จากโปรแกรมห่างไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ทำให้ตระหนักรู้ในตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และการมองโลกในแง่ดีสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งยังปรับความคิดของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมจึงทำให้มีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ สุชีริณณ์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) ได้ร่วมกันวิจัยโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริง ทำได้เพื่อเสริมสร้างให้นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีความฉลาดทางอารมณ์ เช่น มีความมีเหตุมีผล มีการตัดสินใจที่เหมาะสม โดยการออกแบบโปรแกรมผ่าน การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การชมวีดีทัศน์ สำหรับผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการให้โปรแกรมมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่งผลให้เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีสติ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมประเทศชาติได้ และผลจากการศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ สุमितรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและยังคงทนอยู่ในระยะติดตามผล ผลของโปรแกรมนอกจากจะส่งผลช่วยให้มองโลกในแง่ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยแก้ไข ปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองด้านความคิดให้ดีขึ้น และจากการทบทวนเอกสาร งานวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมมาใช้เพื่อพัฒนาปรับเปลี่ยน เสริมสร้าง และการเพิ่มหรือลดการคิด พฤติกรรมต่างๆ ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ตามวัตถุประสงค์ สามารถสรุปได้ว่าการให้โปรแกรม

สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม นำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการได้อย่างแท้จริง ดังงานวิจัยของวราภรณ์ รัชตะววรรณ (2554); ดาวประกาย มีบุญ (2552); ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ (2558); สุชิรินทร์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) และสุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546)

ตอนที่ 2 ตัวแปรทางจิตที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับจิตพอเพียง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive)

นักวิชาการให้ความหมายของแรงจูงใจ หมายถึง บางสิ่งบางอย่างที่อยู่ภายในตัวของบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลต้องกระทำ หรือเคลื่อนไหว หรือมีพฤติกรรมในลักษณะที่มีเป้าหมาย (Walters, 1978, p.218) แรงจูงใจ เป็นสภาวะที่อยู่ภายในตัวที่เป็นพลัง ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่มีเป้าหมายที่ได้เลือกไว้แล้ว (Loundon and Bitta, 1988, p.368)

โดยสรุปแรงจูงใจ คือ ปัจจัย หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นพลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย และยังกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วย สำหรับทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ ได้มีการจำแนกเป็นประเภทไว้หลายกลุ่ม อาทิ ทฤษฎีการจูงใจของเฮอริชเบิร์ก (Herberg, 1959) คือ ทฤษฎี Two-Factor Theory ทฤษฎีลำดับความความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1943) ทฤษฎีการจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1940) ทฤษฎีการจูงใจของแมคเกรเกอร์ (McGregor, 1960) คือ Theory X และ Theory Y เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาแรงจูงใจที่เป็นแรงขับภายในบุคคลที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) ซึ่งหมายถึง แรงขับภายในบุคคลที่ส่งผลให้ดำเนินการตามเป้าหมายหรือมาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งจำแนกความหมายและลักษณะพฤติกรรมบุคคล โดยมีผู้ให้ความหมาย ดังนี้

ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล (2554) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ลักษณะภายในของนักศึกษาที่เป็นแรงผลักดันให้แสดงถึงความต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ที่จะทำได้สำเร็จ มีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการทำงานให้เกิดผลสำเร็จ มีความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

พรชนก ทองลาด (2559) ได้กล่าวถึงความหมาย และบุคคลที่มีลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้กิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ แก้ปัญหาอย่างมีระเบียบขั้นตอน อดทน บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีคุณลักษณะทางจิตใจที่มีความเห็นว่าการรางวัลที่ได้จากการทำงานคือ ความเชื่อใจในความสำเร็จของตนเองมากกว่าเห็นความสำคัญจากรางวัลภายนอก และฤทัยรัตน์ ชิดมงคล (2556) กล่าวว่า

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นลักษณะภายในของบุคคลที่เป็นแรงผลักดันให้แสดงถึงความต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แอตคินสัน (Atkinson, 1966, p.107 อ้างถึงในทองดี หาญนอก, 2552, น.17) กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ยังขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ และคุณค่าของสิ่งจูงใจ หรือสิ่งล่อใจอีกด้วย

เมอร์เรย์ (Murray, 1938) ได้ให้คำจำกัดความของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าเป็น ความปรารถนาที่จะทำบางสิ่งบางอย่างที่ยากให้ประสบความสำเร็จ โดยเปลี่ยนแปลงหรือจัดการความคิด ตัวบุคคลให้มีความเหมาะสม เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นที่ต้องการประสบความสำเร็จ

แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1985, p.110-111 อ้างถึงในมิ่งคล ศัยยกุล, 2556, น.20) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงปรารถนาที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ดังนั้นบุคคลใดที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีทักษะที่จะจัดการเป็นระบบเพื่อให้บรรลุผลได้ลุล่วง นอกจากนี้แมคเคลแลนด์ (McClelland อ้างถึงในวิภาพร มาพบสุข, 2542, น.273) ได้สรุปคุณลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ได้แก่ 1) เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน และตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศในการทำงาน 2) เป็นผู้ตั้งวัตถุประสงค์ในการทำงาน 3) เป็นผู้ที่มีความพยายาม อดทนจนถึงจุดหมายปลายทาง 4) เป็นผู้ที่มีการวางแผนระยะยาว 5) เป็นผู้ที่ต้องการข้อมูลผลย้อนกลับของผลงานที่ทำ และ 6) เมื่อผู้นั้นทำงานประสบผลสำเร็จมักจะอ้างสาเหตุภายใน เช่น ความสามารถและความพยายามของตนเอง

จากการศึกษาวิจัยภายในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สอดคล้องกับงานวิจัยดังที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าบุคคลผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีคุณลักษณะหลักๆ 6 ด้าน (ปริยาภรณ์ เพ็ญ สุตใจ, 2548; สุพัตรา แก้ววิจิต, 2548; สุนันทา โหศิริ, McClelland, 1961, อ้างถึงในพิริจิต บุญบันดาล, 2551; จารุวรรณ อະคะปัน, 2558, และอ้างถึงในดรชนี จิตคำพร, 2561) คือ 1) ความทะเยอทะยาน 2) ความกระตือรือร้น 3) ความกล้าเสี่ยง 4) ความรับผิดชอบต่อตนเอง 5) การวางแผน และ 6) ความมีเอกลักษณ์ ดังนั้นบุคคลผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สามารถส่งผลให้เกิดการมีจิตลักษณะพอเพียง ดังที่ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2553) กล่าวว่า การเพิ่มจิตลักษณะที่น่าปรารถนาเพื่อลดหรือขจัดจิตลักษณะที่ไม่น่าปรารถนา จากผลการวิจัยพัฒนาสามารถให้ข้อมูลว่า สาเหตุที่สำคัญ 2 ประการคือ 1) สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความไม่เห็นแก่ตัว ความเชื่อในหลักการทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การเคารพกฎหมาย ระเบียบ และกติกาสังคม 2) สาเหตุภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ คนรอบข้างกฎระเบียบ ศาสนา สังคม

วัฒนธรรม และสถานการณ์ในขณะที่บุคคลประสบอยู่ ที่ต้องจัดการพร้อมกันจะส่งผลต่อจิตลักษณะเชิงจริยธรรมได้อย่างครอบคลุมคือ ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเหตุผลเชิงจริยธรรม ดังเช่นการพัฒนาคุณธรรมเพื่อปลูกจิตสำนึก ปัจจุบันต้องพัฒนา “พลังหรือเครื่องยนต์” คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วยจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น ดังที่กล่าวจึงได้เสนอให้มีการฝึกอบรมหัวหน้างาน และผู้ปฏิบัติทุกระดับให้มีเอกลักษณ์ทางจริยธรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งการดำเนินชีวิตโดยหลักเศรษฐกิจพอเพียงตรงกับการมีจิตลักษณะด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการคิดเชิงเหตุผล พบว่าสัมพันธ์กับการที่บุคคลมีจิตพอเพียง โดยถ้ามีจิตพอเพียงในปริมาณสูงแสดงว่ามีภูมิคุ้มกันตนมาก และมีคุณสมบัติด้านการรู้คุณคน รู้คุณแผ่นดิน อันเป็นผลมาจากการมีเอกลักษณ์ทางคุณธรรมด้านนี้นั่นเอง เมื่อมารวมกับความฉลาดมีเหตุผลจะทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อองค์กร สังคมและโลก (หลักสูตรการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท, สำนักงาน ก.พ., 2548) สรุปได้ว่า การพัฒนาที่จิตของผู้ปฏิบัติงานนั้น ต้องทำหลายด้านจึงจะครบเครื่องเสมือนติดหางเสือให้เรือ แล้วยังต้องติดเครื่องยนต์ให้ด้วย ซึ่งหมายถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จึงจะเกิดการขับเคลื่อนความพอเพียงไปในทิศทางที่ต้องการได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า จะต้องใช้จิตลักษณะเพียงตัวเดียวหรือน้อยตัว จะไม่ช่วยให้นักวิจัยและนักพัฒนาเข้าใจการกระทำของบุคคลได้อย่างชัดเจน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2548)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ โดยเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้กิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในงานวิจัยนี้จะช่วยให้เกิดการขับเคลื่อนจิตพอเพียงไปในทิศทางที่ต้องการได้ ส่งผลให้การใช้โปรแกรมการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐเกิดประสิทธิผลได้ดี

2.2 การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เมอร์เรย์ (Murray, 1938 อ้างถึงใน ณัฐวุฒิ สกฤณี, 2559, น.45) ได้สร้างเครื่องมือเป็นแบบวัดแรงจูงใจและความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชื่อว่า ที เอ ที (Thematic Apperception Test) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยรูปภาพเพื่อให้ผู้ถูกวัดตีความจากรูปภาพว่าเห็นอะไร และวิเคราะห์จากจิตใต้สำนึกของผู้ถูกวัดว่าเป็นอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่ามีปัญหาทางจิตหรือไม่ สำหรับการตีความและการให้คะแนนต้องรับการเรียนรู้และฝึกฝนทางด้านจิตวิทยา

การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1961 อ้างถึงในสุรางค์ ใศวัฒระภูถ, 2544, น.173-174) แมคเคลแลนด์ได้ปรับปรุง และพัฒนาแบบทดสอบ ที่ เอ ที (Thematic Apperception Test) ของเมอร์เรย์ โดยผู้ทดสอบจะแสดงภาพให้ผู้ถูกทดลองดู และให้ตอบคำถามใน 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น 1) ภาพที่ท่านเห็นแสดงอะไรบ้าง ใครคือบุคคลที่ท่านเห็นในภาพ 2) ทำไมบุคคลนั้นจึงอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น มีเหตุการณ์อะไรที่เกิดก่อนหน้านี้ 3) บุคคลที่ท่านเห็นในรูปกำลังคิดอะไรอยู่ หรือต้องการอะไร และ 4) ต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น จากการตอบคำถาม ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะแตกต่างกับผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ กล่าวได้ว่า การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สามารถทำได้โดยการใช้แบบทดสอบ ที่ เอ ที ของแมคเคลแลนด์ ซึ่งจะช่วยให้ทราบคำตอบของคนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ โดยวัดการแสดงออก เช่น จากการกระทำ การเคลื่อนไหว การตอบสนองเป้าหมาย และการเอาชนะอุปสรรค

วิภาพร มาพบสุข (2542, น.89 อ้างถึงในสุจินต์ เพิ่มพิทักษ์, 2552) ได้กล่าวถึง การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตามแนวคิดของแมคเคลแลนด์ สามารถทำได้ 4 วิธี คือ 1) วัดจากอัตราการกระทำกิจกรรม เช่น ดูจากผลการทำงานเมื่อให้แรงจูงใจชนิดต่างๆ 2) วัดจากอัตราการเคลื่อนไหวทั่วไป เช่น การตื่นตัว และการกระตือรือร้นในการแสดงพฤติกรรม 3) วัดจากการเลือกตอบสนองเป้าหมายต่างๆ และ 4) วัดจากการเอาชนะอุปสรรค

ภูสิทธิ์ ชันติกุล (2555) ได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเข้าใจทัศนคติและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับกิจกรรมในระดับบุคคลและครัวเรือน และการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสัมพันธ์กับจิตพอเพียงทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น สำหรับการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่พัฒนาจากแนวคิดของแมคเคลแลนด์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยข้อคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีจำนวน 10 ข้อคำถาม มีการกำหนดระดับมาตราส่วน 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด โดยมีการให้ระดับคะแนน ได้แก่ จริงมากที่สุดเท่ากับ 5 คะแนน จริงมากเท่ากับ 4 คะแนน จริงปานกลางเท่ากับ 3 คะแนน จริงน้อยเท่ากับ 2 คะแนน จริงน้อยที่สุดเท่ากับ 1 คะแนน โดยวัดก่อนและหลังการทดลองเพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจ ทัศนคติและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก่อนและหลังการทดลอง

สำหรับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) ของพนักงานรัฐในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ หมายถึง พนักงานของรัฐที่แสดงให้เห็นถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้บุคคล

กระทำการต่างๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ โดยไม่มุ่งหวังผลตอบแทนหรือรางวัล แต่ทำเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ (ภูสิทธิ์ ชันติกุล, 2555) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นจิตลักษณะที่สำคัญตัวหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลทำงานอย่างมีความมานะบากบั่น เพียรพยายาม และฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะเป็นผู้ที่มีการกระทำที่น่าประหลาดมาก เช่น มีการทำงานเพื่ออนาคต การประหยัดทรัพยากรในหน่วยงาน และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น รวมทั้งอยู่ในหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพสูงด้วย (ดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2547) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของดุจเดือน พันธุมนาวิน (2547) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ที่พัฒนาจากแนวคิดของแมคเคลแลนด์ โดยข้อความเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีจำนวน 10 ข้อคำถาม มีการกำหนดระดับมาตราส่วน 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยมีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10 - 60 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดนี้ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในช่วง 5 ปีย้อนหลัง พบว่ามีประเด็นสำคัญ ได้แก่ จุดมุ่งหมายของการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แบบแผนการวิจัย และผลการวิจัย มีสาระสำคัญ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษา งานวิจัยที่ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียงโดยตรงนั้นมีน้อยมาก ทั้งนี้งานวิจัยที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้านั้นจะมุ่งหาความสัมพันธ์ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรรมมีจิตลักษณะพอเพียง โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ “พลังหรือเครื่องยนต์” ซึ่งต้องพัฒนาไปด้วยจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น เสมือนติดหางเสือให้เรือ แล้วยังต้องติดเครื่องยนต์ให้ด้วยซึ่งหมายถึง การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ร่วมด้วย จึงจะเกิดการขับเคลื่อนความพอเพียงไปในทิศทางที่ต้องการได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าจะต้องใช้จิตลักษณะเพียงตัวเดียวหรือน้อยตัว จะไม่ช่วยให้นักวิจัยและนักพัฒนาเข้าใจการกระทำของบุคคลได้ (Walters, 1978; Loundon and Bitta, 1988; พรชนก ทองลาด, 2559; ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล, 2556; ดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2553 และหลักสูตรการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท, สำนักงาน ก.พ., 2548) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษางานวิจัยส่วนใหญ่ ศึกษาประเด็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ทำงาน อาทิ ข้าราชการ อาจารย์ นักบัญชี และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และเชิงทดลอง สำหรับผลการวิจัย พบว่า จิตพอเพียงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

ใฝ่สัมฤทธิ์ และ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ช่วยให้เกิดการพัฒนาก้าวหน้าในการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งประกอบด้วย การมีภูมิคุ้มกัน ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และความรู้จักคุณธรรม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland นอกจากนี้ยังพบว่า อาจารย์ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่า อาจารย์ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ (พรชนก ทองลาด, 2558; McClelland, 1961; สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2550; อภิชาติ พันธเสน, 2555; กรมส่งเสริมการเกษตรและสำนักพัฒนาเกษตรกร, 2555 และภาคิน อังศุณิศ, 2554)

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมและการฝึกอบรม

โปรแกรมและการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่องค์การต่างๆ ใช้เป็นเครื่องมือในการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและทักษะ ตลอดจนการปรับปรุงพฤติกรรมสำหรับการปฏิบัติงานให้แก่พนักงาน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์การ การฝึกอบรมนับว่าเป็นวิธีการพัฒนาบุคคลอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้คนมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมและการฝึกอบรม ดังนี้

3.1 โปรแกรม

3.1.1 ความหมายของโปรแกรม

บอยล์ (Boyle, 1981) ให้ความหมายว่า โปรแกรม หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม การวางแผนโปรแกรม ประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผนการ การประเมิน และการรายงานผล

ไทเลอร์ (Tyler, 1986) ให้ความหมายว่า โปรแกรม คือ โครงร่างของสิ่งที่จะกระทำ การจัดเตรียมแผนงานที่จะกระทำ หรือชุดเหตุการณ์ที่รวบรวมไว้ ซึ่งกิจกรรมทุกอย่างที่จะกระทำในสถานที่ต่างๆ เป็นต้น

บูน (Boone, 1992) ให้ความหมายว่า โปรแกรม คือ การวางแผน การสร้างแผนการ การปฏิบัติ การประเมินผล และความรับผิดชอบต่อโปรแกรม

นิตา ชูโต (2536) ให้ความหมายว่า โปรแกรม หมายถึง ความคิด หรือแนวทางกิจกรรมที่เกิดจากการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนคิด มีงบประมาณ และระยะเวลา ดำเนินการ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

จากความหมายของการทบทวนเอกสารสรุปได้ว่า โปรแกรม หมายถึง โครงร่างของสิ่งที่จะกระทำ การจัดเตรียมแผนงานที่จะกระทำ การวางแผนโปรแกรม ปฏิบัติตามโปรแกรม

โดยโปรแกรมประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผนการ การประเมิน และการรายงานผล มีงบประมาณ และระยะเวลาดำเนินการ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

3.1.2 หลักการ และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

บูน (Boone,1992) ได้เสนอว่า การพัฒนาโปรแกรมควรมีความเข้าใจข้อตกลงเบื้องต้น 4 ข้อ ได้แก่ 1) การพัฒนาโปรแกรมเป็นความมุ่งหวังที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในผู้เรียน กลุ่มบุคคล 2) การพัฒนาโปรแกรมเป็นเรื่องของการตัดสินใจ ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นว่าการวางแผนจะให้บุคคล หรือตัวแทนของบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในทุกขั้นตอน หรือบางขั้นตอน หรือตั้งแต่การวิเคราะห์ จนถึงการประเมินผล และรายงานผล 3) การพัฒนาโปรแกรมมีหลักการสำคัญในเรื่องความร่วมมือ หรือการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกับนักพัฒนาโปรแกรม ในการกำหนดว่าอะไรคือความต้องการ หรือปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข ตลอดจนการประเมินผลที่เหมาะสมที่สุด และ4) การพัฒนาโปรแกรมเป็นเรื่องของงานและระบบแนวคิด ประกอบด้วย การวางแผน การสร้างแผน และการนำโปรแกรมไปปฏิบัติ ประเมินผล และการรายงานผล เพื่อปรับปรุงบุคคล หรือองค์กรให้ดีขึ้น

คาร์ฟาร์เรล่า (Caffarella,1994) ได้เสนอว่า การพัฒนาโปรแกรมมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อส่งเสริมความเจริญก้าวหน้า และการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล 2) เพื่อช่วยให้บุคคล และชุมชนสามารถแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ ของชีวิตได้ 3) เพื่อเตรียมบุคคลสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบัน และอนาคต 4) เพื่อช่วยให้บุคคล องค์กรต่างๆ สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้ และสามารถปรับให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และ5) เพื่อเปิดโอกาสให้มีการพิจารณาตรวจสอบปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ ในชุมชนและสังคม

จากการทบทวนเอกสาร สรุปได้ว่า หลักและแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การวางแผนการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับบุคคล องค์กร โดยมีการร่วมมือร่วมใจ คิดอย่างเป็นระบบ พัฒนา และประเมินผล มีการวางแผน การสร้าง การนำโปรแกรมไปปฏิบัติ และมีการประเมินผล

3.1.3 กระบวนการ ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม

จันทรเพ็ญ ไพบูลย์ (2539) ได้สรุปขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2) กำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรม 3) กำหนดเนื้อหา 4) นำโปรแกรมไปใช้ 5) ประเมินโปรแกรม และ6) ปรับปรุงโปรแกรม

นอกจากนี้ บาร์ และคีทติ้ง (Barr & Keating,1990) ได้สรุปขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม (program development) ได้แก่ 1) การประเมิน (assessment) 2) การวางแผน (planning) 3) การปฏิบัติ (implement) 4) การประเมินหลังจบโปรแกรม (post assessment)

5) การตัดสินใจเชิงบริหาร (administrative decision) และ สไตล์ (Style,1990) ได้เสนอขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม (program development model) ได้แก่ 1) การประเมินความต้องการจำเป็น (need assessment) 2) การตั้งวัตถุประสงค์ (goal setting) 3) การวางแผนทีม (team planning) 4) การพัฒนาบุคลากร (staff development) 5) การประเมินผล (evaluation) 6) วิธีปฏิบัติ (mode of implementation) 7) การจัดการทรัพยากร (resource management) และ 8) การประเมินสิ่งแวดล้อม (environment assessment)

นอกจากนี้ วิโจจน์ สารรัตน์ (2551) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและพัฒนาโปรแกรม ไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรายละเอียดโปรแกรมจากหลักการ และเหตุผลที่สัมพันธ์กัน ประกอบเป็นแนวคิด เพื่อนำไปสู่การนำเสนอเนื้อหาที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย กรณีศึกษา และกิจกรรม เพื่อการฝึกทักษะการเรียนรู้ที่เป็นวัตถุประสงค์

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบและการปรับปรุงโปรแกรม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของโบรก (Broge,1982) ที่กล่าวถึงการปรับปรุงแก้ไขสื่อการเรียน การสอนทั่วไปในกระบวนการวิจัยและพัฒนา 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การทดสอบภาคสนามหลักและการปรับปรุงแก้ไข (preliminary field testing and revisions) ระยะที่ 2 การทดสอบผลการตรวจสอบครั้งสำคัญและการปรับปรุงแก้ไข (main field testing and revision) และระยะที่ 3 การตรวจสอบเพื่อยืนยันและปรับปรุงแก้ไข (Confirmative Checking and Revision)

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างเครื่องมือ เพื่อใช้ในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมในภาคสนาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กัสกี (Guskey,2000) อธิบายว่า แบบประเมินผลควรประกอบด้วย 5 แบบ คือ 1) แบบประเมินปฏิบัติการของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อโปรแกรมเพื่อการปรับปรุงแก้ไข 2) แบบประเมินผลการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ในความรู้และทักษะใหม่ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในการศึกษา 3) แบบประเมินการสนับสนุนและการเปลี่ยนแปลงขององค์การ 4) แบบประเมินการใช้ความรู้และทักษะใหม่ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และ 5) แบบประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในระดับโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 5 การทดลองใช้โปรแกรม โดยใช้ระเบียบวิจัยกึ่งทดลองรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เช่น The nonrandomized control group pretest - posttest design หรือ The time

-series experiment หรือ control group time seers หรือ equivalent time-samples design เป็นต้น

โดย ลีดี (Leedy, 1993) กล่าวเพิ่มเติมกิจกรรมหลักในการวิจัยโดยใช้แบบประเมินการสนับสนุน และการเปลี่ยนแปลงขององค์กรและแบบประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในโปรแกรมอาจใช้รูปแบบการวิจัยที่มีการทดสอบก่อน (pretest) เพื่อให้ทราบผลก่อนดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม จากนั้นจึงเป็นการใช้โครงการแต่ละโครงการที่บรรจุในโปรแกรมที่ใช้พัฒนาได้ในขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่าง หลังเสร็จสิ้นการพัฒนาโปรแกรมแต่ละโปรแกรม จะมีการประเมินผลการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในด้านความรู้ และทักษะใหม่ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ในการศึกษาวิจัย

จากการทบทวนเอกสาร สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมประกอบไปด้วย การประเมินความต้องการจำเป็น การกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหา การนำโปรแกรมไปใช้ การประเมินผล และการรายงานผล โดยจะมีการทดสอบก่อน และหลังการให้โปรแกรมเพื่อการประเมินผล

3.1.4 การประเมินผลโปรแกรม

ไดมอนส์โตน (Diamonstone, 1980) ได้กล่าวถึงการประเมินผลโปรแกรม มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม ในด้านรูปแบบของโปรแกรม ด้านประสิทธิผลของโปรแกรม ได้หลายรูปแบบ เช่น ประเมินด้วยแบบสอบถาม แบบสำรวจ และแบบสัมภาษณ์ เป็นต้น

ชาญชัย อาจินสมาจาร (2528) ได้กล่าวถึงการประเมินโปรแกรมว่า เป็นการรวบรวม และการใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจที่จะใช้โปรแกรม และค้นหาว่ากิจกรรมได้นำสู่ผลที่พึงประสงค์หรือไม่ มี 4 ประการ คือ การทำงาน (effort) ผลที่เกิดขึ้น (effect) ความเหมาะสมและประสิทธิภาพ และค่านึงว่าการประเมินผลเป็นกระบวนการต่อเนื่อง แบ่งได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนดำเนินการโปรแกรม ระยะการประเมินผล หรือการประเมินระหว่างโปรแกรม และระยะการประเมินผลรวม หรือหลังดำเนินการใช้โปรแกรม

สรุปจากการทบทวนเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า การประเมินโปรแกรม หมายถึง การจัดรูปแบบของการเรียนการสอน กิจกรรมที่ค่านึงถึงความต้องการของผู้เรียน กลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่ม โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมาย แผนงาน เนื้อหา กิจกรรม และมีการประเมินผล และการรายงานผล เพื่อให้ผู้เรียน กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3.1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในช่วง 5 ปีย้อนหลัง งานวิจัยที่ผ่านมาของการศึกษาพัฒนาโปรแกรมพบว่าการศึกษาโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับกับจิตพอเพียงน้อย แต่ก็มี การศึกษาที่ครอบคลุมจิตพอเพียงบางส่วน โดยพบว่ามีประเด็นสำคัญ ได้แก่ จุดมุ่งหมายของ การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แบบแผนการวิจัย และผลการวิจัย มีสาระสำคัญ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษา ซึ่งจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดย ชัยยศ เดชสุระ (2558) มุ่งศึกษา ประสิทธิภาพโปรแกรมโดยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลักพุทธธรรมไตรสิกขา เพื่อสร้างเสริมให้นักศึกษาปริญญาบัณฑิตมีจิตสาธารณะ นอกจากนี้ สุชีริณณ์ อามาศย์บัณฑิต และคณะ (2561) ได้ร่วมกันวิจัย โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการ เรียนแบบมุ่งการรู้จริง ทำได้ เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาปริญญาตรีที่มีความฉลาดทาง อารมณ์ เช่น มีความมีเหตุมีผล มีการตัดสินใจที่เหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา งานวิจัยส่วนใหญ่ มีทุกระดับ นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ อาจารย์ ผู้สูงวัย และแบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยเชิง ทดลอง สำหรับผลการวิจัย พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลัง การให้โปรแกรมมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้จากการ ทบทวนเอกสาร งานวิจัย พบว่า การนำโปรแกรมมาใช้เพื่อพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรม การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการเพิ่มหรือลดพฤติกรรมต่างๆ สามารถก่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้ตาม วัตถุประสงค์ สามารถสรุปได้ว่าการให้โปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง ดัง งานวิจัยของชัยยศ เดชสุระ (2558) อรทัย ภูอกิจ และคณะ (2558) กนกอร กวานสุพรรณ (2560) สุชีริณณ์ อามาศย์บัณฑิต และคณะ (2561) วสันต์ สุทธาวาศ (2559) ศราวุฒิ จินตนาสุนทรศิริ และคณะ (2554) ภูมิพงศ์ จอมหงส์พิพัฒน์ (2560) วิภา เพ็งเส็งี่ยมและคณะ (2557) วิจิตรตา ไ้ปะสง (2560) และประยูร บุญใช้ (2544)

3.2 การฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่หน่วยงาน องค์กร ต้องการจัดให้กับบุคลากร เพื่อ เพิ่มพูนความรู้ ทักษะในการปฏิบัติงาน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายความต้องการขององค์กร และยังเป็น การเพิ่มประสิทธิภาพให้กับบุคลากรในองค์กร การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่องค์กร ต่างๆ ใช้เป็นเครื่องมือในการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและทักษะสำหรับการปฏิบัติงานให้แก่ พนักงาน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร การฝึกอบรมนับว่าเป็นวิธีการพัฒนา บุคคลอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้คนมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น โดย รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม มีดังนี้

3.2.1 ความหมายของการฝึกอบรม

แลมบ์ (Lamb,1993) ชูชัย สมितिไกร (2540) บุญเลิศ ไพรินทร์ (2538) และ ไกวิทย์ พวงงาม (2534) อ้างถึงในปิยานี จิตรเจริญ และคณะ,2557,น.14) ให้ความหมายของการฝึกอบรมเป็นไปในแนวทางเดียวกันว่า การฝึกอบรม หมายถึงกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นความสามารถที่ต้องการในการใดการหนึ่ง ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ของการฝึกอบรม

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555,น.550) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ว่าหมายถึง วิธีการประเภทหนึ่งของกระบวนการเรียนการสอน มีการวางวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกหัด และระดับของผลลัพธ์ไว้อย่างชัดเจน วิธีการฝึกอบรมจะเน้นการปฏิบัติจริงตามการสาธิต การแนะนำของครูผู้สอน หรือผู้ฝึก และมีการวัดผลร่วมกันเป็นระยะๆ กระบวนการฝึกมีการเสริมแรง การสร้างวินัย การอบรมบ่มนิสัย การเน้นความรู้ ทักษะ และคุณธรรมไปพร้อมกัน สอดคล้องกับ สมชาย เทพแสง (2556,น.89) ซึ่งอธิบายว่า การฝึกอบรม หมายถึงกระบวนการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญและทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนถึงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

สอดคล้องกับทวิป อภิสัทธา (2538,น.24-26) เว็กซ์ลีย์ และลาทัม (Wexley & Latham,1981,p.4-5);สมคิด บางโม (2544,น.14) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม คือ เพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้เพื่อการปฏิบัติงานของแต่ละคน เพิ่มทักษะความชำนาญ และเพื่อจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติงานให้เต็มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่าง อาจจำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมได้ 4 ประการ เรียกว่า KUSA ได้แก่ 1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge-K) 2) เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand-U) 3) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill-S) 4) เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude-A) หรือทัศนคติ คือความรู้สึที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ การฝึกอบรมมุ่งให้เกิดหรือเพิ่มความรู้สึที่ดีต่อองค์กรต่อผู้บังคับบัญชา ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ

จากการทบทวนเอกสาร สรุปได้ว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะต่างๆ ได้ โดยการฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อแก้ไข เปลี่ยนแปลง สร้างและเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติของบุคลากร จนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และตรงกับความต้องการขององค์กรทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3.2.2 แนวคิด และความสำคัญของการฝึกอบรม

ชาญ สวัสดิ์สาส์ (2550,น.11) ได้พูดถึงแนวคิดในการฝึกอบรมว่า เป็นวิธีการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมาก และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายมากในหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนวิธีการหนึ่งคือ “การฝึกอบรม”

สมชาติ กิจยรรยง และอรจรีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2550) ได้เสนอแนวคิดให้เห็นถึงแนวการฝึกอบรมแบบเดิม และการฝึกอบรมแนวใหม่ ว่ามีความแตกต่างกันดังนี้

ตาราง 1 แนวคิดการฝึกอบรมแบบเดิม และการฝึกอบรมแนวใหม่

การฝึกอบรมแบบเดิม	การฝึกอบรมแนวใหม่
1. การได้รับความรู้จะนำไปสู่การปฏิบัติ	1. ทักษะแรงจูงใจ นำไปสู่การปฏิบัติ และทักษะสามารถพัฒนาได้จากการฝึกฝน
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ในสิ่งที่วิทยากรสอนให้	2. การเรียนรู้เกิดจากศักยภาพ แรงจูงใจของผู้เรียน วิธีการ และศักยภาพของวิทยากร หรือผู้ฝึกอบรม บรรทัดฐานในการเรียนรู้ของกลุ่ม และบรรยากาศทั่วไปของการฝึกอบรม
3. นำสิ่งที่ประยุกต์จากการอบรมไปใช้เพื่อการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น	3. การปฏิบัติงานที่ดีขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล บรรทัดฐานของกลุ่มทำงาน และบรรยากาศทั่วไปของกลุ่มทำงาน
4. การฝึกอบรมเป็นความรับผิดชอบของทีมอบรมตั้งแต่เริ่มจนจบ	4. การฝึกอบรมเป็นความร่วมมือของผู้เข้าอบรม ทีมอบรม และองค์กร

ที่มา: สมชาติ กิจยรรยง และอรจรีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง ,2550

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น เห็นได้ว่าการฝึกอบรมแนวใหม่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถและความมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มศักยภาพและมีการโต้ตอบระหว่างวิทยากรและผู้เข้าอบรมทำให้บรรยากาศของการอบรมเป็นบรรยากาศที่น่าเรียนรู้ที่สำคัญคือ การฝึกอบรมไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ภายในห้องสี่เหลี่ยมเท่านั้น แต่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีบุคลิกลักษณะหรือเนื้อหาที่จะอบรมเป็นไปในทางใดบ้าง

ดังนั้นการให้โปรแกรมเสริมสร้างจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ สามารถทำให้บุคลากรมีพฤติกรรมจิตพอเพียงได้จริง สอดคล้องจากการสังเคราะห์แนวคิดของ ชาญวิทย์ วสันต์ธนาวัฒน์ (2554) พบว่า เป้าหมายการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมสำหรับบุคลากร สามารถทำให้เกิดใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) เพื่อให้คนทำงานมีความสุข 2) เพื่อที่ทำงานน่ายุ 3) เพื่อชุมชนสมานฉันท์ เนื่องจากถ้าที่ได้มีความสมานฉันท์ คนทำงานก็มีความสุข ที่ทำงานก็น่ายุ และเมื่อที่ทำงานน่ายุ คนทำงานก็มีความสุขเช่นกัน ซึ่งที่ทำงานน่ายุ นั้น ไม่ได้หมายถึง ที่ทำงานหรูหรา แต่หมายถึงที่ที่อยู่แล้วสบายใจ

3.2.3 กระบวนการและวิธีการฝึกอบรม

ได้มีผู้กล่าวถึงกระบวนการและวิธีการฝึกอบรม ดังนี้

แม็กคลัสกี๋ มูดีและโนลส์ (McClusky, 1975; Moody, 1990; Knowles, 1980) สรุปกระบวนการและวิธีการฝึกอบรมได้ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมควรจัดให้สามารถตอบสนองตรงความต้องการและความสนใจของบุคลากรในแต่ละคน หรือเป็นสิ่งที่บุคลากรรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Needs and Interests) ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. การเอาสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคลากร (Life Situations) มาเป็นศูนย์กลางหรือหลักในการเรียนรู้ (Life-Centered) ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้ ทำให้บุคลากรจะได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมควรยึดประสบการณ์ของบุคลากรเป็นหลัก
3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experiences) บุคลากรแต่ละคนมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า โดยจัดให้บุคลากรได้คิด และวิเคราะห์ประสบการณ์ในการทำกิจกรรมอย่างละเอียดเพื่อนำมาใช้ออกแบบการจัดการเรียนรู้ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. บุคลากรมีความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง (Self-Directing) ผู้จัดโปรแกรมมีบทบาทในกระบวนการสืบหา หรือค้นหาคำตอบร่วมกับบุคลากร (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่าน ทำให้บุคลากรสามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ประยุกต์ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง และทำกิจกรรมต่างๆ ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บุคคลจะมีความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละคน (Pace of Learning)

แนดเลอร์ (Nadler;&Nadler,Z.1989,p.240-251) ได้พัฒนาการฝึกอบรมแบบวิเคราะห์ขั้นตอน (Critical Events Model) หรือ CEM ที่ประยุกต์ใช้ในการศึกษา โดยเสนอขั้นตอนต่างๆ ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมไว้เป็น 9 ขั้นตอนได้แก่ 1) หาความต้องการขององค์การ (Identify the Need of Organization) 2) กำหนดลักษณะเฉพาะของงานที่ต้องการ (Specify Job Performance) 3) หาความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม (Identify Learner Need) 4) กำหนดจุดประสงค์ของการฝึกอบรม (Determine Objectives) 5) สร้างหลักสูตรฝึกอบรม (Build Curriculum) 6) เลือกวิธีการในการฝึกอบรม (Select Instructional Strategies) 7) กำหนดแหล่งเรียนรู้ในการฝึกอบรม (Obtain Instructional Resources) 8) ให้การฝึกอบรม (Conduct Training) และ 9) ประเมินผลและนำข้อมูลย้อนกลับ (Evaluation and Feedback)

3.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในช่วง 5 ปีย้อนหลัง พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตพอเพียงพบงานวิจัยน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาอบรมเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความพอเพียง ซึ่งครอบคลุมจิตพอเพียงที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา โดยมีประเด็นสำคัญ ได้แก่ จุดมุ่งหมายของการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แบบแผนการวิจัย และผลการวิจัย มีสาระสำคัญ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษาพบงานวิจัยของ ชัยยศ เดชสุระ (2558) ได้ทำการศึกษาถึงการพัฒนาโปรแกรม โดยใช้การฝึกอบรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้นักศึกษาเกิดจิตสาธารณะ มีการฝึกอบรม 8 วัน 3 ระยะเวลา รวม 48 ชั่วโมง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาหรือกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ทดลอง คือนักศึกษาปริญญาบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 30 คน และแบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง สำหรับผลการวิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมจิตสาธารณะในภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง และจากการวิเคราะห์เนื้อหาที่มีการพัฒนาด้านกาย ศีล จิต ปัญญา ผ่านตามเกณฑ์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียงดังที่ได้กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า งานวิจัยดังกล่าว มีการดำเนินการตามขั้นตอนของการฝึกอบรม และการอบรมดังกล่าวส่งผลให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เนื่องจาก การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อแก้ไข เปลี่ยนแปลง สร้างและเพิ่มพูน

ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติของบุคลากร จนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และตรงกับความต้องการขององค์กร ดังนั้นเพื่อให้งานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษาให้มีความสมบูรณ์ขึ้น จึงควรมีการเสริมให้สมบูรณ์ต่อยอด และเสริมเพิ่มเติมเทคนิคต่างๆ ของกิจกรรมการฝึกอบรมให้เกิดประสิทธิภาพ และน่าสนใจมากขึ้นด้วยการออกแบบหลักสูตรเนื้อหา การดำเนินการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความต้องการของผู้เข้ารับการอบรมผ่านการใช้เทคนิค วิธีการของกิจกรรมหลากหลาย

3.3 การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการให้มีความรู้เกิดพฤติกรรมตามที่ต้องการ ต้องมีความเข้าใจในความรู้ที่ เป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม จะสามารถนำไปสู่ความรู้ ความเข้าใจเชิงนามธรรมโดยผ่านการสะท้อนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด เพื่อสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และสามารถนำประสบการณ์เดิมมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ขึ้น มีบทบาท และมีความสำคัญในการฝึกอบรม ซึ่งเรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb, 1985) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 ความหมายของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ทฤษฎีการเรียนรู้ประสบการณ์ (Experiential learning Theory) ของ เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb) หรือ Experiential Learning Model (ELM) เป็นวงจรการเรียนรู้ที่มี 4 ขั้นตอน คือ 1) ประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) 2) การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรม และอภิปราย (Reflective Observation and Discussion) 3) การสรุปความคิดรวบยอดหลักการ องค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และ 4) การทดลอง และประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation and application)

3.3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb, 1985) ให้คำนิยามรูปแบบการเรียนรู้ (Kolb's Learning Style Inventory) 4 ประเภทดังนี้

1. การคิดแบบถกเถียง (Divergers) คือ ผู้เรียน เรียนรู้จากการคิด ไตร่ตรอง เรียนรู้ได้ดีจากการสังเกต การอ่านวารสาร ตำรา การแก้ปัญหาโดยการมองสถานการณ์หลายแง่มุม พยายามไขว่คว้าการระดมความคิด และการแสดงความคิดเห็น

2. การคิดแบบซึมลึก (Assimilators) คือ ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยความเข้าใจ เรียนรู้ได้ดีจากการทำความเข้าใจ การสังเกต การฟังคำบรรยาย การอุปมาอุปไมย การ

เปรียบเทียบข้อสังเกตกับแนวคิดเดิม และมีความสามารถในการรวบรวมข้อมูล แนวคิด เพื่อสร้างรูปแบบและทฤษฎี

3. การคิดแบบเอกนัย (Convergers) คือ ผู้เรียน เรียนรู้จากการนำความรู้ไปใช้ เรียนรู้ได้ดีจากการนำความรู้ไปใช้ ชอบการทดลองในห้องปฏิบัติการ การแก้ปัญหาทางภาคสนาม และยึดมั่นกับการหาเหตุผลที่มี สมมุติฐาน

4. การคิดแบบปฏิบัติ (Accommodators) คือ ผู้เรียน เรียนรู้จากการลงมือทำ เรียนรู้ได้ดีจากการลงมือทำ การทดลอง การฝึกปฏิบัติ สถานการณ์จำลอง การวางแผน และชอบการแข่งขัน

ไพเพอร์และโจนส (Pfeiffer and Jones, 1983); โคลบ (Kolb, 1984); รูบินและออสแลนด์ (Rubin & Osland, 1991); และสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) กล่าวถึงการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยการลงมือปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน และมีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำไปสู่การสรุปเป็นองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน โดยเพิ่มขั้นที่ 1 ได้แก่ ขั้นการสร้างความสนใจ (Interesting) ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างประสบการณ์ (Doing) ขั้นที่ 3 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflecting) ขั้นที่ 4 ขั้นการสรุป (Generalizing) และขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ (Applying) ซึ่งการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ในขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความสนใจ ผู้เรียนจะต้องเชื่อมโยงความรู้กับเนื้อหาที่จะเรียน ซึ่งอาจเชื่อมโยงความรู้ทางคณิตศาสตร์ เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์อื่นๆ หรือเชื่อมโยงความรู้ในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาที่ครูได้นำเสนอในขั้นนี้ และในขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่สอดคล้องกับชีวิตจริง

3.3.3 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning Theory) ซึ่งอธิบายโดย เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หรือ Experiential Learning Model (ELM) คือ กระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ ขึ้น ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้นั้นผู้เรียนต้องผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน หรือทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดไว้ กิจกรรมอาจเป็นการทดลอง การอ่าน การดูวีดิทัศน์ การฟังเรื่องราว การพูดคุยสนทนา การทำงานกลุ่ม เกม บทบาทสมมุติ

สถานการณ์จำลอง และการนำเสนอผลการปฏิบัติ เงื่อนไขสำคัญคือผู้เรียนมีบทบาทหลักในการทำกิจกรรม

2. การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมและอภิปราย (Reflective Observation and Discussion) หรือ Reflect เป็นขั้นที่ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองจากประสบการณ์ในการปฏิบัติกิจกรรมและแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือการอภิปรายจะทำให้ได้แนวคิด หรือข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะรู้สึกได้ว่าตัวเองได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของคนอื่น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มผู้เรียนเป็นไปด้วยดี องค์ประกอบนี้จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย

3. การสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันสรุปข้อมูล ความคิดเห็น ที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็น และอภิปรายในขั้นที่ 2 ในขั้นนี้ครูอาจใช้คำถามกระตุ้นผู้เรียนให้ช่วยกันสรุปข้อคิดเห็น กรณีที่กิจกรรมนั้นเป็นเรื่องของข้อมูลความรู้ใหม่ ครูอาจเสริมข้อมูล ข้อเท็จจริงในประเด็นนั้นๆ เพิ่มเติม (Adding) โดยการอธิบาย บอกกล่าว การให้อ่านเอกสาร การดูวีดิทัศน์ ฯลฯ เพื่อเติมเต็มประสบการณ์ใหม่ ให้ผู้เรียนสามารถสรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด หรือองค์ความรู้ใหม่ได้ แล้วอาจให้ผู้เรียนสรุปโดยการเขียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้ การเขียนแผนภาพมโนทัศน์ (Mind Mapping) การเสนอแผนภาพ แผนภูมิ โดยใช้ Graphic Organizers การสรุปเป็นกรอบงาน (Framework) ตัวแบบหรือแบบจำลอง ความคิด (Model)

4. การทดลองและประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation/application) ในขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องนำความคิดรวบยอด องค์ความรู้ หรือข้อสรุปที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 ไปทดลองประยุกต์ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนส่วนมากมักจะขาดองค์ประกอบการทดลอง และประยุกต์ใช้แนวคิด ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้สอนจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้ และนำไปใช้ได้จริง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น การทำโครงการ การจัดกิจกรรม เผยแพร่ข้อมูลความรู้ การจัดกิจกรรมรณรงค์ (Campaign) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบวงจรทั้ง 4 องค์ประกอบ เพราะองค์ประกอบทั้ง 4 มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างเลื้อยไหล ต่อเนื่องส่งผลถึงกัน

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ของโคลบ ได้มีนักการศึกษา และนักฝึกอบรมได้นำไปใช้อย่างแพร่หลาย เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม (active learning) และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ และทักษะได้เป็นอย่างดี (Kolb, 1984, อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544) นอกจากนี้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้บุคคลสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน 2) ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ทำทหายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) คือ ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา ไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว 3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน 4) ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไปอย่างกว้างขวาง และ 5) อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด หรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์การเรียนรู้

สรุปสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ โคลบ (Kolb, 1984) สุทัศน์ เอกา (2559) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ในหนังสือครูแห่งศตวรรษที่ 21 ได้แก่ 1) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการคิดภายในของผู้เรียน คือ การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับ “การได้มาซึ่งแนวคิดรวบยอด” ที่สามารถประยุกต์ใช้ด้วยความสามารถยืดหยุ่นได้ในหลายๆ สถานการณ์ และ 2) แรงผลักดันในการพัฒนาแนวคิดใหม่จะได้รับจากประสบการณ์ใหม่ๆ โดยโคลบ ระบุว่า “Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience” ว่า การเรียนรู้คือกระบวนการที่สร้างความรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์

โดยแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ Experiential learning จากรูปแบบการเรียนรู้ของ โคลบ เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ด้วยรูปแบบที่สรุปได้ดังนี้

1. Action or Activity การกระทำ หรือกิจกรรม ต้องมี “ตัวกิจกรรมการเรียนรู้ Learning Activities Model” ให้ผู้เรียนทำภารกิจด้วยตนเองก่อน พวกเขาจึงจะเกิดประสบการณ์ เกิดเป็น “ความรู้ Knowledge” ขึ้นในตนเอง

2. Review to develop understanding ทบทวน พินิจพิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความเข้าใจในระหว่างที่ทำกิจกรรมแห่งการเรียนรู้ตามข้อ 1 ก็จะมีการคิดแก้ปัญหาเพื่อการดำเนินกิจกรรม หรือการทำงาน “Learning by doing” ให้สำเร็จลุล่วงไป” ความคิดในการ

แก้ปัญหาทำให้เกิดความรู้ Knowledge ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งผู้เรียนต้องนำความรู้ไปคิดพิจารณา สร้างความเข้าใจถึงผลได้ผลเสีย ผิดหรือถูก เป็นผลเสียหรือผลดี เป็นบาปหรือเป็นบุญ เป็นผลลบ หรือเป็นผลบวก

3. Identify positives - continue with confidence ระบุเชิงบวก ดำเนินการด้วยความมั่นใจ เมื่อได้เรียนรู้จากการทำงาน Learning by doing และแก้ปัญหามาตามข้อ 1 และ 2 แล้วได้ผลดี มีผลในทางบวก “Positive effect” ผู้เรียนจะเกิดความรู้ และความเข้าใจด้วยตนเอง รู้ผิดรู้ถูกด้วยตนเอง ก็จะสามารถดำเนินการต่อด้วยความมั่นใจ แต่ในทางตรงข้ามการเกิด Identify negatives - develop ideas to improve and overcome ระบุเชิงลบ เพื่อพัฒนาแนวคิดเพื่อปรับปรุงและเอาชนะ ซึ่งหากได้เรียนรู้จากการทำงาน Learning by doing และแก้ปัญหามาตามข้อ 1 และ 2 แล้วมีผลในทางลบ “Negatives effect” ผู้เรียนก็รู้ด้วยตนเองว่าทำแบบนี้ “ผิด” จะต้องคิดหาทางแก้ปัญหาวัยวิธีอื่นๆ จนสามารถแก้ปัญหาได้ เกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งซึ่งขึ้นไปอีก เพราะเอาความผิดพลาดเป็นฐานในการแก้ปัญหา เรียนรู้จากความผิดพลาด หาเหตุแห่งความผิดพลาดจนเจอ แล้วแก้ไขความผิดพลาดนั้น ไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก ในขณะที่เดียวกันก็หาแนวทางแก้ไขให้เกิดผลในทางบวก แล้วพัฒนาต่อไป

4. Select and apply improvement เลือกใช้ และทำการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไป แล้วก็ไปเริ่มต้นกระบวนการ ที่ Action or Activity อีกครั้งหนึ่ง

ซึ่งสามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติ” เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) do ทำ เมื่อคิดจะทำอะไรที่เป็นคุณค่าแล้วต้องทำจึงจะเกิดงานที่เป็น “รูปธรรม Concrete” ได้ เพราะความคิดเป็นเพียง “นามธรรม Abstract” ไม่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ที่ชัดเจนได้ 2) review ทบทวน พิเคราะห์ใหม่ เพื่อให้ประเมินผลได้ ผลเสีย จะแก้ปัญหายังไง จึงจะได้ผลดีตามที่ตั้งวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดไว้ และ 3) develop and implement ideas for improvement พัฒนาและใช้ความคิดในการปรับปรุงเพื่อให้เกิดผลดียิ่งขึ้นต่อไป

จากแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่ง โคลบ (Kolb, 1984) ได้กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้ และได้พัฒนา Kolb's Model เป็นวงจรของการเรียนรู้ การได้รับความรู้เจตคติและทักษะ โดยใช้แนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม ฉะนั้นการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำงานเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ความรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยกันทำงานให้บรรลุผลสำเร็จ ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีทั้ง 4 ขั้น คือ ขั้นประสบการณ์ ขั้นสังเกตอย่างไตร่ตรองและคิดทบทวน ขั้นความคิดรวบยอด และขั้นการทดลองประยุกต์แนวคิดการ

ทำกิจกรรม โดยมีวิทยากรเป็นผู้กระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามให้ผู้เข้ารับการอบรมได้คิด ซึ่งจะทำให้เกิดประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ โดยการใช้โปรแกรมและมีหลักสูตรการฝึกอบรมซึ่งใช้แนวทางการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) กำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของจิตพอเพียง ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะพัฒนาและเสริมสร้างจิตพอเพียงให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม คือเจ้าหน้าที่รัฐได้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและเจตคติที่ดี สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานด้วยการมีจิตที่พอเพียง และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3.3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในช่วง 5 ปีย้อนหลัง เกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์พบงานวิจัยน้อยที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมที่เกี่ยวกับจิตพอเพียงซึ่งผู้วิจัยต้องการศึกษาโดยตรง แต่มีการศึกษาวิจัยบางประเด็นที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของจิตพอเพียงบ้าง โดยมีประเด็นสำคัญ ได้แก่ จุดมุ่งหมายของการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แบบแผนการวิจัย และผลการวิจัย มีสาระสำคัญ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการศึกษาพบงานวิจัยของ บุญล้อม ดั่งวิเศษ และคณะ (2560) เพื่อศึกษา ส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏโดยใช้การพัฒนาแบบ การสอนแบบเน้นประสบการณ์ และนางนุช เสือพุมี่ และคณะ (2560) ได้ร่วมวิจัย เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการ เชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นอกจากนี้จตุพร ผ่องลุนहित และคณะ (2561) ที่ร่วมกันศึกษา เพื่อทดสอบประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีต่อทักษะ การแก้ปัญหา และทักษะการเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษา กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ทดลอง คือ เยาวชน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาครู และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง สำหรับผลการวิจัย พบว่า เมื่อให้ รูปแบบการสอนที่เน้นประสบการณ์ของโคลบ (Kolb,1984) นักศึกษาครุมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อน การให้การสอนเน้นประสบการณ์ และผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า นักศึกษาครุมีระดับ ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์มีทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์แบบการคิดแบบมีเหตุมีผล เป็น

ระบบขั้นตอน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 (บุญล้อม ดำรงวิเศษ และคณะ,2560;นงนุช เสือพุ่มี และคณะ,2560;จตุพร ผ่องสุนทร และคณะ2561)

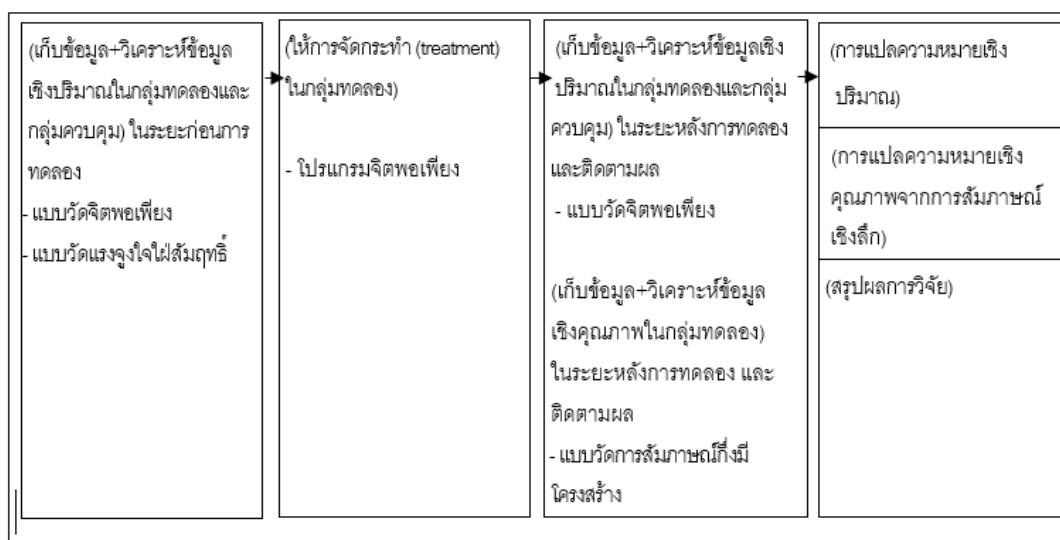
จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สรุปได้ว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ส่งผลให้เกิดทักษะ พฤติกรรมที่สูงกว่าก่อนการให้การจัดการเรียนรู้ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อแก้ไข เปลี่ยนแปลง สร้างและเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติของบุคลากร จนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และตรงกับความต้องการขององค์กร ดังนั้นเพื่อให้งานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษามีความสมบูรณ์ขึ้น จึงควรมีการเสริมให้สมบูรณ์ต่อยอด และเสริมเพิ่มเติมเทคนิคต่างๆ ของกิจกรรมการฝึกอบรมให้เกิดประสิทธิภาพ และน่าสนใจมากขึ้นด้วยการออกแบบหลักสูตร เนื้อหา การดำเนินการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความต้องการของผู้เข้ารับการอบรมผ่านการใช้เทคนิค วิธีการของกิจกรรมหลากหลาย โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ ในการวางรูปแบบการจัดการกิจกรรมในการใช้โปรแกรม เนื่องจากรูปแบบการเรียนรู้มีลำดับองค์ประกอบที่ชัดเจนทั้ง 4 องค์ประกอบคือ การใช้ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและการอภิปราย ความคิดรวบยอด และการประยุกต์แนวคิด โดยในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ผู้เข้ารับการอบรมจะมีส่วนร่วมไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์สรุปเนื้อหา และการลงมือปฏิบัติจริง ไม่ใช่การฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว อีกทั้งผู้ให้การอบรมคอยกระตุ้นผู้อบรมอยู่ตลอดเวลา เกิดการมีสัมพันธภาพระหว่างกันอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาของการเรียนรู้ (กรมสุขภาพจิต,2543;สมชาย สุริยะไกร,2554;และ Kolb,1984)

โดยสรุป การพัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียง ควรมุ่งเน้นปัจจัยที่สำคัญได้แก่ การออกแบบหลักสูตรโดยเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การใช้เทคนิคในการฝึกอบรมที่มีประสิทธิผล การเชื่อมโยงแนวคิดจิตพอเพียงกับเหตุการณ์จริงในการทำงานของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงแนวคิดกับการวางแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงได้

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ ซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมหลายรูปแบบที่สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีจิตลักษณะพอเพียง ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่กรอบแนวคิดการวิจัยที่นำทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียง มาใช้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมุ่งที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential

learning) ซึ่งอธิบายโดย เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb) เป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ มาใช้ในกิจกรรมการอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ เพื่อศึกษาและอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในจิตลักษณะของความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีในกลุ่มพนักงานของรัฐ สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการดำเนินการวิจัย

ที่มา: Creswell & Plano Clark (2007) p. 68

สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

1.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

1.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

2. พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีจิตพอเพียงแตกต่างกัน

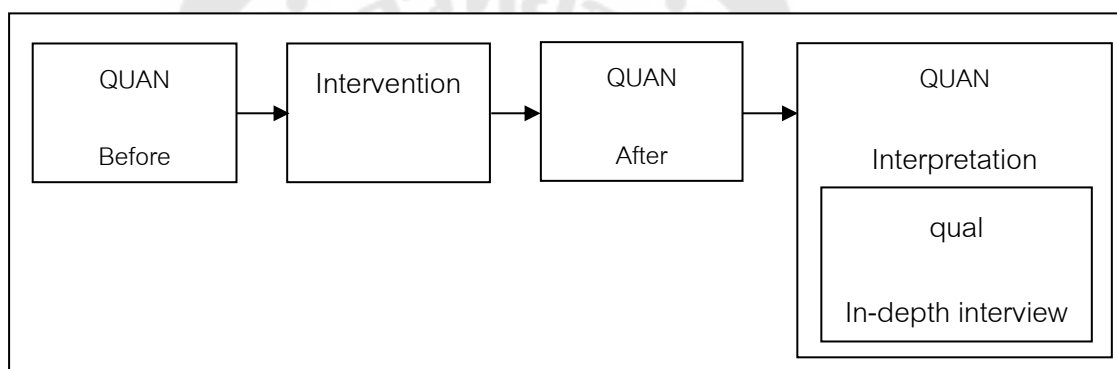
2.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน

2.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ” การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) โดยออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธีตามแนวคิดของ Creswell & Plano Clark (2011) ในแบบแผน the embedded design โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลักแล้วมีการเสริมเติมเต็ม (Complementarity) ด้วยผลจากวิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured Interview) เพื่อให้การศึกษามีความความถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น และมีการรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัย



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการวิจัยผสมวิธีแบบ embedded design

ที่มา: Creswell & Plano Clark (2007) p. 68

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อศึกษาและอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ โดยมีรายละเอียดของแผนการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยกึ่งทดลอง คือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีคะแนนของจิตพอเพียงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50

ลงมา จำนวน 40 คน แล้วใช้การจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 20 คู่ ระหว่างระดับคะแนน เพื่อควบคุมระดับคะแนนจิตพอเพียงที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 20 คนต่อกลุ่ม

2. กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาคำอธิบายเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมฯ และรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัยคือ พนักงานสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ในกลุ่มทดลอง คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงที่ทำหน้าที่เป็น leader ประจำกลุ่มกิจกรรม จำนวนรวมทั้งสิ้น 5 คน

3.2 เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.2.1 แบบวัดจิตพอเพียง ผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2541) ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ จริงที่สุด, จริง, ค่อนข้างจริง, ค่อนข้างไม่จริง, ไม่จริง, ไม่จริงเลย จำนวน 100 ข้อ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม 10 องค์ประกอบ ได้แก่

กลุ่มแรก แบบวัดความมีเหตุผล คือ การวัดความสามารถในการใช้เหตุผลของมนุษย์ เป็นการวัดสติปัญญา ความสามารถทางสมอง ด้านการรู้คิด (cognitive ability) ข้อคำถามดังตัวอย่าง

1. วิชยต์นลลาคคู่กับอนัญญา และชนะเลิศ 3 ปีซ้อน ต่อมาม่การแข่งชันครั้งที่ 4 ครั้งนี้ วิชยต์นคู่กับกานดา ผลการแข่งชันปรากฏว่า วิชยต์กับกานดา ได้ลำดับที่ 4 ท่านคิดว่ากานดาเป็นสาเหตุ ทำให้วิชยต์ม่ได้รางวัลชนะเลิศในครั้งนี (t=4.3, r=0.3)

.....

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

.....

กลุ่มสอง แบบวัดการมีภูมิคุ้มกันตน คือ การวัดการมองโลกในแง่ดี เป็นการป้องกันมิให้ข้อเสียดจากภายนอกเข้ามาสู่จิตใจได้ การมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ประเภทใด กำลังทำอะไรอยู่ และความกล้าเสี่ยงอย่างเหมาะสม การจัดการความเครียดไม่ให้ขยาย และไม่เพิ่มปริมาณทางลบ ข้อคำถามดังตัวอย่าง

นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง โดยพิจารณาตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) ต่ำกว่า 0.30 (Nunnally,1978)

4) สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและจัดทำเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์สำหรับนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 40 คน โดยใช้ประเมินในการวัด 3 ระยะ คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

3.2.2 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของดุจเดือน พันธุมนาวิน (2547) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ที่พัฒนาจากแนวคิดของแมคเคลแลนด์ (McClelland 1961) มาปรับใช้ในการวิจัย ข้อคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีจำนวน 16 ข้อคำถาม มีการกำหนดระดับมาตราส่วน 6 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ข้อคำถามดังตัวอย่าง

1. ข้าพเจ้าคิดว่า การเตรียมตัวอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะทำงานสำคัญๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็น

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
2. เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงาน ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานนั้น

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1) สร้างแบบวัดตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม จากนั้นนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดด้านเนื้อหาทางจิตพอเพียง ด้านจิตวิทยาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 3 คน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญให้แบบวัดมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC (index of item-objective congruence) ต่ำกว่า 0.50 (Rovinelli & Hambleton,1977)

2) นำแบบวัดที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย โดยเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 60 คน

3) ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดจากการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2 โดยการวิเคราะห์รายข้อเพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัดด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) ร่วมกับการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดดังกล่าวในการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง โดยพิจารณาตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) ต่ำกว่า 0.30 (Nunnally, 1978)

4) สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและจัดทำเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์สำหรับนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 40 คน โดยใช้ประเมินในการวัดก่อนการทดลอง

3.2.3 โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง โดยอ้างอิงแนวคิดจิตพอเพียงตามแนวทางของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียง มี 3 ประการ ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี หรือการมีคุณธรรมจริยธรรม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550: และอ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550, น. 41-46) โดยอ้างอิงขั้นตอนการฝึกอบรมของ เดวิด เอ โคลบ์ (David A. Kolb) หรือแนวคิด Experiential Learning Model (ELM) เป็นวงจรการเรียนรู้ที่มี 4 ขั้นตอนคือ 1) ประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) 2) การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมและอภิปราย (Reflective Observation and Discussion) 3) การสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) และ 4) การทดลอง และประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation/application) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายในเป็นหลัก

ทั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. พัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ โดยผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมอ้างอิงแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ตามแนวทางของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และกระบวนการกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยเป็นกิจกรรมแบบผสมผสานวิธีการ เพื่อสร้างให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ความรู้ความเข้าใจ และการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนไปสู่จิตลักษณะที่มุ่งหวัง คือ การมีจิตพอเพียง

2. ตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรม ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิง

เนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคเพื่อการพัฒนา

3. ปรับปรุงโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำโปรแกรมฯ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ หรือศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ข้อบกพร่อง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลองโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้เนื้อหาจากโปรแกรมฯ ในการนำไปทดลองจำนวน 2 หน่วยการเรียนรู้ กับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 20 คน จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

5. นำโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจริงที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 20 คน

3.2.4 การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานสายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ คือ กลุ่มทดลอง คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 5 คน ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำประจำกลุ่มกิจกรรม (leader) ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยสร้างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และกรอบอย่างหลวมๆ และกำหนดแนวคำถามภายใต้บริบท แนวคิดของจิตพอเพียง เพื่อค้นหาคำอธิบายเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมฯ และรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัย ซึ่งมีตัวอย่างแนวคำถามดังนี้

- ท่านได้นำเอาวิธีการ แนวคิด หลักการของจิตพอเพียง คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี ไปปรับประยุกต์ใช้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร พร้อมยกตัวอย่าง

- ปัจจัยที่ขัดขวางการมีจิตลักษณะที่พอเพียงคือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี มีหรือไม่ อะไรบ้าง

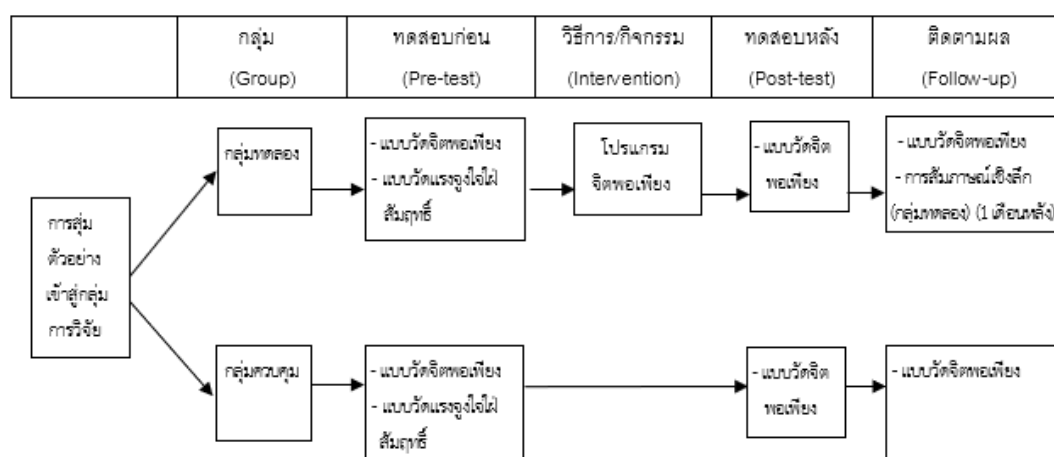
- ข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ท่านเห็นว่า จะช่วยให้การมีจิตพอเพียงคือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยใช้หลักการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (data triangulation) (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2553, น.128-130) หลังจากตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้ว การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจะเริ่มทำพร้อมกันไปตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล (ชาย โพธิ์สีตา, 2550) สอดคล้องกับฟลิค (Flick, 2014) ที่ระบุว่า การตรวจสอบสาม

เล่าทำให้ผลลัพธ์น่าเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น และในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้ทำการสะท้อนกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบข้อมูลว่ามีความถูกต้องและเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย และทำให้ข้อมูลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ โดยจะสัมภาษณ์ในระยะติดตามผลหลังจากการทดลอง 1 เดือน เพื่อดูความคงทนของการมีจิตลักษณะพอเพียง

การดำเนินการวิจัย

การใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แบบแผนการวิจัยแบบศึกษาโดยการสุ่มสองกลุ่ม วัดก่อน-หลังการทดลอง (randomized pretest-posttest control group design) (องอาจ นัยพัฒน์, 2548, น. 275) โดยดำเนินการดังนี้



ภาพประกอบ 8 การวิจัยเชิงทดลองโดยการสุ่มสองกลุ่ม วัดก่อน-หลังการทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ พนักงานของรัฐสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดตั้งไว้ แล้วนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังวิทยาลัยนาฏศิลป์ดังกล่าว รวมทั้งเข้าพบผู้บริหารเพื่อนำเสนอรายละเอียดในการวิจัยและขออนุญาตทำการวิจัยและเก็บข้อมูล แล้วผู้วิจัยดำเนินการจัดประชุมชี้แจงโครงการวิจัยให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องรับทราบ และสัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจพร้อมทั้งยืนยันรายชื่อผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจิตพอเพียง
- 2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตพอเพียง และแบบวัดแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ ในระยะก่อนการทดลอง

3) ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงที่สร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง โดยที่
 ในระหว่างดำเนินการตามโปรแกรม ผู้วิจัยจะสังเกตจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรม
 และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความร่วมมือ และการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการรักษาระเบียบที่ได้ตกลงกันได้
 ผู้วิจัยจะบันทึกบรรยากาศและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนและจะ
 ประเมินผลที่ได้จากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งในภาพรวมจากการร่วม โปรแกรม และเลือก
 สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำของแต่ละกลุ่มกิจกรรม 5 คน เพื่อตรวจสอบว่าได้
 มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความประทับใจหลังจากการ
 เข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่เพียงใด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

4) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตพอเพียง ระยะเวลาหลังการทดลองทันที

5) ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงแล้ว 1 เดือน โดยให้
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดจิตพอเพียงสำหรับระยะติดตามผล เพื่อตรวจสอบและ
 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงและคงทนของการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ รวมทั้งใช้วิธีการ
 สัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured Interview) จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานของ
 รัฐที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่ทำหน้าที่เป็น
 ผู้นำ (leader) ของแต่ละกลุ่มกิจกรรม 5 คน เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมในเชิง
 คุณภาพเพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อนำมาประกอบการอภิปราย และอธิบาย
 ผลว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงสามารถเสริมสร้างให้พนักงานของรัฐมีจิตลักษณะที่พอเพียง
 อย่างไร และรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าวไปเก็บรวบรวม
 ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานของรัฐ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัยจากบัณฑิต
 วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้ในการประสาน ติดต่อขอความร่วมมือในการ
 ดำเนินการเก็บข้อมูล

2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ฯ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
 วิโรฒ ไปประสานติดต่อกับวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ใน
 การเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัย

3. ประสานงานกับผู้บริหารของสถาบันการศึกษา เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ และ
 ลักษณะของการวิจัย ชี้แจงรายละเอียดของการเก็บข้อมูล

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลที่เป็นแบบสอบถามที่เป็นเอกสารพร้อมทั้งนัดวันเวลาในการรับแบบสอบถามกลับคืน

5. เมื่อครบกำหนดเวลานัด ผู้วิจัยรับแบบสอบถามฉบับที่เป็นเอกสารกลับคืนมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัยจึงตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสอบถามแต่ละชุด แล้วรวบรวมแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บข้อมูล และมีการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันขณะทำการสัมภาษณ์ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi- Structured Interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ร่วมกับการสังเกตผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์โดยมีแนวคำถาม (guided question) ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในเครื่องมือวัดแต่ละชุด และใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการวิเคราะห์
2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับเครื่องมือการวิจัยแต่ละชุด
3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สรุปจากข้อมูลซึ่งเป็นคะแนนจากแบบวัดฯ โดยผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล และใช้ข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองหลังการทดลอง ได้แก่

1.1 การวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (percentage) ค่าต่ำสุด (minimum) ค่าสูงสุด (maximum) ค่าเฉลี่ย (mean) ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนจากแบบวัดจิตพอเพียง และแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

1.2 ตรวจสอบการแจกแจงปกติ โดยใช้ความเบ้ ความโด่ง และสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test

1.3 ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) และความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง โดยใช้วิธีการแบบอุปนัย (Induction) คือ การตีความและแปลความหมาย (content analysis) และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสะท้อนคิด (Reflection) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- Structured Interview) แล้วนำมาวิเคราะห์ พิเคราะห์ความหมาย ตีความหาข้อสรุปและนำไปอธิบายข้อค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณให้สมบูรณ์มากขึ้น

จริยธรรมการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยโดยสมัครใจ
2. ช่องลายเซ็นของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยต้องขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัย
3. กลุ่มตัวอย่างจะไม่ได้รับผลกระทบหรืออันตรายใดๆ จากการเข้าร่วมโครงการวิจัย ถ้ากลุ่มตัวอย่างได้รับอันตราย ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเสียหายทั้งหมดที่เกิดขึ้น
4. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะไม่มีผลใดๆ ต่อการปฏิบัติงาน และการพิจารณาค่าตอบแทนประจำปี
5. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการเลือกที่จะยินยอมหรือไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้
6. การเข้าร่วมงานวิจัยเป็นความสมัครใจ การปฏิเสธที่จะเข้าร่วมจะไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ และผู้เข้าร่วมวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมงานวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับถ้าเข้าร่วมงานวิจัย
7. ผู้วิจัยได้ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพิ่มเติมของผู้ให้สัมภาษณ์ ไว้ในใบยินยอมให้ทำวิจัย ถ้าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สะดวกหรือปฏิเสธ ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมงานวิจัย โดยไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับถ้าเข้าร่วมงานวิจัย
8. การสัมภาษณ์ และการตอบแบบวัด ถ้าผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เครียดกับบางคำถาม ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้
9. ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการเข้าร่วมในโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการนำไปเปิดเผยที่อื่น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experiment Study) โดยออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธีตามแนวคิดของ Creswell & Plano Clark (2011) ในแบบแผน The Embedded Design โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลักแล้วมีการเสริมเติมเต็ม (Complementarity) ด้วยผลจากวิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - structured Interview) เพื่อให้การอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมมีความถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น และการรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย เป็น 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 4 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 5 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 2 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
M	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
N	จำนวนตัวอย่าง
df	ค่าองศาแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
F	การคำนวณความแปรปรวน (F-test)
t	การคำนวณเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test)
p	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ
d	ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size)

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานของรัฐ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ จำนวน 20 ราย และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ จำนวน 20 ราย ปรากฏตามตารางที่ 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=40)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ						
- ชาย	5	25.0	8	40.0	13	32.5
- หญิง	15	75.0	12	60.0	27	67.5
2. อายุ						
- ต่ำกว่า 30 ปี	8	40.0	4	20.0	12	30.0
- 30-40 ปี	6	30.0	5	25.0	11	27.5
- 41-50 ปี	1	5.0	5	25.0	6	15.0
- 51 ปีขึ้นไป	5	25.0	6	30.0	11	27.5
3. ระดับการศึกษา						
- ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	10.0	3	15.0	5	12.5
- ปริญญาตรี	15	75.0	16	80.0	31	77.5
- ปริญญาโท	3	15.0	-	-	3	7.5
- ปริญญาเอก	-	-	1	5.0	1	2.5
4. ประสบการณ์ในการทำงาน						
- ต่ำกว่า 10 ปี	12	60.0	8	40.0	20	50.0
- 11-20 ปี	4	20.0	5	25.0	9	22.5
- 21-30 ปี	2	10.0	4	20.0	6	15.0
- 31 ปีขึ้นไป	2	10.0	3	15.0	5	12.5

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน พบว่า 1) เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 60.0 ตามลำดับ 2) อายุ ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ อายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนในกลุ่มควบคุม

ส่วนใหญ่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือ อายุ 30-40 ปี และอายุ 41-50 ปี สัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และ 3) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 80.0 ตามลำดับ และ 4) ประสบการณ์ในการทำงาน ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานต่ำกว่า 10 ปี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ 40.0 ตามลำดับ โดยเมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ได้ทำการจัดกลุ่มเพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณความดี จำแนกตามกลุ่ม การทดลองและช่วงเวลาของการวัด ปรากฏตามตารางที่ 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=40)	
	M	SD	M	SD	M	SD
ความมีเหตุผล						
ก่อนการทดลอง	2.83	.37	2.91	.58	2.87	.48
หลังการทดลอง	4.77	.31	3.76	.34	4.26	.60
ติดตามผล 1 เดือน	4.75	.23	3.69	.31	4.22	.60
การมีภูมิคุ้มกันตน						
ก่อนการทดลอง	2.65	.25	2.32	.49	2.49	.42
หลังการทดลอง	4.75	.22	2.81	.22	3.78	1.01
ติดตามผล 1 เดือน	4.78	.17	2.81	.16	3.80	1.01
การรับรู้คุณความดี						
ก่อนการทดลอง	2.37	.38	2.28	.32	2.33	.35
หลังการทดลอง	4.91	.28	2.93	.28	3.92	1.04
ติดตามผล 1 เดือน	4.82	.29	2.91	.28	3.87	1.01
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์						
ก่อนการทดลอง	4.27	.33	4.98	.32	4.63	.48

จากตารางที่ 4 ข้างต้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในแต่ละองค์ประกอบทั้งในด้าน
 ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองและ
 ระยะติดตามผล 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบเดียวกัน กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองมี
 การเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น จากนั้นลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล 1 เดือน ยกเว้น การมีภูมิคุ้มกันตน
 ที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะติดตามผล ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงของกลุ่มควบคุม หลังการ
 ทดลองมีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง จากนั้นลดลงเล็กน้อยในระยะติดตาม
 ผล 1 เดือน นอกจากนี้ ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย
 ก่อนการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบทางสถิติเพื่อยืนยันความ
 แตกต่างและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมทั้งการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังรายละเอียดในตอน
 ถัดไป

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ก่อนดำเนินการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน
 ดังต่อไปนี้

1) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1.1) การแจกแจงของตัวแปรเป็นปกติ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบลักษณะการแจก
 แจงข้อมูลของตัวแปรว่าเป็นการแจกแจงแบบปกติหรือไม่ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย
 ได้แก่ ค่าความเบ้ (skewness) ค่าความโด่ง (kurtosis) และค่าสถิติ Shapiro-Wilk (ผจญจิต อินท
 สุวรรณ, 2545: 44-51) และพบว่า ส่วนใหญ่ตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรจิต
 พอเพียงด้านความมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมที่
 พบนัยสำคัญทางสถิติ (P-value เท่ากับ .002 และ .012 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้
 และความโด่ง พบว่า ไม่มีตัวแปรใดที่มีค่าความเบ้และความโด่งเกิน +2 และ -2 จึงสามารถสรุปได้
 ว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการแจกแจงแบบปกติ (George & Mallery, 2010) ดังนั้น ข้อมูลจึงเป็นไปตาม
 ข้อตกลงเบื้องต้น ดังปรากฏรายละเอียดของกลุ่มทดลองในตารางที่ 5 และกลุ่มควบคุมในตารางที่ 6

ตาราง 5 การแจกแจงเป็นโค้งปกติของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงของกลุ่มทดลองในแต่ละระยะของการวัด

กลุ่มทดลอง					
ตัวแปร	ระยะของการวัด	ความเบ้	ความโด่ง	Shapiro - Wilk	P-value
ความมีเหตุผล	ก่อนการทดลอง	-.784	1.322	.957	.485
	หลังการทดลอง	.534	-.559	.935	.193
	ติดตามผล 1 เดือน	.186	-.299	.975	.854
การมีภูมิคุ้มกันตน	ก่อนการทดลอง	.828	1.066	.937	.207
	หลังการทดลอง	.042	-1.199	.941	.252
	ติดตามผล 1 เดือน	.275	-1.043	.945	.292
การรับรู้คุณค่าชีวิต	ก่อนการทดลอง	.931	1.008	.929	.147
	หลังการทดลอง	.440	.531	.976	.867
	ติดตามผล 1 เดือน	.650	.534	.949	.354

ตาราง 6 การแจกแจงเป็นโค้งปกติของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงของกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะของการวัด

กลุ่มควบคุม					
ตัวแปร	ระยะของการวัด	ความเบ้	ความโด่ง	Shapiro - Wilk	P-value
ความมีเหตุผล	ก่อนการทดลอง	-1.046	-.195	.824	.002
	หลังการทดลอง	.563	.077	.954	.427
	ติดตามผล 1 เดือน	.462	.989	.964	.625
การมีภูมิคุ้มกันตน	ก่อนการทดลอง	-.933	-.302	.870	.012
	หลังการทดลอง	.158	.659	.910	.063
	ติดตามผล 1 เดือน	-.618	-.118	.931	.165
การรับรู้คุณค่าชีวิต	ก่อนการทดลอง	-.882	-.125	.906	.053
	หลังการทดลอง	-.080	-1.427	.910	.065
	ติดตามผล 1 เดือน	-.062	-1.285	.934	.185

1.2) ตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม (Homogeneity of variance-covariance matrices) จากการตรวจสอบโดยใช้วิธีทดสอบด้วยสถิติบ็อกซ์ (Box's M Test) ในแต่ละกลุ่มตัวแปร ผลการวิเคราะห์ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติในระยาะก่อนการทดลอง และเมื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทุกตัว โดยใช้วิธี Levene's test ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ตัวแปรส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวจึงถือว่าเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม รายละเอียดปรากฏในตารางที่ 7

ตาราง 7 ผลการตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม ของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงในแต่ละระยะของการวัด

ระยะของการวัด	Box's M	P-value	Levene's test	P-value
ระยะก่อนการทดลอง	49.205	.000		
- ด้านความมีเหตุผล			4.002	.053
- ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน			8.278	.007
- ด้านการรับรู้คุณความดี			.197	.660
ระยะหลังการทดลอง	4.271	.650		
- ด้านความมีเหตุผล			.039	.844
- ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน			.240	.627
- ด้านการรับรู้คุณความดี			.597	.445
ระยะติดตามผล	3.463	.788		
- ด้านความมีเหตุผล			.676	.416
- ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน			.521	.475
- ด้านการรับรู้คุณความดี			.133	.718

1.3) การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยได้ตรวจสอบว่า ตัวแปรที่ทำการศึกษาจะไม่มีความสัมพันธ์กันสูงจนเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงแบบพหุ (Multicollinearity) ซึ่งไคลน์ (Kline, 2005) แนะนำไว้ว่าค่า r ไม่ควรมีค่ามากกว่า .85 อาจจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงแบบพหุได้ อันเป็นข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า คู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมาก

ที่สุดคือ จิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี (วัดหลังการทดลอง) กับจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี (วัดติดตามผล) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .938$) ส่วนคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุดคือ จิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล (วัดก่อนการทดลอง) กับจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน (วัดหลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.163$) ปรากฏว่ามีคู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สหสัมพันธ์เกินกว่า .85 อยู่ 2 คู่ความสัมพันธ์ เมื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ส่วนใหญ่ไม่เกิดภาวะ Multicollinearity ของตัวแปรที่ศึกษา สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้น ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรจิตพอเพียงในแต่ละระยะของการวัด

		ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตามผล		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C
ระยะก่อนการทดลอง	A	-	.628**	.463**	-.454**	-.163	-.399*	-.461**	-.174	-.399*
	B		-	.538**	-.258	-.355*	-.219	-.170	-.235	-.198
	C			-	-.208	-.280	-.634**	-.231	-.157	-.555**
ระยะหลังการทดลอง	A				-	.377*	.480**	.925**	.522**	.489**
	B					-	.513**	.305	.807**	.461**
	C						-	.560**	.434**	.938**
ระยะติดตามผล	A							-	.422**	.562**
	B								-	.405*
	C									-

หมายเหตุ: A = ด้านความมีเหตุผล; B = ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน; C = ด้านการรับรู้คุณความดี

จากผลการทดสอบ พบว่า ข้อมูลส่วนใหญ่สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์สถิติความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANCOVA) ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ตรวจสอบตัวแปรจัดกระทำ และทดสอบสมมติฐานของการวิจัยต่อไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2) การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงก่อนการทดลอง เป็นการดำเนินการเพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของตัวแปรจัดกระทำทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการ

วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) เนื่องจากพบว่า มีตัวแปรตามบางตัวที่สัมพันธ์กันเอง เพื่อการใช้ประโยชน์จากความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามต่าง ๆ และช่วยลดการขยายตัวของ Type I error และช่วยเพิ่มอำนาจของการทดสอบ (รัตติกกรณ์ จงวิศาล, 2543, น.89) และดีกว่าการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียว (ANOVA) และเลือกทำการวิเคราะห์ทั้งที่เป็น Multivariate และ Univariate และโดยเหตุที่ค่าเฉลี่ยคะแนนจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมักจะมีค่าเฉลี่ยตัวแปรก่อนการทดลองอย่างน้อย 1 ตัวที่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาตัวแปรจิตพอเพียงเป็นรายด้าน พบว่า จิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 7.181, p = .011$) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 9

ตาราง 9 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda (Λ)	F	df	p-value
Multivariate	.710	4.910**	3	.006
Univariate				
- ความมีเหตุผล		.317	1	.577
- การมีภูมิคุ้มกันตนเอง		7.181*	1	.011
- การรับรู้คุณค่าชีวิต		.651	1	.425

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลองดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองในระยะก่อนการทดลอง มาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) แล้วจึงดำเนินการทดสอบตามสมมติฐาน ดังนี้

3) การทดสอบตามสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

3.1 พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

3.1.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .042, $F = 267.722$, $p = .000$) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะหลังการทดลอง ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ตามข้อมูลในตารางที่ 10

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
ตัวแปรร่วม				
ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน	.856	1.963	3	.138
กลุ่มการทดลอง	.042	267.722**	3	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัวแปร พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ($F = 97.299$, $p = .000$) การมีภูมิคุ้มกันตน ($F = 761.277$, $p = .000$) และการรับรู้คุณความดี ($F = 447.628$, $p = .000$) ตามข้อมูลในตารางที่ 11

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ความมีเหตุผล	กลุ่มการทดลอง	9.729	1	9.729	97.299**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.700	37	.100		
การมีภูมิคุ้มกันตน	กลุ่มการทดลอง	33.923	1	33.923	761.277**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.649	37	.045		
การรับรู้คุณความดี	กลุ่มการทดลอง	34.625	1	34.625	447.628**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.862	37	.077		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ตามข้อมูลในตารางที่ 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Mean difference	ES
ความมีเหตุผล	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.802	1.076*	.724
		ควบคุม	3.726		
การมีภูมิคุ้มกันตน	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.786	2.008*	.954
		ควบคุม	2.778		
การรับรู้คุณความดี	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.936	2.029*	.924
		ควบคุม	2.907		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี สูงกว่า

กลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .724, .954 และ .924 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

3.1.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .027, $F = 423.070$, $p = .000$) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ตามข้อมูลในตารางที่ 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
ตัวแปรร่วม				
ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน	.931	.859	3	.471
กลุ่มการทดลอง	.027	423.070**	3	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัวแปร พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ($F = 139.342$, $p = .000$) การมีภูมิคุ้มกันตน ($F = 1242.673$, $p = .000$) และการรับรู้คุณค่าชีวิต ($F = 402.685$, $p = .000$) ตามข้อมูลในตารางที่ 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ความมีเหตุผล	กลุ่มการทดลอง	10.254	1	10.254	139.342**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.723	37	.074		
การมีภูมิคุ้มกันตน	กลุ่มการทดลอง	33.709	1	33.709	1242.673**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.004	37	.027		
การรับรู้คุณความดี	กลุ่มการทดลอง	32.127	1	32.127	402.685**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.952	37	.080		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ตามข้อมูลในตารางที่ 15

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Mean difference	ES
ความมีเหตุผล	ติดตามผล	ทดลอง	4.771	1.104*	.790
		ควบคุม	3.667		
การมีภูมิคุ้มกันตน	ติดตามผล	ทดลอง	4.800	2.002*	.971
		ควบคุม	2.798		
การรับรู้คุณความดี	ติดตามผล	ทดลอง	4.842	1.954*	.916
		ควบคุม	2.888		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าชีวิต สูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .790, .971 และ .916 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

3.2 พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

3.2.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .946, F = .628, p = .602) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน ดังข้อมูลในตารางที่ 16

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง กับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's lambda	F	df	p
ตัวแปรร่วม				
ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน	.864	1.729	3	.180
กลุ่มการทดลอง	.086	116.934**	3	.000
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	.956	.500	3	.685
กลุ่มการทดลอง x แรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์	.946	.628	3	.602

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .956, F = .504, p = .682) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน ดังข้อมูลในตารางที่ 17

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงกับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน เมื่อใช้คะแนนการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's lambda	F	df	p
ตัวแปรร่วม				
ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน	.937	.739	3	.536
กลุ่มการทดลอง	.056	186.236**	3	.000
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	.993	.078	3	.972
กลุ่มการทดลอง x แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	.956	.504	3	.682

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า เป็นการปฏิบัติผสมมติฐาน

ผู้วิจัยสรุปสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 18 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน	ผลสมมติฐาน
1. พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมจิตพอเพียง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน	ยอมรับสมมติฐาน
1.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่ได้รับ โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมจิตพอเพียง	ยอมรับสมมติฐาน
1.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมจิตพอเพียง	ยอมรับสมมติฐาน
2. พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
2.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีแตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
2.2 ในระยะติดตามผล 1เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน

ตอนที่ 4 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานในตอนต้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เพื่ออธิบายผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงให้มีความชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากบริบทการวิจัยด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดเจาะลึก (In-depth Study)

ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยคัดเลือกการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงพนักงานของรัฐในกลุ่มทดลอง รวม 5 คน (อ้างอิงในการเลือกสุ่มจำนวนตาม Nastasi, B. K. and Schensul, S. L., 2005). "Contributions of qualitative research to the validity of intervention research", Journal of School Psychology. 43(3), p.177-195) ที่ทำหน้าที่เป็น leader ประจำกลุ่มกิจกรรม แล้วทำการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยคำนึงถึงประสิทธิภาพของข้อมูลที่เป็นจริง ถูกต้องหรือความสมบูรณ์ของ

ข้อมูล (information - rich cases) และประสิทธิภาพของผู้ให้ข้อมูล (ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, 2553, น. 46) รวมถึงความสมัครใจของพนักงานของรัฐที่ให้ข้อมูล และนำความรู้ ความจริงที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์และสรุปความหมาย (องอาจ นัยพัฒน์.2554.น.332) จากคำพูด ความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อสนับสนุนในแต่ละประเด็นให้ได้คำตอบที่ชัดเจนมาอธิบายเสริมข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับการมีจิตพอเพียง ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานของรัฐในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง จำนวน 5 คน โดยเป็นเพศหญิงจำนวน 4 คน เพศชายจำนวน 1 คน โดยเพศหญิงสองคนมีช่วงอายุเฉลี่ย 51 ปีขึ้นไป และสองคนมีอายุระหว่างต่ำกว่า 30 ปี โดยมีอายุประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 31 ปีขึ้นไปจำนวน 2 คน และ 21-30 ปีจำนวน 2 คน สำหรับเพศชายหนึ่งคนมีช่วงอายุเฉลี่ย 51 ปีขึ้นไป มีอายุประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 21-30 ปี และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 3 คน และระดับปริญญาตรี จำนวน 2 คน

การเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนการคิดที่นำไปสู่การมีจิตพอเพียง

จากการสัมภาษณ์พบว่า พนักงานของรัฐมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดหลักการของการมีจิตพอเพียงทั้งสามด้าน มีความเข้าใจปัญหาข้อจำกัด ความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนการคิด และการมีความมุ่งมั่นตั้งใจจะปรับเปลี่ยนการคิดให้นำไปสู่การมีจิตพอเพียง ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ตัวเองเห็นความสำคัญ และต้องการที่จะมีจิตที่พอเพียง ซึ่งเปรียบเสมือนการได้น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ร.9 มาปรับปรุง และประยุกต์ใช้เป็นหลักความพอเพียงในการทำงาน และดำรงชีวิตแบบพอเพียง พอประมาณที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น”(พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“หลังจากอบรม มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้มีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี เนื่องจากกิจกรรมใน 10 องค์ประกอบ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดี และนำไปปรับใช้ในการทำงานได้” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ในบางเรื่องที่ได้เรียนรู้จากความผิดพลาดจากกิจกรรมที่อบรมเหมือนประสบในชีวิตจริง และได้ใช้เป็นบทเรียนในการแก้ปัญหา การปรับตัวเพื่อก้าวสู่เส้นชัยของชีวิต ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น มีการวางแผนอนาคตอย่างเป็นระบบเป็นเหตุเป็นผล ดูความเสี่ยงที่จะเกิดในทุกสถานการณ์ของชีวิต และทำให้มองข้ามความย่อท้อ ก้าวสู่บทเรียน อุปสรรคข้างหน้าที่ไม่รู้ต่อไป

ได้อย่างเข้มแข็งมั่นคงด้วยการมองโลกในแง่ดี”(พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยน การคิดเพื่อนำไปสู่การมีจิตพอเพียงว่า เกิดประโยชน์ได้จริง ได้แก่ การมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวอยู่ใน สังคมได้ดี และนำไปปรับใช้ในการทำงานได้ ทำให้มีการวางแผนอนาคตอย่างเป็นระบบเป็นเหตุ เป็นผล ระวังความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ก้าวผ่านอุปสรรคอย่างเข้มแข็งมั่นคงด้วยการมองโลกใน แง่ดี

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

การสัมภาษณ์เพื่อการตรวจสอบว่าพนักงานของรัฐได้มีการนำเอาความรู้เกี่ยวกับ แนวคิดหลักการของจิตพอเพียงที่ได้รับจากโปรแกรมไปใช้ในการปฏิบัติงาน ในชีวิตประจำวัน ใดๆหรือไม่ โดยมีกรอบแนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์พนักงานของรัฐ ได้แก่

- ท่านได้นำเอาวิธีการ แนวคิด หลักการของจิตพอเพียงไปปรับประยุกต์ใช้ในการ ทำงาน และในชีวิตประจำวัน หรือไม่ อย่างไร พร้อมยกตัวอย่าง

ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลของจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านความมีเหตุผล

จากการสัมภาษณ์พบว่า พนักงานของรัฐได้มีการนำเอาแนวคิด หลักการของ จิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ไปใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับเปลี่ยน การวางแผน วิธีการคิด การแก้ปัญหาอย่างมีระบบ ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ ข้อมูล ดังนี้

1.1 การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

“ในชีวิตประจำวัน มีการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด เช่น ในการเดินทางมา ทำงาน ถ้าเราออกสายก็จะมาทำงานสายไปด้วย ถ้าออกเช้าก็จะมาทำงานทัน ต้องออกเช้า ถ้า ออกเช้าเผื่อเวลาจะมาทำงานไม่สาย” (พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

1.2 การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

“การคิดแบบมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่าง มีระบบ มีเหตุผล ทำให้การแก้ปัญหาตรงจุด ได้ผลที่เป็นจริง เพราะมีลำดับขั้นตอน เช่น การทำ วิจัยโครงการของกลุ่มงานต้องทำเป็นระบบขั้นตอน เป็นต้น” (พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ได้แก่ การใช้การคิดเชิงวิสัญญศาสตร์และผลตามกฎ ในชีวิตประจำวัน มีการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด เช่น การวางแผนเดินทางมาทำงานในทุกวัน และการคิดแบบมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างมีระบบมีขั้นตอน ทำให้การแก้ปัญหาตรงจุด ได้ผลที่เป็นจริง เช่น การทำวิจัยโครงการของกลุ่มงานในหน่วยงาน

2) ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

จากการสัมภาษณ์พบว่า พนักงานของรัฐได้มีการนำเอาแนวคิด หลักการของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ไปใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน เช่น การหาข้อมูลความรู้จากหลายแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหา การแก้ปัญหอย่างเหมาะสมตามแต่ละสถานการณ์ การมองโลกในแง่ดี และการแก้ปัญหาให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุด ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

2.1 การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ

“ปัญหาส่วนใหญ่ เกิดจากการไม่มีความรู้ เช่น สถานการณ์โควิด อาจทำให้โรคแพร่กระจายจึงต้องพยายามหาข้อมูลความรู้จากหลายแหล่งข้อมูล เพื่อความปลอดภัยจากโควิด (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.2 การมองโลกในแง่ดี

“กรณีเกิดการผิดหวัง หรือสูญเสีย เช่น ญาติเสียชีวิต เกิดความเสียใจ แต่พยายามคิดบวกว่ามันเป็นสาเหตุธรรมชาติของชีวิตที่ทำให้เกิดแล้วดับไปเป็นปกติเหมือนกันทุกคน ทุกชีวิต ทำให้ลดความเสียใจได้มากขึ้น” (พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การมองโลกในแง่ดี และรู้จักให้อภัยเป็นการช่วยให้บรรเทา และผ่อนคลายในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและตึงเครียดได้” (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ยังคงรู้สึกว่าการมีจิตพอเพียงทำให้มีความสุขในแง่จิตใจ คิดบวก และทำให้การใช้ชีวิตด้านวัตถุได้อย่างเหมาะสมไม่เหมือนเมื่อก่อน” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การมีนิสัยแบบพอเพียงส่งผลประโยชน์ และความสุขในทุกเรื่องมากขึ้น รู้สึกดีต่อการทำงาน มีเพื่อนมากขึ้น คิดว่าจะมีนิสัยอย่างพอเพียงต่อไปเรื่อยๆ” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การมีนิสัยมองโลกในแง่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้มีผู้ใหญ่รักใคร่เมตตา คงปฏิบัติอย่างนี้ต่อไป” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ชอบกิจกรรมการมองโลกในแง่ดี เมื่อมีภัยต้องมีสติอยู่ให้รอด หาเหตุผล คิดสิ่งดีๆ มีใจสู้ มีความหวัง คือการมองเห็นสิ่งดีๆ โอกาสดีๆ ชีวิตจะมีพลังทำให้เกิดความสุขได้”(พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ทำให้ตนเองเป็นสุขด้วยการคิดพอใจในสิ่งที่ตนมี ใช้ความพอเพียงในการดำรงชีวิต และคอยแนะนำคนรอบข้างใช้ความมีจิตพอเพียงหาความสุขจากสิ่งที่มี คิดแต่ในเรื่องดีๆ ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข ไร้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตดี”(พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“คิดบวกกับตัวเอง และสิ่งรอบข้างเสมอ ทำให้มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นตลอด เดี่ยวมันก็ผ่านไป”(พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.3 ความชอบเสี่ยงน้อย

“กิจกรรมการแก้ปัญหาให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุด เป็นกิจกรรมตั้งคำถามให้คิด ระดมสมอง เสนอผลงาน นำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ ทำให้เห็นว่าปัญหามากมายเกิดจากตนเองและผู้อื่น ปัญหาบางอย่างไปแก้ที่ปัญหาไม่ได้ ก็ต้องแก้ไขที่ตนเอง ใจเย็นๆ ไม่เครียด ใช้สติในการแก้ปัญหาให้สถานการณ์เกิดความเสี่งน้อยที่สุด ทำให้ปัญหานั้นผ่านไป”(พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การที่ได้มีการศึกษาหาข้อมูลให้ชัดเจน มองหาแนวทางที่ทำให้เกิดความเสี่งน้อยที่สุด จนไม่เสี่งต่อความเป็นอยู่ ทำให้ได้มองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และคิดได้ว่าเป็นเรื่องปกติมีมีดโยมมีสว่าง” (พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“กรณีความเสี่งในที่ทำงานที่พบ คือเรายังมีงาน มีรายได้อยู่นั้น จึงทำให้ได้คิดและรู้จักอดออม หรือหาทางเก็บรักษาเงินไว้บ้าง เพื่อในโอกาสไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ จะลดความเสี่งในอนาคตได้ การอดออมในวันนี้ เพื่อลดความเสี่งในอนาคตเมื่อไม่มีรายได้”(พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“จากสถานการณ์เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้เราต้องรู้จักการวางแผนล่วงหน้าไม่ให้ประสบปัญหาในอนาคตในแต่ละเหตุการณ์ ในแต่ละปัญหา เพื่อป้องกันความเสี่งในอนาคต”(พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“จากการปฏิบัติให้มีนิสัยที่คิดอย่างถี่ถ้วน รอบคอบขึ้น ทำให้งานไม่มีข้อผิดพลาดเยอะ คิดว่าจะฝึกนิสัยอย่างนี้ให้มีตลอดไป”(พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.4 ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

“ในช่วงสถานการณ์โควิด การป้องกันที่ดีที่สุด คือการระมัดระวังตัวเอง และผู้อื่น และหาวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมตามแต่ละสถานการณ์ เช่น ออกไปข้างนอกใส่แมส เว้นระยะห่างทางสังคม ถ้ารับประทานอาหารต้องมีช้อนของตนเอง เป็นต้น” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ได้แก่ การที่พนักงานรัฐใช้การมีจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันในการแก้ปัญหาให้ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การหาความรู้และข้อมูลที่เพียงพอเพื่อแก้ปัญหา การมองโลกในแง่ดีในกรณีที่เกิดความสูญเสีย ผิดหวัง ทำให้ลดความเสียหาย มีความสุขในแง่จิตใจมากขึ้น การมองเห็นสิ่งดีๆ โอกาสดีๆ ชีวิตจะมีพลังทำให้เกิดความสุขได้ นอกจากนี้ การมีความเสี่ยงน้อยที่สุด เช่น การวางแผนอย่างรอบรอบในการทำงาน และการออมเงิน จะลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

3) ด้านการรับรู้คุณความดี

จากการสัมภาษณ์พบว่าพนักงานของรัฐได้มีการนำเอาแนวคิด หลักการของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี ไปใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม การตระหนักถึงสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติต่อผู้อื่น และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

3.1 การตระหนักถึงคุณความดีของสิ่งแวดล้อม

“ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น การเกิดฝุ่น PM เกิดฝุ่นละอองเป็นพิษ วิธีการช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม คือไม่สร้างมลภาวะที่ทำให้เกิดฝุ่นพิษ จะได้ไม่เพิ่มปริมาณฝุ่นพิษในอากาศ เป็นการรับผิดชอบต่อสังคม และทำให้รู้สึกดีปลอดภัยต่อตนเองด้วย จึงจะพยายามรักษาสิ่งแวดล้อมไว้ให้มากที่สุด”(พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การตระหนักถึงสิ่งแวดล้อม คือแก้ปัญหาที่ตัวเองก่อน เช่น การพยายามใช้อุปกรณ์ หรือสิ่งของที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยลง เช่น ทิชชู และหลอดดูดน้ำพลาสติก เป็นต้น ซึ่งเป็นวัสดุไม่ย่อยสลาย ปัจจุบันได้ทำ และยังคงจะทำต่อไป”(พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การได้ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมทั้งในส่วนตัวและครอบครัว โดยไม่สร้างมลภาวะ เช่น เผาขยะที่เคยทำมา ซึ่งทำลายชั้นบรรยากาศของโลก และพบว่าอากาศสะอาดปลอดภัยจากมลพิษ สูดหายใจได้อากาศที่สดชื่น” (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

3.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตน

“ความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติต่อผู้อื่น เป็นพื้นฐานที่ดีของคนที่มีประพฤติกี่ดีอยู่แล้ว ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี และเอ็นดูในการกระทำของเรา” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้ผู้พบเห็นให้ความรักและเอ็นดู เพราะมีความอ่อนน้อมไม่ก้าวร้าว หรือมีกริยาสุภาพ เกิดความสบายใจแก่ผู้พบเจอ ให้เกียรติกันและกัน ทำให้ตนเองเป็นคนน่าคบหาแก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ความอ่อนน้อมถ่อมตน เกิดประโยชน์ เพราะเป็นคนที่ใครๆ อยากรพุดคุยด้วย น่าคบ เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา ทำให้ได้รับความเมตตาช่วยเหลือจากผู้รอบข้างมากขึ้น” (พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นกิจกรรมที่ขัดความเอาเปรียบ เอาชนะของคนในสังคม และโดยเฉพาะตนเองได้ดี มีความดีที่ตนภาคภูมิใจ คนดีจะทำให้คนอื่นได้ชื่นชม เป็นแบบอย่างได้นั้นต้องถ่อมตนให้คนอื่นเห็น เพื่อเชิดชูยกย่อง” (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

3.3 การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

“การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ดีที่มนุษย์ในสังคมควรมี จะทำให้ตนเอง และผู้อื่นมีความสุข และรู้สึกดีซึ่งกันและกันโดยเฉพาะที่ตนเองเห็นประจักษ์ในที่ทำงาน ได้รับการช่วยเหลือตอบกลับ” (พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน ชอบกิจกรรมนี้ เพราะเป็นกิจกรรมที่หล่อหลอมให้อยากทำความดี เพื่อส่วนรวมมากขึ้น อยากรเห็นสังคม คนรอบข้างมีความสุขทั้งผู้ทำคุณ และผู้ตอบแทนคุณ” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี ได้แก่ การตระหนักถึงความดีของสิ่งแวดล้อม เช่น การช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม คือไม่สร้างมลภาวะที่ทำให้เกิดฝุ่นพิษในอากาศ เป็นการรับผิดชอบต่อสังคมด้วย การพยายามใช้อุปกรณ์ หรือสิ่งของที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยลง เช่น ทิชชู และหลอดดูดน้ำพลาสติก เป็นต้น สำหรับความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ ให้เกียรติต่อผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี และเอ็นดูในการกระทำ ทำให้เป็นคนน่า

คบหาแก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น ได้รับความเมตตาช่วยเหลือจากผู้รอบข้างมากขึ้น นอกจากนี้การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน ทำให้มีความสุขทั้งผู้ทำคุณ และผู้ตอบแทนคุณ

สำหรับประเด็นประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงจากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐให้มากขึ้น และเกิดการตระหนักถึงคุณประโยชน์ และคุณค่าของการมีจิตพอเพียง

ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

จากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ พบว่าพนักงานของรัฐมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“รู้สึกดี และมีความสุขในการเข้าร่วมในโครงการนี้” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การเข้าร่วมโปรแกรมนี้ เป็นโครงการที่ดี น่าสนใจ น่าจะขยายเป็นวงกว้างในกลุ่มอื่นๆ ในครั้งต่อไปจะดีมาก...” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่างๆ ในการใช้ชีวิตมากมาย โดยจะต้องนำหลักการจิตพอเพียงนำชีวิตด้วย เช่น มีเหตุมีผล ต้องรอบคอบ ป้องกันความเสี่ยง และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน” (พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ ได้แก่ การที่มีความรู้สึกดี และมีความสุขในการเข้าร่วมในโครงการนี้ โดยการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่างๆ ในการใช้ชีวิต เช่น มีเหตุมีผล มีความรอบคอบเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น และมีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นต้น

สำหรับประเด็นความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ สามารถสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความรอบคอบ อย่างมีเหตุผล

ข้อสังเกต ข้อค้นพบอื่นๆ

เพื่อตรวจสอบปัจจัยสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและขัดขวางต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียง เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อสังเกต ข้อค้นพบอื่นๆ หรือสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียง โดยกำหนดกรอบแนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์พนักงานของรัฐ ได้แก่

- ปัจจัยใดที่ขัดขวางต่อการมีจิตลักษณะที่พอเพียงของท่าน มีอะไรบ้าง
- ข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ท่านเห็นว่าจะช่วยให้การมีจิตพอเพียงมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยทำการสัมภาษณ์พนักงานของรัฐ ในแต่ละประเด็นดังนี้

1) ปัจจัยที่ขัดขวางต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียง

จากการสัมภาษณ์พบว่าพนักงานของรัฐได้มีปัจจัยที่ขัดขวางต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียง ซึ่งทำให้การพัฒนาจิตพอเพียงไม่เป็นตามความมุ่งหวังได้ ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ลักษณะงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ การตัดสินใจที่ไม่ได้เกิดเฉพาะแค่ตนเองเพียงผู้เดียว ดังนั้นการที่บางครั้งมีปัจจัยบางอย่างที่มีผู้อื่นและปัจจัยอื่นๆ มาเกี่ยวข้อง การพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด จึงค่อนข้างยาก นอกจากต้องหาข้อมูลให้เกิดความรัดกุม ปลอดภัยในแง่กฎหมาย ต่อชีวิต และด้วยปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงเป็นปัจจัยขัดขวางนิดหน่อยในการพัฒนาจิตพอเพียงให้ได้ผลอย่างที่ตั้งใจ เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้” (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“ปัญหาบางอย่างไม่สามารถไปแก้ที่ปัญหาได้ ก็ต้องแก้ไขที่ตนเอง เครียดบ้าง ใช้สติมองหาสิ่งที่ดี มองโลกในแง่ดี จึงทำให้สามารถผ่านพ้นความทุกข์ ผ่านพ้นสถานการณ์ที่เครียดและเสียใจไปได้” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีปัจจัยที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียง ได้แก่ ลักษณะงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ ของพนักงานของรัฐ ส่งผลต่อการทำงานที่การตัดสินใจไม่ได้มีแค่ตนเองเพียงผู้เดียว การทำให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุดจึงค่อนข้างยาก การใช้สติมองหาสิ่งที่ดี มองโลกในแง่ดี จึงทำให้สามารถผ่านพ้นได้

สำหรับประเด็นปัจจัยที่ขัดขวาง เป็นอุปสรรคต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะงาน หน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงานของรัฐ เป็นปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียงส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตพอเพียงไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง

2) การเปลี่ยนแปลงของการมีจิตพอเพียงหลังการอบรม

จากการสัมภาษณ์พบว่าพนักงานของรัฐได้มีการเปลี่ยนแปลงการมีจิตพอเพียงหลังการอบรม ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

2.1 การมีภูมิคุ้มกันตน

2.1.1 ความชอบเสียน้อย

“หลังการอบรม มีความคิดหาเหตุผลในการกระทำแต่ละครั้งมากขึ้น มีความระมัดระวังในการคิดตัดสินใจเกือบทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน เพื่อหาเหตุ และต้นเหตุของปัญหาในแต่ละเรื่องทั้งเรื่องงาน และครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย หรือไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ในชีวิตที่ตั้งไว้ เช่น ปีนี้อยากซื้อรถใหม่ ต้องดำเนินการเก็บเงินออมทุกเดือน ประหยัดหาข้อมูลราคาให้เหมาะสมกับงบประมาณตนเอง เป็นต้น”(พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“หลังการอบรม มีการใช้ชีวิตในแต่ละวันไม่ประมาท มีสติ และมีเหตุผลในการกระทำต่างๆ มากขึ้นในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจในความคิดรอบคอบขึ้น ลดความเสี่ยงต่างๆ ในชีวิต”(พนักงานของรัฐคนที่หนึ่ง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.1.2 ความชอบเสียน้อย/การมองโลกในแง่ดี/การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

“หลังการอบรม ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท มองโลกในแง่ดี ใช้จ่ายอย่างพอเพียง เพื่อเกิดความเสี่ยงในชีวิตน้อยที่สุด รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เช่น ในการใช้จ่าย จะตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนและครอบครัว”(พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“หลังการอบรม ใช้หลักการมองโลกในแง่ดีมาดำเนินชีวิตประจำวัน และในการทำงาน ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น และเกิดความรู้สึกดีกับบุคคลอื่นมากขึ้น (พนักงานของรัฐคนที่สี่, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.2 การรับรู้คุณค่าความดี

2.2.1 การตระหนักถึงความดีของสิ่งแวดล้อม

“หลังการอบรม มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร เนืองถึงประโยชน์ส่วนรวม รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะที่ทำงาน”(พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

2.3 อื่นๆ

“หลังการอบรมหน่วยงานยังมีการพูดถึงความพอเพียง เช่น สอดแทรกในการประชุม และอบรมต่างๆ ที่ทำให้ไม่ลืมหลักการจิตพอเพียง และมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างคนที่เข้าร่วมโปรแกรมภายหลังการอบรมบ่อยๆ” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเปลี่ยนแปลงการมีจิตพอเพียงหลังการอบรม ได้แก่ การมีความคิดหาเหตุผลในการกระทำแต่ละครั้ง ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท มีสติ และมีเหตุผลในการกระทำต่างๆ มากขึ้นในการดำเนินชีวิต ทำงานได้ดีขึ้น ใช้หลักการมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองที่ดีขึ้น และมีความรู้สึกดีกับบุคคลอื่นมากขึ้น นอกจากนี้หน่วยงานได้สอดแทรกจิตพอเพียงในการประชุม และอบรมต่างๆ ทำให้ไม่ลืมแนวคิด หลักการจิตพอเพียง

สำหรับประเด็นการเปลี่ยนแปลงการมีจิตพอเพียงหลังการอบรม สามารถสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีการนำจิตพอเพียงมาใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตในทางที่ดีขึ้น

3) ความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง

จากการสัมภาษณ์พบว่าพนักงานของรัฐได้มีความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง ดังปรากฏในบางช่วงของบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“จิตพอเพียง คือ ความคิดที่พออยู่ พอดี กับตัวเอง ไม่มีความอยากได้ หรือมีกิเลส แต่ใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ และมีความสุข” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“จิตพอเพียง คือ การพอใจในการทำดี และแบ่งปันผู้อื่น” (พนักงานของรัฐคนที่สาม, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

“การมีจิตพอเพียง คือ ทำให้ชีวิตมีความสุข เนื่องจากไม่มีความประมาท มีความสุขกับสิ่งที่มี ทำให้จิตใจไม่คิดแสวงหาอยากได้ เพียงแต่คิดให้มีความสุข ทำสิ่งที่ต้องทำให้ดีที่สุด ชีวิตก็จะเป็นสุขตามอัตภาพได้” (พนักงานของรัฐคนที่สอง, สัมภาษณ์คนที่สอง 3 ธันวาคม 2563)

“การมีจิตพอเพียง คือ พอใจในสิ่งที่ตนมีอย่างมีเหตุผล มองโลกในแง่ดี ทำให้ตนเองรู้สึกดี และมีความสุขต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย” (พนักงานของรัฐคนที่ห้า, สัมภาษณ์ 3 ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง ได้แก่ ความคิดที่พออยู่ พอดี กับตัวเอง การพอใจในการทำดี และแบ่งปันผู้อื่น การไม่มีความประมาทในชีวิต มองโลกในแง่ดี ทำให้มีความสุขต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย

สำหรับประเด็นความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง สามารถสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐมีความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง โดยนำจิตพอเพียงมาใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในทางที่ดีขึ้น

โดยสรุปจากข้อสังเกต ข้อค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมพบว่า ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนจิตพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมและยังมีความคงทนอยู่ในอิทธิพลสูง ได้แก่ .790 .971 และ 916 จากระยะหลังการทดลอง และพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าถึง เข้าใจการมีจิตที่พอเพียง สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เศรษฐกิจตกต่ำ เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม มีความสุข เนื่องจากพนักงานของรัฐยังคงรู้สึกว่าการมีจิตพอเพียงทำให้มีความสุขในแง่จิตใจ และใช้ชีวิตด้านวัตถุได้อย่างเหมาะสมไม่เหมือนเมื่อก่อน นอกจากนี้การมีนิสัยแบบพอเพียงส่งผลประโยชน์ และความสุขใจ รู้สึกดีต่อการทำงาน มีเพื่อนมากขึ้น คิดว่าจะมีนิสัยแบบจิตพอเพียงตลอดไป เช่น การมีนิสัยมองโลกในแง่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้มีผู้ใหญ่รักใคร่เมตตา และการที่มีนิสัยคิดอย่างถี่ถ้วน รอบคอบขึ้น ทำให้งานไม่มีข้อผิดพลาดเยอะ นอกจากนี้การมีความคงทนอยู่ในระดับอิทธิพลสูง จากระยะหลังการทดลอง นอกจากนี้ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เห็นประโยชน์ของการมีจิตพอเพียงแล้วคือ การที่ได้นำมาปรับใช้ในชีวิตทำให้มีความสุขมากขึ้น และการเน้นย้ำหลักการจิตพอเพียงสอดแทรกในการประชุม และการอบรมต่างๆ ของหน่วยงาน ที่ทำให้พนักงานของรัฐยังคงมีจิตพอเพียงคงทนอยู่ในระดับที่สูง ตลอดจนการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมภายหลังการอบรมอย่างต่อเนื่อง แม้พบว่าปัจจัยสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อประสิทธิผลของการเกิดจิตลักษณะพอเพียงได้แก่ ตำแหน่งงาน และลักษณะของงานที่รับผิดชอบเพราะสถานการณ์บางอย่าง การตัดสินใจไม่ได้เกิดเฉพาะแค่ตนเองเพียงผู้เดียว ต้องมีผู้อื่นและปัจจัยอื่นๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น เรื่องงบประมาณ ค่าใช้จ่ายในโครงการต่างๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังพบว่า การมีภูมิคุ้มกัน และการรับรู้คุณค่าที่ดี เป็นจิตลักษณะของการมีจิตพอเพียงที่พนักงานของรัฐมีการนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการทำงาน และชีวิตประจำวันมากที่สุด โดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดี การชอบที่จะมีความเสี่ยงน้อย และการอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพนักงานของรัฐยังคงที่จะต้องอดออมเพื่อความมั่นคงในวันหน้า มีความ

ระมัดระวังให้เกิดความเสียหายน้อยที่สุดในการใช้ชีวิต และใช้การมองโลกในแง่ดี และการอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปการสังเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ (เชิงคุณภาพ) ดังข้อมูลในตารางที่ 19

ตาราง 19 การสังเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ (เชิงคุณภาพ)

ด้านที่	คุณลักษณะจิตพอเพียงของพนักงานรัฐ	จำนวนคุณลักษณะจิตพอเพียงที่นำไปใช้
1	ความมีเหตุผล (3 องค์ประกอบ)	
	- การคิดเชิงวิสัยทัศน์สาเหตุ และผลตามกฎ	1 (3.85)
	- การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย	-
	- การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์	1 (3.85)
2	การมีภูมิคุ้มกันตน (4 องค์ประกอบ)	
	- การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ	1 (3.85)
	- การมองโลกในแง่ดี	8 (30.77)
	- ความชอบเสียน้อย	5 (19.23)
	- ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม	1 (3.85)
3	การรับรู้คุณค่าความดี (3 องค์ประกอบ)	
	- การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม	3 (11.54)
	- ความอ่อนน้อมถ่อมตน	4 (15.38)
	- การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน	2 (7.69)
	(รวม 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ)	

จากการสังเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ (เชิงคุณภาพ) ในจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ พบว่า พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ปรากฏใน 2 องค์ประกอบ คือ การคิดเชิงวิสัยทัศน์สาเหตุและผลตามกฎ และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ แต่ไม่ปรากฏในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ปรากฏทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ การแสวงหาความรู้และ

มีประสบการณ์ที่เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียงน้อย และความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม และการรับรู้คุณค่าความดี ปรากฏทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน โดยด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เป็นจิตพอเพียงที่พนักงานของรัฐมีการนำองค์ประกอบของจิตลักษณะไปใช้มากที่สุด คือ การมองโลกในแง่ดีมีส่วนมากที่สุด คือ ร้อยละ 30.77 รองลงมา คือ ความชอบเสียงน้อย ร้อยละ 19.23 ตามลำดับ และรองลงมา คือด้านการรับรู้คุณค่าความดี โดยนำองค์ประกอบของจิตลักษณะไปใช้ คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ร้อยละ 15.38 รองลงมา คือ การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 11.54 และการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน คือ ร้อยละ 7.69 ตามลำดับ และสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงปริมาณที่พบว่า พนักงานของรัฐนำจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนไปใช้มากที่สุดและยังคงทนในระดับสูง รองลงมาคือ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี โดยค่าขนาดอิทธิพลของจิตพอเพียง คือ การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี ทั้งในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ได้แก่ ค่าขนาดอิทธิพล .954 และ .924 และขนาดอิทธิพล .971 และ .916 ตามลำดับ

นอกจากนี้จากการสรุปสาระสำคัญของประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยพบว่า หลังการอบรม พนักงานของรัฐมีการมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น เกิดความรู้สึกดีกับบุคคลอื่นมากขึ้น การให้เกียรติต่อผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี ทั้งนี้หลังการอบรม มีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม และมีการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีเหตุผลในการกระทำต่างๆ มากขึ้น การตัดสินใจมีความคิดรอบคอบขึ้น ลดความเสี่ยงต่างๆ มีความระมัดระวังในการตัดสินใจเกือบทุกเรื่อง เพื่อหาต้นเหตุของปัญหาทั้งเรื่องงาน และครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดผลความเสียหาย ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท เพื่อเกิดความเสียงในชีวิตน้อยที่สุด และสอดคล้องกับวารสาร รัชตะวารณ (2554) พบว่า ผลจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนั้น หลังการใช้โปรแกรมทำให้มีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การใช้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม มีความสุขจากปัญหาที่ประสบในชีวิตประจำวัน โดยจากการสัมภาษณ์ พบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นพอใจในการนำเทคนิคไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ทำให้มีความรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม และสอดคล้องกับ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการ

ปรีกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวก สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่งผลให้การใช้ชีวิตของกลุ่มทดลองได้เข้าใจ และเรียนรู้ที่จะรู้จักความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เรียนรู้ลักษณะกระบวนการคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดนำไปสู่เชิงบวกของตนเองได้รวดเร็วเพื่อใช้ปรับตัวเมื่อเกิดปัญหา จะทำให้ชีวิตตนมีความสุขมากขึ้น โดยในตอนสุดท้ายของโปรแกรมในกิจกรรมสมาชิกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของคำพูดในทางบวก ซึ่งเป็นวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดไปในทางบวกวิธีหนึ่ง นำไปสู่การคิดไปในทิศทางที่ดีกับตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พบว่า จิตพอเพียงมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตผ่านพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัดเชียงใหม่ (วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และชลิดา วสุวัต, 2552) และจวีพร ภิบาลจันทร์ (2551) ได้ศึกษาความชอบเสี่ยง ในกลุ่มการมีภูมิคุ้มกันตนเองของจิตพอเพียง พบว่า พนักงานที่มีความชอบเสี่ยงน้อยเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงานตามหน้าที่ และนอกเหนือหน้าที่มากกว่าพนักงานที่มีความชอบเสี่ยงมาก ส่วน วรรรณา กัญยาวงศ์ (2551) ศึกษาการมองโลกในแง่ดี ในกลุ่มการมีภูมิคุ้มกันตนเองของจิตพอเพียง พบว่า ผู้บริหารสตรีในองค์กรมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพียงใด ก็ยังมีการปรับตัว เข้าใจและยอมรับสภาพพจน์ตนเองในสังคมมากเท่านั้น และสามารถจัดการกับความเครียดได้มากกว่าครูที่มองโลกในแง่ดีน้อย จากการผลการวิจัยที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าจิตพอเพียงถ้ามีมากในเยาวชน และผู้ใหญ่ที่ทำงานอาชีพต่างๆจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนา เช่น พฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงาน และพฤติกรรมการปรับตัว เป็นต้น (เกรียงศักดิ์ อุบลไทร, 2555) และสอดคล้องในระยะติดตามผล โดยพนักงานของรัฐ ได้กล่าวว่าการมีจิตพอเพียงทำให้มีความสุขในแง่จิตใจ และการใช้ชีวิตด้านวัตถุไม่ขัดสนเหมือนเมื่อก่อน นอกจากนี้การมีนิสัยแบบจิตพอเพียงส่งผลประโยชน์ และความสุขใจ รู้สึกดีต่อการทำงาน มีเพื่อนมากขึ้น และการมีนิสัยมองโลกในแง่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้มีผู้ใหญ่รักใคร่ เมตตา นอกจากนี้ การที่มีนิสัยคิดอย่างถี่ถ้วน รอบคอบขึ้น ทำให้งานไม่มีข้อผิดพลาดเยอะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด เฮย์เนส (Haynes, 2004) และบุช (Bush, 2006) กล่าวว่า ความคงทนหลังการทดลองที่เน้นการพัฒนาด้านในของมนุษย์ สามารถเข้าใจจิตของตนเองและเข้าใจผู้อื่น เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ เกิดความรักต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม อีกทั้งเนื้อหากิจกรรมก็เน้นให้ความสำคัญของการมีความเมตตากรุณา สามัคคีในกลุ่ม เห็นการ

ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวที่มีการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง มีความสุข รู้สึกเป็นมิตรในการเรียนรู้

ตอนที่ 5 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิต พอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

หลังจากดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ขอให้พนักงานของรัฐที่เข้าร่วมโปรแกรมกรอกแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรและกิจกรรมตามโปรแกรม การดำเนินการจัดการอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ รวมทั้งข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรก่อน-หลังการอบรม และยืนยันข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตเกี่ยวกับบรรยากาศการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมในระหว่างการฝึกอบรมที่ผ่านมา โดยแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่ใช้ มีเกณฑ์การให้คะแนนอยู่ระหว่าง 1-5 (ต่ำสุด หรือไม่พึงพอใจเลยให้ 1 คะแนน และสูงสุดหรือพึงพอใจมากที่สุดให้ 5 คะแนน โดยปรากฏผลค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในด้านต่างๆ ดังข้อมูลในตารางที่ 20

ตาราง 20 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

รายการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	SD
การประเมินความพร้อมของการจัดอบรม		
1. ความเหมาะสมของสถานที่ในการอบรม	4.25	0.64
2. ความเหมาะสมของเครื่องมือ อุปกรณ์ประกอบการอบรม	4.25	0.64
3. คุณภาพของเอกสารประกอบการอบรม	4.35	0.49
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม	4.35	0.49
5. ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน อาหารว่าง	4.85	0.37
6. การประสานงาน และการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่	4.55	0.51
การประเมินผลการอบรม		
7. เนื้อหาของหลักสูตรทันสมัย และเหมาะสมกับผู้อบรม	4.7	0.47
8. ผู้อบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรก่อนการอบรม	4	0.65

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	SD
การประเมินวิทยากร		
9. ผู้อบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรหลังการอบรม	4.5	0.51
10. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร	4.45	0.51
11. มีความรู้ความสามารถในเนื้อหาที่สอน	4.85	0.37
12. บรรยายได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์	5	0.00
13. ถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจได้ง่าย	4.7	0.47
14. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้	4.55	0.51
15. ตอบคำถามได้ชัดเจนเป็นที่เข้าใจ	4.6	0.50
16. มีบุคลิกภาพที่ดี น่าเชื่อถือ	4.85	0.37
17. มีการรักษาเวลาที่ดีเหมาะสม	4.6	0.50
คะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยทั้งหมด 4.55		

จากผลการประเมินในตารางที่ 21 สรุปคะแนนความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เฉลี่ยทุกหัวข้อเท่ากับ 4.55 คะแนน ซึ่งถือว่าโปรแกรมได้รับความพึงพอใจจากพนักงานของรัฐในระดับดีมาก โดยเฉพาะในหัวข้อ “ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรหลังการอบรม และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร” มีความชัดเจนอย่างเห็นได้ชัดคือ ร้อยละ 4.5 และร้อยละ 4.45 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐได้เป็นอย่างดีมากตามวัตถุประสงค์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experiment Study) โดยออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ตามแนวคิดของ เครสเวลล์ และพลาโน คลาก (Creswell & Plano Clark, 2011) ในแบบแผน The Embedded Design โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก คือ การใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แบบวัดจิตพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน และแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะก่อนการทดลอง แล้วใช้วิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นการศึกษาเฉพาะกรณี (case study research) เสริมการอธิบายผลของข้อมูล (Complementarity) เพื่อให้การอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นและรวบรวมข้อค้นพบใหม่ๆ จากการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและอธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ มีรายละเอียดปรากฏดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน พบว่า 1) เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวน 15 คน และ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 60.0 ตามลำดับ 2) อายุ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีจำนวน 8 คน และ 4 คน (ร้อยละ 40.0 และร้อยละ 20.0 ตามลำดับ) รองลงมาคือ ช่วงอายุระหว่าง 30 - 40 ปี มีจำนวน 6 คน และ 5 คน (ร้อยละ 30.0 และร้อยละ 25.0 ตามลำดับ) สำหรับในกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุ 51 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือ ช่วงอายุระหว่าง 41 - 50 ปี และช่วงอายุระหว่าง 30 - 40 ปี มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และ 3) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 80.0 ตามลำดับ และ 4) ประสบการณ์ในการทำงาน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานต่ำกว่า 10 ปี มีจำนวน 12 คน และ 8 คน (ร้อยละ 60.0 และร้อยละ 40.0 ตามลำดับ)

2. การเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพอเพียงและตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม พบว่า

2.1) จิตพอเพียงในกลุ่มทดลอง พบว่า จิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ในระยะหลังการทดลอง และลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล 1 เดือน โดยความมีเหตุผล มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน เท่ากับ 2.83, 4.77 และ 4.75 ตามลำดับ การมีภูมิคุ้มกันตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.65, 4.75 และ 4.78 ตามลำดับ และการรับรู้คุณค่าชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.30, 4.82 และ 4.66 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มควบคุม พบว่า จิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง จากนั้นลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล 1 เดือน โดยความมีเหตุผล มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน เท่ากับ 2.91, 3.76 และ 3.69 ตามลำดับ การมีภูมิคุ้มกันตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.32, 2.81 และ 2.81 ตามลำดับ และการรับรู้คุณค่าชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.28, 2.93 และ 2.91 ตามลำดับ

2.2) ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 4.27 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 4.98

3. การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย 1) การตรวจสอบการแจกแจงของตัวแปรว่ามีลักษณะเป็นการแจกแจงเป็นปกติหรือไม่ (Normal distribution) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความเบ้ (skewness) ค่าความโด่ง (kurtosis) และค่าสถิติ Shapiro-Wilk (ผจญจิต อินทสุวรรณ, 2545: 44-51) และพบว่า ส่วนใหญ่ตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมที่พบนัยสำคัญทางสถิติ (P-value เท่ากับ .002 และ .012 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่า ไม่มีตัวแปรใดที่มีค่าความเบ้และความโด่งเกิน +2 และ -2 จึงสามารถสรุปได้ว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการแจกแจงแบบปกติ (George & Mallery, 2010) ดังนั้น ข้อมูลจึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น 2) การตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน - แปรปรวนร่วม (Homogeneity of variance - covariance matrices) จากการตรวจสอบโดยใช้วิธีทดสอบด้วยสถิติบ็อกซ์ (Box's M Test) ในแต่ละกลุ่มตัวแปร ผลการวิเคราะห์พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติในระยะก่อนการทดลอง และเมื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทุกตัว โดยใช้วิธี Levene's test ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ตัวแปรส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวจึงถือว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น 3) การตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นระหว่างตัวแปรตาม

(Linearity) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบว่า ตัวแปรสังเกตได้ที่ทำการศึกษาในโมเดลจะไม่มี ความสัมพันธ์กันสูงจนเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงแบบพหุ (Multicollinearity) โดยการใช้สถิติ เพียร์สัน (Pearson's Correlation) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรส่วนใหญ่มี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เกิน .85 จึงไม่เกิดภาวะ Multicollinearity ของตัวแปรที่ทำการศึกษา สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการทดสอบสมมติฐาน

4. การวิเคราะห์ตรวจสอบตัวแปรจัดกระทำ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงก่อนการทดลอง เป็นการดำเนินการเพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกัน ของตัวแปรจัดกระทำทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม หลายตัวแปร (MANCOVA) เนื่องจากพบว่ามีตัวแปรตามบางตัวที่สัมพันธ์กันเอง เพื่อการใช้ ประโยชน์จากความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามต่าง ๆ และช่วยลดการขยายตัวของ Type I error และช่วยเพิ่มอำนาจของการทดสอบ (รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2543: 89) และดีกว่าการวิเคราะห์ความ แปรปรวนตัวแปรเดียว (ANOVA) และเลือกทำการวิเคราะห์ทั้งที่เป็น Multivariate และ Univariate และโดยเหตุที่ค่าเฉลี่ยคะแนนจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมักจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมักจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลองต่างกัน พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilk's lambda = .710, F = 4.910, p = .006) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ตัวแปรก่อนการทดลองอย่างน้อย 1 ตัวที่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาตัวแปรจิตพอเพียงเป็นราย ด้าน พบว่า จิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 7.181, p = .011) แสดง ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองในระยะก่อน การทดลองแตกต่างกันผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบตามสมมติฐานต่อไป

5. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์สถิติความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) การวิเคราะห์ความ แปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ตรวจสอบตัว แปรจัดกระทำและทดสอบสมมติฐานของการวิจัยต่อไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 “พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของ รัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน” โดย ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

5.1.1 สมมติฐานย่อยที่ 1 “ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่ได้รับ โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิต พอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเองในการวัดก่อนการทดลอง” จากผลการ

วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .042, $F = 267.722$, $p = .000$) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะหลังการทดลอง ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัวแปร พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ($F = 97.299$, $p = .000$) การมีภูมิคุ้มกันตน ($F = 761.277$, $p = .000$) และการรับรู้คุณความดี ($F = 447.628$, $p = .000$) รวมทั้งได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธี Bonferroni พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .724, .954 และ .924 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

5.1.2 สมมติฐานย่อยที่ 2 “ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง” จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .027, $F = 423.070$, $p = .000$) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัวแปร พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ($F = 139.342$, $p = .000$) การมีภูมิคุ้มกันตน ($F = 1242.673$, $p = .000$) และการรับรู้คุณความดี ($F = 402.685$, $p = .000$) เมื่อพบว่ามีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni โดยผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และ

ด้านการรับรู้คุณความดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดคิทธิพลเท่ากับ .790, .971 และ .916 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

5.2 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 “พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน” โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 สมมติฐานย่อยที่ 1 “ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง” จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .946, $F = .628$, $p = .602$) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

5.2.2 สมมติฐานย่อยที่ 2 “ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง” จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .956, $F = .504$, $p = .682$) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐานที่ 2 สามารถสรุปได้ว่า ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า เป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

6. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล บริบทอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่ออธิบายผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงให้มีความชัดเจนมากขึ้น โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมี

โครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับพนักงานของรัฐในกลุ่มทดลอง ที่ทำหน้าที่เป็น leader ของกลุ่มกิจกรรม จำนวน 5 คน เป็นรายบุคคล ผลการสัมภาษณ์พบว่า พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เป็นจิตพอเพียงที่พนักงานของรัฐมีการนำไปใช้มากที่สุด ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเลี้ยงน้อย รองลงมาด้านการรับรู้คุณค่าความดี ได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมนั้น เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าถึง เข้าใจการมีจิตที่พอเพียง สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม มีความสุข เนื่องจากพนักงานของรัฐยังคงรู้สึกว่าการมีจิตพอเพียงทำให้มีความสุขในแง่จิตใจ และใช้ชีวิตด้านวัตถุได้อย่างเหมาะสม ไม่เหมือนเมื่อก่อน นอกจากนี้การมีนิสัยแบบพอเพียงส่งผลประโยชน์ ทำให้เกิดความสุขใจ รู้สึกดีต่อการทำงาน มีเพื่อนมากขึ้น คิดว่าจะมีนิสัยแบบจิตพอเพียงตลอดไป และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์สำคัญที่ผู้วิจัยต้องการให้เกิดขึ้นหลังจากการอบรมคือ การที่ผู้รับการอบรมมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการที่ปรับเปลี่ยนจิตลักษณะที่นำไปสู่การคิดการมีจิตลักษณะที่พอเพียง นอกจากนี้ระยะหลังการทดลอง คือ การเกิดประสบการณ์จากกิจกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในชีวิตจริงที่มาจากการใช้ชีวิตประจำวันและในการทำงาน ทำให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม มีความสุขและในการทำงาน ลักษณะงาน และระบบงานขององค์กรที่มีการเน้นย้ำ สอดแทรกในการประชุมและอบรมต่างๆ ส่งผลทำให้พนักงานของรัฐยังคงมีจิตพอเพียงคงทนในระยะติดตามผล และยังคงอยู่ในระดับที่สูง โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .790 .971 และ.916

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐทั้งสามด้าน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี พบว่า พนักงานของรัฐแสดงให้เห็นว่าได้มีการนำเอาความรู้ แนวคิด และหลักการเกี่ยวกับจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน มาใช้ในชีวิตประจำวัน และในการทำงาน โดยตัวอย่าง คือ ด้านความมีเหตุผล เช่น การปรับเปลี่ยนวิธีการคิด มีการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เช่น มีการหาข้อมูล ความรู้จากแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมตามแต่ละสถานการณ์ การมองโลกในแง่ดีช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในสถานการณ์ด้านลบ มีการแก้ปัญหาให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุด และการรับรู้คุณค่าความดี เช่น การช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม การตระหนักถึงประโยชน์สิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติต่อผู้อื่น และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เห็นได้ว่าจากระยะหลังการทดลองจนถึงระยะการติดตามผลใน 1 เดือน ยังคงมีระดับการมีจิตพอเพียงที่มีอิทธิพลสูงและคงทนเรื่อยมา สืบเนื่องมาจากการที่จิตพอเพียงเป็นจิตลักษณะที่ปรับใช้ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และในที่ทำงานได้ดี และมีความสุข นอกจากนี้การ

เน้นย้ำ สอดแทรกในการประชุม และการอบรมต่างๆ ในหน่วยงาน และมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมการอบรมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะพบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิผลของการเกิดจิตลักษณะพอเพียง ได้แก่ ตำแหน่งงาน และลักษณะของงานที่รับผิดชอบ เนื่องจากการตัดสินใจไม่ได้เกิดเฉพาะแค่ตนเองเพียงผู้เดียว ต้องมีผู้อื่นและปัจจัยอื่นๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น เรื่องงบประมาณ ค่าใช้จ่ายในโครงการต่างๆ เป็นต้น ดังนั้น ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐให้มีจิตลักษณะที่พอเพียงมากขึ้น และพบว่าพนักงานของรัฐมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมในระดับมาก เนื่องจากการส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความรอบคอบ อย่างมีเหตุผล โดยหลังการอบรม พนักงานของรัฐมีความเข้าใจแนวคิด หลักการของจิตพอเพียง และได้นำจิตพอเพียงมาใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของชีวิตในทางที่ดีขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการดำเนินการวิจัยและการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความแตกต่างของจิตพอเพียง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน ซึ่งเป็นการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ว่ามีประสิทธิผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ อย่างไร โดยผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1.1 ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .724 .954 และ .924 ตามลำดับ ประกอบกับผลจากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมบรรยากาศในการอบรม และจากการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม และผลการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่แสดงให้เห็นว่า ประสิทธิผลของโปรแกรมสามารถพัฒนาทำให้เกิดจิตพอเพียงในพนักงานของรัฐได้ และจากการสัมภาษณ์ที่กล่าวถึงความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในระดับดีมาก โดยได้กล่าวว่า มีความรู้สึกดี และมีความสุขในการเข้าร่วมในโครงการนี้ เป็นโครงการที่ดี น่าสนใจ น่าจะขยายเป็นวงกว้างในกลุ่ม และระดับอื่นมากขึ้นในครั้งต่อไปจะดีมาก และการเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่างๆ ในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นมากมาย โดยมีความมุ่งมั่นที่จะนำหลักการจิตพอเพียงนำชีวิตด้วย เช่น มีเหตุมีผล การมีความ

รอบคอบเพื่อป้องกันความเสี่ยง และมองโลกในแง่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับสคูเรตต์ (Schurtt, 1997) ได้ศึกษาการสะท้อนผลการคิดที่เป็นบวก พบว่า การคิดที่เป็นบวก หรือมองโลกในแง่ดี สามารถช่วยลดปัญหาต่างๆ จากระดับปกติให้ลดต่ำลงได้ เช่น ปัญหาความเครียด ความเจ็บปวด นอกจากนี้ ยังพบว่าอีกว่า สามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าอบรม มีความพึงพอใจมีการรับรู้จริงต่อการเข้าอบรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการใช้ชุดกิจกรรมในการอบรมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของ สุขอารมณ์ย์ เพิ่มพินธุ์วัฒน์ (2558, น.135) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการอบรม สามารถลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของกลุ่มทดลองต่ำกว่าของกลุ่มควบคุม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมไม่แตกต่างกับในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างมีระบบเหมาะกับวัยของผู้รับบริการ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมพึงพอใจในการเข้ารับกิจกรรม ส่งผลให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมหลังจากการใช้ชุดกิจกรรม และสามารถปรับตนและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นประโยชน์และเป็นสุข (ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว สพม.เขต 2, 2553)

สำหรับโปรแกรมที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นตามองค์ประกอบนำไปสู่จิตพอเพียงของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) มาเป็นตัวแปรหลักในการพัฒนา ซึ่งเกิดจากการมีจิตลักษณะที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, น.8-12) ใน 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล ประกอบด้วย 1.การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ 2. การคิดเหตุผลแบบนิรนัยหรืออุปนัย และ 3.การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ 2) การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย 4. การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 5. การมองโลกใน

แง่ดี 6. ความชอบเสียงน้อย และ 7. ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม และ 3) การรับรู้คุณความดี ประกอบด้วย 8. การตระหนักถึงดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 9. ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 10. การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน โดยนำลักษณะจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน 10 องค์ประกอบมาใช้เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในโปรแกรม

จากผลในระยหลังการทดลองดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการพัฒนาจิตพอเพียงในพนักงานของรัฐ ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกอบรมที่เป็นกระบวนการออกแบบเพื่อพัฒนา เปลี่ยนแปลงความคิดได้ ดังที่พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555, น.550) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง วิธีการประเภทหนึ่งของกระบวนการเรียนการสอน มีการวางวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกหัด และมีระดับของผลลัพธ์ไว้อย่างชัดเจน วิธีการฝึกอบรมจะเน้นการปฏิบัติจริงตามการสาธิต การแนะนำของครูผู้สอน หรือผู้ฝึก และมีการวัดผลร่วมกันเป็นระยะๆ กระบวนการฝึกจะมีการเสริมแรง การสร้างวินัย การอบรมบ่มนิสัย การเน้นความรู้ ทักษะและคุณธรรมไปพร้อมกัน สอดคล้องกับแนวคิดของสุนทรีย์ คำเพ็ง และอรรธิรา บุญประดิษฐ์ (2555) กล่าวว่า การให้ความรู้ควรใช้เทคนิคที่หลากหลาย และมีการใช้สื่อประกอบเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาได้ง่าย และการเปิดโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กันในกลุ่มจะทำให้มีความรู้และความเข้าใจมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการมีจิตพอเพียงซึ่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนาในงานวิจัย จากกิจกรรมตามโปรแกรมของกระบวนการฝึกอบรมดังกล่าว จึงส่งผลให้พนักงานของรัฐมีจิตที่พอเพียงเพิ่มขึ้น และมีความคงทน ในระยะการติดตามผล นอกจากนี้การนำสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล (Life Situations) มาเป็นศูนย์กลางหรือหลักในการเรียนรู้ (Life - Centered) ทำให้บุคคลากรเกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมควรยึดประสบการณ์ และวิเคราะห์ ประสบการณ์ (Analysis of Experiences) ของบุคคลากรแต่ละคนที่มีประสบการณ์ที่มีคุณค่า โดยจัดให้บุคคลากรได้คิดและวิเคราะห์ประสบการณ์ในการทำกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ออกแบบการจัดการเรียนรู้ของตนเองจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (McClusky, 1975; Moody, 1990; Knowles, 1980) สอดคล้องกับ สมชาย เทพแสง (2556, น.89) ซึ่งอธิบายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญ และทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนถึงสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกับทวีป อภิสัทธี (2538, น.24-26) เว็กซ์ลีย์ และลาทัม (Wexley & Latham, 1981, p.4-5); สมคิด บางโม (2544, น.14) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม คือ เพื่อปรับปรุง แก้ไขความรู้เพื่อการปฏิบัติงานของแต่ละคน เพิ่ม

ทักษะความชำนาญ และเพื่อจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติงานให้ดีขึ้น และ การฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถในการทำงาน มีเจตคติหรือทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ

สำหรับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ดำเนินการในรูปแบบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) โดยผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ของ คอลป์ (Kolb, 1984, p.41) ซึ่งเป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน เรียกว่า “KOLB's Learning Cycle” (Kolb, 1984, p.27-49) ได้แก่ ขั้นที่ 1 การให้ประสบการณ์จริง (Concrete Experiences) โดยผู้เรียนต้องเปิดใจเพื่อเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ที่ ได้รับ และขั้นที่ 2 เกิดการสังเกตที่มีการไตร่ตรองสะท้อนความคิดที่ได้จากประสบการณ์จริง (Reflective Observation) ขั้นที่ 3 นำไปสู่การสร้างแนวความคิด (Abstract Conceptualization) ซึ่งเป็นการประมวลความรู้ออกมาเป็นแนวคิด หรือหลักการของตนเอง และขั้นที่ 4 นำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อดูผลลัพธ์ (Active Experimentation) ซึ่งผลจากการทดลองจริงนั้นอาจนำไปสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ และเกิดกระบวนการเรียนรู้ หมุนเวียนเป็นวัฏจักรกันอย่างต่อเนื่องต่อไป สำหรับหน่วยการเรียนรู้มีจำนวน 3 หน่วย 10 กิจกรรม ภายในระยะเวลา 12 ชั่วโมง 20 นาที โดยมีการผสมผสานเทคนิค วิธีการ ฝึกอบรมที่เหมาะสมทั้งที่เป็นเทคนิคการบรรยายประกอบการนำเสนอภาพนิ่ง การใช้วีดิทัศน์สื่อ ภาพและเสียง การถามตอบ กิจกรรมละลายพฤติกรรม เกมต่างๆ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง และแบ่งปันประสบการณ์ส่วนบุคคล มีการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะ การสื่อสารเชิงบวก การทบทวนและไตร่ตรองข้อมูลจากความทรงจำประสบการณ์ที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับหลักการที่ได้เรียนรู้ในชั้นเรียน โดยผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ มีการพูดคุย เพื่อสร้างความเชื่อมั่น สอดคล้องกับ ไพเพอร์ และโจนส์ (Pfeiffer and Jones, 1983) คอลป์ (Kolb, 1984, p.41) รูบิน และออสแลนด์ (Rubin & Osland, 1991) และสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) ที่กล่าวถึง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยการลงมือปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน และมีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำไปสู่การสรุปเป็นองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน โดยเพิ่มขั้นที่ 1 คือการสร้างความสนใจ (Interesting) ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างประสบการณ์ (Doing) ขั้นที่ 3 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflecting) ขั้นที่ 4 ขั้นการสร้าง (Generalizing) และขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ (Applying) ซึ่งการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อาทิ เช่น ในขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความสนใจ ผู้เรียนจะต้องเชื่อมโยงความรู้กับเนื้อหาที่จะเรียน ซึ่งอาจเชื่อมโยงความรู้ทางคณิตศาสตร์ เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์อื่นๆ หรือเชื่อมโยงความรู้ใน

ชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหา และในขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ มีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่สอดคล้องกับชีวิตจริง โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของซอทเทิล (Sottile, 2000) ศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการพัฒนานักศึกษาในวิทยาลัยในบริบทการเรียนการสอนทั่วไปในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยพัฒนาการแก้ปัญหาของผู้เรียน และเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และแฮมเมอร์ (Hamer, 2000, p. 25-30) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยใช้การประยุกต์ใช้เทคนิคการสอนโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า การนำเอาเทคนิคการสอนโดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาใช้ในชั้นเรียนช่วยส่งเสริมการเสริมการคิดแก้ปัญหามากขึ้น

ผลการวิจัยในระยะหลังการทดลองดังกล่าว เป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตั้งแต่การศึกษาวรรณกรรม ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมฝึกอบรม การสร้างเนื้อหา และกิจกรรมของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์แล้ว ยังมีการตรวจสอบ และการปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ฝึกอบรมคือ จิตพอเพียง อีกทั้งได้มีการนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับพนักงานของรัฐที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนทำการทดลอง นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกอบรมตามโปรแกรม ผู้วิจัยได้พยายามให้มีการนำประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประสบการณ์และสถานการณ์จริงของผู้เข้าร่วมโปรแกรมมาเชื่อมโยงกับกิจกรรม กรณีศึกษาต่างๆ ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้สาเหตุ ค้นหาปัญหาที่แท้จริง เพื่อนำสู่การปรับแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ที่ประสบให้ดีขึ้น และสรุปเป็นหลักคิดรวบยอดด้วยตนเอง ผ่านเทคนิคการฝึกอบรมในกิจกรรมที่หลากหลาย สอดคล้องกับตัวอย่างผลในเชิงประจักษ์จากผลการวิจัยของ จตุพร ผ่องอุณหิต และคณะ (2561) ที่ร่วมกันศึกษา เพื่อทดสอบประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เยาวชน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาครู และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัย พบว่า เมื่อให้รูปแบบการสอนที่เน้นประสบการณ์ของโคลบ (Kolb, 1984) นักศึกษาครูมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการให้การสอนเน้นประสบการณ์ และผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า นักศึกษาครูมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์แบบการคิดแบบมีเหตุมีผล เป็นระบบขั้นตอน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ

70 (บุญล้อม ดำรงวิเศษ และคณะ, 2560; นงนุช เสือพุ่มี และคณะ, 2560 และจตุพร ผ่องลุนहित และคณะ, 2561) ซึ่งเป็นผลมาจากรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่เน้นกระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ และปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่างๆ มีการกระตุ้นการคิดไตร่ตรอง การทำงานร่วมกันในกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุป สำหรับการนำไปใช้ในการทำงานจริง และสุทัศน์ เอกา (2559) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในหนังสือครูแห่งศตวรรษที่ 21 ได้แก่ 1) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดภายในของผู้เรียน คือ การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับ “การได้มาซึ่งแนวคิดรวบยอด” ที่สามารถประยุกต์ใช้ด้วยความสามารถยืดหยุ่นได้ในหลายๆ สถานการณ์ และ 2) แรงผลักดันในการพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ ที่จะได้รับจากประสบการณ์ใหม่ๆ โดยโคลบ (Kolb, 1984) ระบุว่า “Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience” ว่า การเรียนรู้ คือกระบวนการที่สร้างความรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์

นอกจากนี้ระยะหลังการทดลองของพนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมจิตพอเพียง พบว่า การใช้โปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้มีจิตลักษณะที่พอเพียงได้ ดังคำสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2563 สรุปสาระสำคัญของผู้ให้สัมภาษณ์ได้ว่า หลังการอบรม มีความคิดแบบมีเหตุผลมากขึ้น มีความระมัดระวังในการคิดตัดสินใจเกือบทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน เพื่อหาต้นเหตุของปัญหาในแต่ละเรื่องทั้งเรื่องงาน และครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดผลความเสียหาย หรือไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ และหลังการอบรมใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท มองโลกในแง่ดี ใช้จ่ายอย่างพอเพียง เพื่อเกิดความเสียใจในชีวิตน้อยที่สุด รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เช่น ในการใช้จ่าย จะตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนและครอบครัว นอกจากนี้ หลังการอบรม มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม และมีการใช้ชีวิตในแต่ละวันมีเหตุผลในการกระทำต่างๆ มากขึ้นในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจมีความคิดรอบคอบขึ้น ลดความเสี่ยงต่างๆ และการมองโลกในแง่ดียังทำให้เกิดความรู้สึกในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น เกิดความรู้สึกดีกับบุคคลอื่นมากขึ้น สอดคล้องกับวราภรณ์ รัชตะวรรณ (2554) พบว่า ผลจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนั้น หลังการใช้โปรแกรมทำให้มีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การใช้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม มีความสุขจากปัญหาที่ประสบในชีวิตประจำวัน โดยจากการสัมภาษณ์ พบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นพอใจในการนำเทคนิคไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ทำให้มีความรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม และสอดคล้องกับ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า

เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่งผลให้การใช้ชีวิตของกลุ่มทดลองได้เข้าใจ และเรียนรู้ที่จะรู้จักความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เรียนรู้ลักษณะกระบวนการคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดนำไปสู่เชิงบวกของตนเองได้รวดเร็วเพื่อใช้ปรับตัว เมื่อเกิดปัญหา จะทำให้ชีวิตตนมีความสุขมากขึ้น โดยในตอนสุดท้ายของโปรแกรมในกิจกรรม สมาชิกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของคำพูดในทางบวก ซึ่งเป็นวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดไปในทางบวกวิธีหนึ่ง นำไปสู่การคิดไปในทิศทางที่ดีกับตนเองและผู้อื่น ดังที่ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ (2558) ศึกษา เรื่อง การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูง และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมในระดับสูงสุด โดยมีกิจกรรมที่เสริมสร้างทั้งทางด้านความรู้ ความคิด การตอบสนองต่อสังคม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำองค์ความรู้ที่ได้จากโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน ทำให้ตระหนักรู้ในตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และการมองโลกในแง่ดีสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งยังปรับความคิดของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมจึงทำให้มีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ สุชีรินันท์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) ได้ร่วมกันวิจัยโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริง ทำได้เพื่อเสริมสร้างให้นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีความฉลาดทางอารมณ์ เช่น มีความมีเหตุมีผล มีการตัดสินใจที่เหมาะสม โดยการออกแบบโปรแกรมผ่าน การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การชมวีดีทัศน์ สำหรับผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการให้โปรแกรมมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่งผลให้เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีสติ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมประเทศชาติได้ และผลจากการศึกษา เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ สุमितรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการมองโลกในแง่ดีต่อความเข้มเศร้า และการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและยังคงทนอยู่ในระยะติดตามผล ผลของโปรแกรมนอกจากจะส่งผลช่วยให้มองโลกในแง่ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยแก้ไขปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองด้านความคิด

ให้ดีขึ้น และจากการทบทวนเอกสาร งานวิจัย พบว่า การนำโปรแกรมมาใช้เพื่อพัฒนาปรับเปลี่ยน เสริมสร้าง และการเพิ่มหรือลดการคิด พฤติกรรมต่างๆ ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ตามวัตถุประสงค์ สามารถสรุปได้ว่าการให้โปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม นำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการได้อย่างแท้จริง ดังงานวิจัยของวรวงศ์นา รัชตะวรรณ (2554); ดาวประกาย มีบุญ (2552); ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ (2558); สุชีรินทร์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) และสุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546)

1.2 ในระยะติดตามผล 1 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการติดตามวัดจิตพอเพียงกับกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการดำเนินโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง 1 เดือน พบว่า พนักงาน ของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรม พัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง โดย ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน ความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะ ติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิต พอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรม พัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน ส่งผลต่อการคงทนของความรู้หรือพฤติกรรมที่ได้ จากโปรแกรมฯ ผู้วิจัยจึงได้ทำการสัมภาษณ์พนักงานของรัฐ สายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ ในกลุ่มทดลอง ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่ม 5 คน เพื่อยืนยันว่า การที่คะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ของพนักงานของรัฐในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตาม ผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน การมีจิต พอเพียงยังอยู่ในระดับสูงและคงทน โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .790, .971 และ .916 จากระยะหลังการ ทดลอง คือ การเกิดประสบการณ์ในกิจกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในชีวิตจริงที่มาจากการใช้ ชีวิตประจำวัน และในการทำงาน โดยเฉพาะภาวะปัจจุบันที่ต้องเผชิญภาวะเศรษฐกิจตกต่ำจาก สถานการณ์โควิด 19 ระบาด และผลจากการที่พนักงานของรัฐแสดงให้เห็นว่าได้มีการนำเอา แนวคิด หลักการเกี่ยวกับจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ไปใช้และเกิดประโยชน์จริงคือ ด้านความมีเหตุผล เช่น การปรับเปลี่ยนวิธีการคิด มีการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เช่น มีการหาข้อมูล ความรู้จากหลายแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมตามแต่ละ สถานการณ์ การมองโลกในแง่ดีช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในสถานการณ์ด้านลบ มีการ แก้ปัญหาให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุด และการรับรู้คุณค่าความดี เช่น การช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม การ ตระหนักถึงประโยชน์สิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติต่อผู้อื่น และการช่วยเหลือซึ่งกัน

และกันทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้หน่วยงานมีการเน้นย้ำ สอดแทรกการมีจิตพอเพียงในการประชุมและการอบรมต่างๆ ส่งผลทำให้พนักงานของรัฐมีจิตพอเพียงคงทน และอยู่ในระดับที่มีอิทธิพลสูง แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมจิตพอเพียง ยังคงอยู่แม้เมื่อระยะเวลาผ่านไป ด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้จิตลักษณะพอเพียงเข้ามามีบทบาท ในการใช้ชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับกับงานวิจัยของชัชวาล อรวงศ์สุภทัต (2561) ที่ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมบูรณาการจิตลักษณะเพื่อเสริมสร้างความรักภักดีต่อองค์กรของ วิศวกรสื่อสารโทรคมนาคมเจนเนอเรชั่นวายที่ปฏิบัติงานในรัฐวิสาหกิจไทย พบว่า ในระยะติดตาม ผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรักภักดีหรือสำนึกบุญคุณ ผูกพันต่อองค์กรทุกด้านสูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจุฬาร คำมุงกุล (2562) ที่ได้ศึกษาการเผชิญ ปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์:รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรม พบว่า กลุ่ม ทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมีความหมายในชีวิต ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการคิดเชิงบวก ส่งผลให้พฤติกรรมปรับตัวในการ เรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ซึ่งแสดงถึงความ คงทนของคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกและพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาสาขา วิทยาการคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สรุปสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์ในระยะติดตามผล โดย พนักงานของรัฐ ได้กล่าวว่า การมีจิตพอเพียงทำให้มีความสุขในแง่จิตใจ และการใช้ชีวิตด้านวัตถุ ไม่ขัดสนเหมือนเมื่อก่อน นอกจากนี้การมีนิสัยแบบจิตพอเพียงส่งผลประโยชน์ และความสุขใจ รู้สึกดีต่อการทำงาน มีเพื่อนมากขึ้น และการมีนิสัยมองโลกในแง่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้มีผู้ใหญ่ รักใคร่ เมตตา นอกจากนี้ การที่มีนิสัยคิดอย่างถี่ถ้วน รอบคอบขึ้น ทำให้งานไม่มีข้อผิดพลาดเยอะ และกล่าวว่าจะมีนิสัยแบบจิตพอเพียงตลอดไป (การสัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2563) สอดคล้องกับ แนวคิดของ เพ็ญพรรณ ชูติวิศุทธิ (2553) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความคงทนนั้นมาจากการ ให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ทำให้มีการดำเนินชีวิตที่เป็นระบบ ส่งผลทำให้บุคคลมีการ ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการใช้เหตุผลให้ทำอะไรๆ อย่างพอ เหมาะสมบนพื้นฐานของคุณธรรม ซึ่งเป็นผลดีต่อตนเองครอบครัวและสังคมเพื่อให้อยู่ร่วมกันแบบ เกื้อกูล และจิรัฐกาล พงศ์ภาคเธียร (2550) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความคงทน เพราะปัจจัย จากการคิดที่เป็นระบบที่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการกระทำอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ มีความ เมตตา กรุณา มีความตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์ และจะส่งผลให้เกิดจิตสาธารณะอาสา

ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด เฮย์เนส (Haynes, 2004) และบุช (Bush, 2006) กล่าวว่า ความคงทนหลังการทดลองที่เน้นการพัฒนาด้านในของมนุษย์ สามารถเข้าใจจิตของตนเองและเข้าใจผู้อื่น เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ เกิดความรักต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม อีกทั้งเนื้อหากิจกรรมก็เน้นให้ความสำคัญของการมีความเมตตา กรุณา สามัคคีในกลุ่ม เห็นการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวที่มีการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง มีความสุข รู้สึกเป็นมิตรในการเรียนรู้ นอกจากนี้ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) พบว่า การที่นักศึกษามีความคงทนในการมีจิตสาธารณะเนื่องจากรูปแบบของโปรแกรมใช้แนวคิดการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาพัฒนาให้นักศึกษากลุ่มเป้าหมายแต่ละคนให้มีหลักคิดและหลักปฏิบัติและได้ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยใช้คุณธรรมนำความรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง และครอบครัว ชุมชน ให้สามารถพึ่งตนเองได้และก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล สอดคล้องกับผลการศึกษาระเบียบจรรยา รอดแก้ว (2553) ที่ศึกษาการพัฒนาจิตสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จากการทำโครงการกิจกรรมพัฒนาสังคมพบว่า การมีจิตสาธารณะของนักศึกษายังคงทนสม่ำเสมอ เนื่องจากการที่วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้เรื่องการเขียนโครงการได้ดี และด้วยการได้ปฏิบัติจริง สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในการทำโครงการ จึงทำให้นักศึกษาเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของโครงการจึงปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเต็มใจที่จะปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอ

2. การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาว่า พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรในการอธิบายผลการวิจัยได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

จากการทดสอบสมมติฐาน ในระยะหลังการทดลอง พบว่าพนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง โดยผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สามารถสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกันในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สามารถสรุปได้ว่า พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีอิทธิพลในการเสริมสร้างจิตลักษณะ

พอเพียงอย่างมาก โดยไม่มีอิทธิพลของตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วมคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งพบได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะที่ชื่อว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีผลส่งเสริมให้เกิดจิตลักษณะพอเพียงนั้นน้อยมาก จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในช่วง 5 ปีย้อนหลัง งานวิจัยที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า นั้นจะมุ่งหาความสัมพันธ์ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การมีจิตลักษณะพอเพียง โดยกล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ “พลังหรือเครื่องยนต์” ซึ่งต้องพัฒนาไปด้วยจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น เสมือนติดหางเสือให้เรือ แล้วยังต้องติดเครื่องยนต์ให้ด้วยซึ่งหมายถึง การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ร่วมด้วย จึงจะเกิดการขับเคลื่อนพฤติกรรมพอเพียงไปในทิศทางที่ต้องการได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าจะต้องใช้จิตลักษณะเพียงตัวเดียวหรือน้อยตัว จะไม่ช่วยให้ นักวิจัยและนักพัฒนาเข้าใจการกระทำของบุคคลได้ (Walters, 1978; Loundon and Bitta, 1988; พรชนก ทองลาด, 2559; ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล, 2556; ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2553 และหลักสูตรการ เรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท, สำนักงาน ก.พ., 2548) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา งานวิจัยส่วนใหญ่ ศึกษาประเด็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ทำงาน อาทิจำราชการ อาจารย์ นักบัญชี และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจและเชิงทดลอง สำหรับผลการวิจัย พบว่า จิตพอเพียงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ช่วยให้เกิดการพัฒนา การเข้าใจในการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งประกอบด้วย การมี ภูมิคุ้มกัน ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland นอกจากนี้ ยังพบว่า อาจารย์ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็น ผู้ที่มีการปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่าอาจารย์ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ (พรชนก ทองลาด, 2558; McClelland, 1961; สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติคณะอนุกรรม การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2550; อภิชัย พันธเสน, 2555; กรมส่งเสริม การเกษตร สำนักพัฒนาเกษตรกร, 2555 และภาคิน อังศุณิศ, 2554)

จากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่พบว่า พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน ได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีอิทธิพลในการเสริมสร้างจิตลักษณะพอเพียงอย่าง มาก โดยไม่มีอิทธิพลของตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วมคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาเกี่ยวข้อง หรือกล่าวได้ ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่มีความสัมพันธ์ หรือมีบทบาทที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการ คิด หรือการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ อาจจะมีจิตด้านอื่นที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมมากกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมี ประสิทธิภาพสามารถเปลี่ยนแปลงการคิด หรือการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐได้โดยไม่ต้องมี

ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ร่วมด้วยในการพัฒนาดังกล่าว ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลการวิจัยดังกล่าวในกลุ่มพนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ไม่ได้เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แต่อาจมีแรงจูงใจใฝ่สัมพัทธ์มากกว่า เนื่องจากกระบวนการของวิทยาลัยนาฏศิลป์ปลูกฝังเรื่องระบบอาวุโส อาทิ รุ่นน้องต้องให้ความเคารพรุ่นพี่ ลูกศิษย์ทุกคนต้องให้ความเคารพครูบาอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องเคารพผู้ที่อาวุโสกว่า สอดคล้องกับ หทัยรัตน์ บุญมา (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์การของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม และพบว่า องค์ประกอบของวัฒนธรรมองค์การ ประการหนึ่ง คือ คุณลักษณะวัฒนธรรมที่เน้นความสัมพันธ์ ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านสถาบัน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์มีวัฒนธรรม ที่ยึดหลักอาวุโส บุคลากรทุกระดับ เช่น ผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษา แสดงความเคารพต่อกันตามระดับอาวุโสทั้งด้าน อายุ ประสบการณ์ และตำแหน่งหน้าที่ 2) ด้านบุคลากร บุคลากรมีความเป็นผู้นำ มีระบบการทำงานที่เป็นสากล มีการทำงานเป็นทีม มีความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน 3) ด้านพฤติกรรม เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งเสริมให้บุคลากรและผู้เรียนมีน้ำใจต่อกัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน 4) คุณลักษณะวัฒนธรรม เน้นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รู้จักการปรับตัว ทำหน้าที่ของตนเองโดยมุ่งผลสัมฤทธิ์และให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ศิลปะของชาติ นอกจากนี้สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจหนึ่ง คือ สร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการจัดการความรู้ของบุคลากร และสอดแทรกวัฒนธรรม การเคารพผู้มีอาวุโสกว่า การมีน้ำใจระหว่างเพื่อนและครูอาจารย์ด้วยกัน (โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการความรู้ ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม สำนักงานอธิการบดี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์, 2556)

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ระยะเวลาในการฝึกอบรม ผู้วิจัยไม่อาจใช้ระยะเวลาในการพัฒนากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานของรัฐตามโปรแกรมได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีงานประจำวันที่มักเร่งด่วนต้องรีบดำเนินการในปัจุบันประมาณให้เป็นที่ไปตามแผนงาน ดังนั้นในการเชิญเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมจึงต้องกำหนดเวลาให้กระชับ และมีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในจิตลักษณะของจิตพอเพียง ควรมีการส่งเสริม จัดประสบการณ์ ฝึกฝนให้พนักงานของรัฐได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะของจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านให้มีคุณภาพมากขึ้น

2. หน่วยงานภาครัฐ ตลอดจนหน่วยงานเอกชนต่างๆ และผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการมีจิตลักษณะที่พอเพียง สามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียง และโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวันเพื่อสามารถปรับตัวอยู่ในองค์กรและในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

3. หน่วยงานที่จะพัฒนาจิตพอเพียงของบุคลากรโดยใช้วิธีการฝึกอบรม ควรเน้นให้เกิดความคงทนของจิตลักษณะจิตพอเพียงเป็นสิ่งสำคัญ จึงควรมีการกระตุ้นและให้การเสริมแรงภายหลังการฝึกอบรม มีการติดตามผลเป็นระยะ โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การฝึกอบรมในแต่ละปี การอบรมเจาะลึกเฉพาะประเด็น การให้คำปรึกษา การสร้างเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อรักษามภาวะจิตลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นอย่างถาวร

4. ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จขององค์กร แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ได้เป็นตัวแปรที่มีส่วนร่วมนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของทุกองค์กร แต่ธรรมชาติของบางองค์กรต้องการ การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพื่อนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ขององค์กร ดังนั้นการนำโปรแกรมฯ กิจกรรมไปใช้จึงต้องพิจารณาถึงวัฒนธรรมขององค์กรด้วยเพื่อปรับประยุกต์ให้เหมาะสมในแต่ละองค์กร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียง อาจเหมาะสมในบริบทและสังคมในหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งในอนาคตสภาพสังคมอาจเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียงให้เหมาะสมกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน ตลอดจนหน่วยงานอื่นๆ หรือหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา

2. ควรมีการวิจัยเชิงประเมินและติดตามผลจากโปรแกรมในด้านการนำไปใช้และการพัฒนาเพื่อทราบถึงผลลัพธ์ (Outcome) ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ คือพนักงานของรัฐ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์เท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อให้ครอบคลุมจึงควรทำการวิจัยให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างในเชิงกว้าง เช่น ข้าราชการสายวิชาการ ผู้บริหาร ในวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ได้องค์ความรู้ที่แตกต่างออกไป

4. เทคนิคการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นวิธีการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์ที่ได้รับ มีการสะท้อน จดจำและคิดทบทวน ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และสร้างรูปแบบพฤติกรรมของตนเองในการพัฒนาจิตที่พอเพียงได้

5. ควรทำการศึกษาในระยะยาว (Longitudinal study) โดยออกแบบโปรแกรมการพัฒนาให้มีการติดตามผลภายหลังการฝึกอบรมเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของการมีจิตลักษณะที่พอเพียง นอกจากนี้การศึกษาในระยะยาว ยังจะช่วยให้เห็นถึงพัฒนาการ ปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งยังเป็นแนวทางในการปรับปรุงการใช้โปรแกรมให้ได้ผลยิ่งขึ้นอันอาจจะนำมาซึ่งโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป



บรรณานุกรม

- Atkinson, John W. (1958). *Motives in fantasy, action and society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Atkinson, John W. (1964). *An introduction to motivation*. Principle: D. Van Nostrand.
- Anderson, L., & Krathwohl, D. A. (2001) *Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: Manion,Jo, Journal of Nursing Administration (Joy at Work: Creating a Positive Work Place, 2003), 652-655.*
- Abraham H., *Motivation and Personality* (New York: Harper &Brothers. 1954), 80-92.
- Barr, M. J., & Keating, L. A. (1985). *Developing effective student services programs*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Bush, T.(2006). *Theories of Educational Management*. [Online]. Retrieved September 26, 2008, from <http://www.cnx./content/m13867/lastest>.
- Caffarella, R.S. (1994). *Planing Programme for Adult Learners*. San Francisco: Jossey-bass.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*.Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- David A. Kolb (1984) *Experiential Learning*. New Jersey: A Simon & Schuster Company.
- Flick, U. (2014 {1998}). *An introduction to qualitative research: (5th ed.)* London: Sage.
- Pfeiffer, J.W. & Jones, J.E.,(1979). *Role playing*. In J.E. Jones & J.W. Pfeiffer (Eds.), *The 1979 annual handbook for group facilitators*. San Diego, CA: Pfeiffer & Company
- George, D., & Mallery, P. (2010) *Spss for windows step by step: A Simple Guide and reference 17.0 update*. Boston: Allyn & Bacon.
- Guskey.T.R. (2000). *Evaluating professional development*. CA : Corwin Press.
- Herzberg, F., Mausner B. & Snyderman B. (1959). *The Motivation to Work*. (2nd ed.). New York: John Wiley andSons.
- Herzberg,Frederick (1991) *A Harvard Business Review Paperback: Motivation (Massachusetts: Harvard Business School), 5-7.*
- Hammer, Michael and Champy, James. *Reengineering the Corporation: A Manifesto for Business Revolution*. New York: Harper Collins Publishers, 1993.

- Haynes W (2004). Core stability and the unstable platform device. *Journal of Body Work and Movement Therapies*. 8:88-103.
- Knowles, M. S. 1980. *The Modern Practice of Adult Education: from Pedagogy to Andragogy*. Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Leedy, P.D. (1993). *Practical research : Planning and design*. Macmillan Publishing Company New York.
- Loudon, D. L., & Bitta, D. A. J. (1988). *Consumer Behavior: Concept and Applications (3 rd ed)*. New York: McGraw-Hill.
- McClusky, Y. (1975). Education for aging: The scope of the field and perspectives for the future.
- McClelland, D. C. (1961). Test for Competence, rather than intelligence. *American Psychologists*, 17, 57 - 83.
- McClelland, D. C. and others. (1953). *The achievement motive*. New York: ppplatonCentury CroffsMaslow.
- Moody, V. J. (2012). *Examining leadership styles and employee engagement in the public and private sectors*. Doctor of management in organizational leadership, University Of Phoenix, Usa. (UMI Number: 3535727).
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nastasi, B. K. and Schensul, S. L. (2005). "Contributions of qualitative research to the validity of intervention research", *Journal of School Psychology*. 43(3), 177-195
- Nunnally, J. C. 1978. *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nadler, L. (1982). *Designing training programs: The critical events model*. Massachusetts: Addison Wesley.
- Nadler, L., & Nadler, Z. (1989). *Developing human resources*. San Francisco: Jossey-Bas
- Warr, P. (2011). *Research and productivity in Thai agri- culture*. *The Australian Journal of Agricultural and Resource Economics*.
- P.Warr (2007) *Work, Happiness and Unhappiness* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 102.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2,

49-60.

Sottile, J. (2000). The Impact of an experiential instructional design on college student development. Report Research . Presented at the Annual Meeting of the Eastern Educational Research.

U.S. Department of Labor (1972) Handbook for analyzing jobs. Washington DC: Printing Office.

World Health Organization, Constitution of the World Health Organization. (Basic Document, 45th edition, October, 2006). Supplement, 1-18.

Walters, C.J. (1978). Adaptive Management of Renewable Resources. New York : Mc Graw-Hill

Wexley. K. N., & Latham, G. P. (1991). Developing and training human resources in organization (2nd ed.). New York: Harper Collins.

กรมสุขภาพจิต (2543) อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์, นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

กรมการพัฒนาชุมชน (2549) คู่มือปฏิบัติการเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนเพื่อยกระดับรายได้ครัวเรือน สำนักวิสาหกิจชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน กรุงเทพฯ.

เกษม วัฒนชัย (2549) การเรียนรู้ที่แท้และพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อุษากการพิมพ์.

การสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง: บทสรุปผู้บริหาร (2547) คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.

กวรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ และคณะ (2561) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตและการระลึกความหลังต่อความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุในสถาน สงเคราะห์คนชรา บ้านศรีตรัง, วารสารพยาบาล กระทรวงสาธารณสุขที่ 29 ฉบับที่ 1 ม.ค.- เม.ย. 2561.

เกรียงศักดิ์ อุบลไทร (2555) ปัจจัยเชิงเหตุด้านจิตลักษณะและสถานการณ์ในการทำงานของครูที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปลูกฝังอบรมนักเรียนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และผลที่มีต่อเจตคติของนักเรียนต่อพฤติกรรมการปลูกฝังอบรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของครู, วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรมประชาสัมพันธ์ (2556) สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8. (ม.ป.ป.). ข้อมูลสนับสนุนการประชาสัมพันธ์

โครงการประชาสัมพันธ์ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, ส่วนแผนงานสำนักงานประชาสัมพันธ์เขต 5
จังหวัดสุราษฎร์ธานี .2 มี.ค. 2557 [http://www.region5.prd.go.th/ewt_dl_link.php?nid=19431](http://www.region5.prd.go.th/ewt_dl_link.php?nid=19431&filename.)
&filename.

กนกอร กวานสุพรรณ (2560) การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อ
สร้างสรรค์ ด้วยปัญญาและการเรียนรู้ด้วยการน าดตนเองสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
ชั้นปีที่1,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร,วารสาร
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลย, ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2560.

โกศล มีคุณ (2560) อิทธิพลของการใช้วัตกรรมการนิทานพัฒนาจิตลักษณะด้านเหตุผลเชิงจริยธรรมที่มี
ผลต่อจิตลักษณะ และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. รายงานฉบับสมบูรณ์. สำนักงาน
คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.).

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการความรู้ (2556) ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม สำนักงานอธิการบดี
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์, นครปฐม.

คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2547) การสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
พอเพียง, กรุงเทพฯ.

งามจิต อินทวงศ์ (2556) ความต้องการสวัสดิการของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก วิทยาเขตบางพระ จังหวัดชลบุรี, รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
จัดการภาครัฐและภาคเอกชน วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

จันทร์เพ็ญ ไพบูลย์ (2539) การพัฒนาหลักสูตรกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสำหรับนักเรียน,
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรพัฒน์ ศิริรักษ์ (2555) ลักษณะสถานการณ์ในโรงเรียน ครอบครัว และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จตุพร ผ่องอุณหิต และคณะ (2561) ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหา
และทักษะการเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3, วารสารวิชาการ
หลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

จุฬาร คำมุงคูล (2562) รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียน,
วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 มกราคม 2562.

จวีพร ภิบาลจันทร์ (2551) ทศนคติของพนักงานในโรงงานกับพฤติกรรมในการทำงาน, วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชนะพล ชัยทัฬห (2556) จิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง องค์การแห่งความพอเพียง ความสุขในการทำงาน การสนับสนุนจากองค์กร กับพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร กรณีศึกษารวมราชทัณฑ์,วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีที่28 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2556.

ชลิดา ลุนสะแกวงษ์ (2559) การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะการอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 วารสารวิจัย มสค. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่12,ฉบับที่1,135-154 ปี พ.ศ.,2559.

ชาญชัย อาจินสมาจาร (2528) การพัฒนาโปรแกรมประชากรศึกษานอกโรงเรียน,คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,ปัตตานี นวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนการสอน ,กรุงเทพมหานคร:โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮ้าส์

ชัยยศ เดชสุระ (2558) เทคโนโลยีการศึกษากับครูไทยในศตวรรษที่21(ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: <http://journal.pim.ac.th/uploads/content/2014/12/o> สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2558.

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ (2554) งานได้ผล คนเป็นสุข (Healthy OrganizationHealthy Productivity). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ชาย โปธิสิตา (2550) ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ,สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,นครปฐม.

ชาญ สวัสดิ์สีลา (2550) คู่มือนักฝึกอบรมมืออาชีพ การจัดทำเนื้องานฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.

ชัชวาล อรวงศ์สุภทัต และศรัณย์ พิมพ์ทอง (2561) ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อความจงรักภักดีต่อองค์กร ของวิศวกรเงินเนอรัชั้นนายในรัฐวิสาหกิจด้านสื่อสารโทรคมนาคมไทย. วารสารครุศาสตร์ อุตสาหกรรม, 17(1), 120-128.

ณัฐฤดี สุกุณี (2559) การพัฒนาเจตคติ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนการสอนที่เน้นกิจกรรมเป็นฐาน,สำนักงานวิทยทรัพยากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ

- เยาวช นววิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) จริยธรรมในการทำงาน. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2550) รายงานการวิจัยปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมใฝ่รู้และใฝ่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม, คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) รายงานการวิจัยเรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, กรุงเทพฯ.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วรนิทานนท์ (2551) รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, ทูลอดหนุนการวิจัย, โครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนากระบวนการพัฒนาประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2552) บทความประกอบกรรณการบรรยาย เรื่อง แนวทางการวิจัยเพื่อสร้างดัชนีการมีภูมิคุ้มกันทางจิต. ในการประชุมปฏิบัติการเพื่อพัฒนานักวิจัยภายใต้โครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาดัชนีพหุทางจิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาจิตด้วยนิทาน(ครั้งที่1).(น.ฉ., 1- 23). กรุงเทพฯ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2553) เอกสารประกอบกรรณการบรรยายเรื่อง การสรรค์สร้างจริยธรรมในการทำงานให้เพิ่มพูนอย่างยั่งยืน: หลักการและเทคนิควิธี.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2554) แนวทางการส่งเสริมจริยธรรมในส่วนราชการ. สำนักงาน ก.พ.
- ดารา ศรีรัตน์ (2560) คุณภาพชีวิตของบุคลากรหน่วยงานสนับสนุนในมหาวิทยาลัยบูรพา, รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดรชณี จิตคำพร (2561) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาดไทย.
- ทวีป อภิลิทธิ (2538) เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม, กรุงเทพฯ, ต้นอ้อ.
- ทองดี หาญนอก (2552) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา นครราชสีมา: โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา.
- ธีระศักดิ์ กำบรวณารักษ์ (2553) บทบาทของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่มีต่อภาวะจิตลักษณะ

ของบุคลากรในองค์กรที่ บริหารจัดการโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอ วารสารวิจัยทรัพยากร
มนุษย์,ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2553) หน้า 3-13.

ธงพล พรหมสาขา ณ สกลนคร และคณะ (2557) การปรับตัวภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์,

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา,7(1), 1-12.

นงนุช เสือพุ่มี และคณะ (2560) การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์ทางการพยาบาล,วารสารกระทรวง
สาธารณสุข,กระทรวงสาธารณสุข,ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 หน้า 12-21.

นิศาฑูโต (2536) การประเมินโครงการ, พิมพ์ครั้งที่3.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เฟรมโปรดักชั่นส์.

บุญรัตน์ ศักดิ์มณี (2532) การเสริมจิตลักษณะเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการ,
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เบญจวรรณ รอดแก้ว (2553) การพัฒนาจิตสาธารณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนคร
จากการทำโครงการกิจกรรมพัฒนาสังคม,วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.ปี ที่ 2.
ฉบับที่3. หน้า 79-91.

บุญล้อม ดั่งวิเศษ และคณะ (2560) การพัฒนารูปแบบการสอนแบบเน้นประสบการณ์ เพื่อส่งเสริม
ทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ,สัปดาห์:วารสารมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรปีที่23 ฉบับที่1.

ประยูร บุญใช้ (2544) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดประสบการณ์การเรียนรู้ผ่าน
สื่อกลางเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการคิดแก้ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชา
ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ,วิทยานิพนธ์ ค.ด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีชา วิทยาภรณ์ (2559) กระบวนการแก้ไขปัญหาหนี้สินของข้าราชการครูและบุคลากรทางการ
ศึกษา.

ปิยานี จิตรเจริญ และคณะ (2557) การพัฒนากระบวนการฝึกอบรมครูด้วยเครือข่ายครูและแนวคิด
การออกแบบเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะครูด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทาง
การศึกษา,วิทยานิพนธ์ (ค.ด.)จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ปรีชาภรณ์ มณีแดง (2549) ปัจจัยต่อการคงอยู่ปฏิบัติงานของพยาบาล,วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหา
บัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประเวศ วะสี (2548) การพัฒนามนุษย์แนวใหม่เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน,สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,
กรุงเทพฯ.

ผจงจิต อินทสุวรรณ (2545) การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร,สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ พ.ศ. พัฒนา จำกัด.

พิเชษฐ อุดมรัตน์ (2547) คุณภาพที่คุ้มค่า : พัฒนางาน พัฒนาคนให้ดี ด้วยวิธีคุ้มค่า
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พริจิต บุญบันดาล (2551) คุณลักษณะผู้นำยุคใหม่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับประสิทธิผลองค์การ.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) “ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา”, ประโยชน์สูงสุดของชีวิต. กรุงเทพฯ:
ธรรมสภา, 2543.

พรชนก ทองลาด (2559) โครงสร้างความสัมพันธ์ของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารตนเองต่อ
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานของนักบัญชีในภาคเหนือตอนบน; วารสารวิชาการและวิจัย
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีที่ 11 ฉบับที่ 31 มกราคม - เมษายน 2559.

พระครูปริยัติกิตติธำรง (2557) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วารสาร มจร
สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2557.

ภัทรพงษ์ เกริกสกุล และคณะ (2555) วิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาหมู่บ้านน้ำป่อจังหวัด
นครศรีธรรมราช, วารสารวิทยาสารเกษตรศาสตร์ (สังคมศาสตร์), ม.ค.-เม.ย. 2555, 33 (1),
43-54.

ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ และปิ่นกนกวงศปิ่นเพ็ชร (2558) การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนา ความฉลาด
ทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง, วารสารวิชาการศิลปศาสตร์
ประยุกต์, 8(2), 132-142.

ภัทรภรณ์ แก้วจรรย์ (2558) ภาวะหนี้สินของพนักงานจ้างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น: กรณีศึกษา
เทศบาลนครแหลมฉบังอำเภอศรีราชาจังหวัดชลบุรี ตามหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมืองและการบริหารจัดการ คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคิน อังศุณิศ (2554) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนของอาจารย์ตามแนว
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วารสารวิชาการและการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร,
ปีที่ 5, ฉบับที่ 1 มีนาคม 2554.

ภูสิทธิ์ ชันติกุล (2555) รายงานการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล
และครัวเรือนของประชาชนในเขตดุสิตกรุงเทพมหานคร ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราช
ภัฏสวนสุนันทา, ปีงบประมาณ 2555.

ภูมิพงศ์ จอมหงส์พิพัฒน์ (2560) การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามแนวคิดอภิปัญญา

โยนิโสมนสิการและชุมชนการเรียนรู้แบบร่วมงาน เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์
ของนักศึกษาครูระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏ,วารสารวิชาการหลักสูตรและการสอน ปีที่ 9 ฉบับที่ 25 (พ.ค.-ส.ค. 2560),
235-244.

มาลีวัล เลิศสาครศิริ,ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่1

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, วารสารพยาบาลทหารบกปีที่ 17 ฉบับที่ 3 ก.ย. - ธ.ค. 2559.

มงคล ศัยยกุล. (2556). แบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ,วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์.9(25),มกราคม-

เมษายน 2556,79-94.

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ (2553) การศึกษาแบบกรณีศึกษา:Case Study,วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัย

บัณฑิตศึกษา ปีที่ 33 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2553 คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน (2546).พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน,กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน.(2555).พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.กรุงเทพฯ:

อรุณการพิมพ์.

วิัญญา วังโณ (2556) ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานของกลุ่มของนิสิตนักศึกษา การวิจัยและ

พัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา

วิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา,

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และชลิดา วสุวัต,(2553) ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิง

สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี จังหวัดเชียงใหม่,วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา,3(1),มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ.

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร (2558) ความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงและพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยพาร์อิสเทิร์น,ปีที่9,ฉบับที่12-14 สิงหาคม -ธันวาคม 2558.

วสันต์ สุทธาวาศ (2559) การวัดความคิดสร้างสรรค์ในเด็ก.สืบค้นเมื่อ15 ตุลาคม 2559,

จาก <http://www.edsiam.com>.

- วิจารณ์ สารรัตน์ (2551) การประยุกต์ใช้ Log Frame เพื่อออกแบบโปรแกรมพัฒนาวิชาชีพบุคลากรทางการศึกษาสู่กรอบแนวคิดเพื่อการวิจัยและพัฒนา. วารสารบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น, 4(1), 3-18.
- วิภาพร มาพบสุข (2542) จิตวิทยาทั่วไป, ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, กรุงเทพมหานคร.
- วิภา เพ็งเสงี่ยม และคณะ (2557) รูปแบบของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิตปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ 6(2), 1-8.
- วิจิตรตา ไปะสง (2560) การพัฒนาโปรแกรมการเล่านิทานและการเล่นที่ส่งเสริมความสามารถด้านมิติสัมพันธ์สำหรับเด็กปฐมวัย, วารสารบรรณศาสตร์ มศว, ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มิ.ย. 2559) หน้า 14-28.
- วรางคณา รัชตะวรรณ (2554) การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ. ศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ (2562) รายงานหนี้ครัวเรือนปี 2561, เข้าถึงเมื่อ 20 พฤษภาคม 2562 เข้าถึงได้ จาก <https://voicetv.co.th>.
- ศราววุฒิ จินตนาสุนทรศิริ (2554) การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความร่วมมือในการเรียนรู้คณิตศาสตร์ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือและทฤษฎีการสร้างความรู้สำหรับนักศึกษา การศึกษานอกระบบในกรุงเทพมหานคร, คุรุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต ค.ด. (สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ใจวัตรระกุล (2541) จิตวิทยาการศึกษา. ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์จันทวานิช (2553) วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขอารมณ์ เพิ่มพันธุ์วรรณ (2558) บทควมวิจัยผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร, วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรมปีที่ 7 ฉบับที่ 1 : มกราคม - มิถุนายน 2560.
- สุนทรีย์ คำเพ็ง และอรธิรา บุญประดิษฐ์ (2555) ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี, วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, ฉบับที่ 1 : กันยายน 2558 - กุมภาพันธ์ 2559.

- สุเมธ ตันติเวชกุล (2548) แนวคิดของการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรุงเทพฯ:ธรรมสาร.
- สุชีรินทร์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้
จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
,พฤศจิกายน 6, 2561.
- สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความเข้มแข็งและการเห็นคุณค่า
ในตัวเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2546) จิตวิทยาสังคม : ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้,กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สุจินต์ เพิ่มพิทักษ์ (2552) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่1คณะบัญชี
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, วารสารมหาวิทยาลัยขอนแก่น,ฉบับพิเศษ 1 (พ.ค. 2553) ,
153-161.
- สุพัตตรา แก้ววิชิต (2548) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร
เกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนันทา โหศิริ,สุนันทา ไอคิริ (2556) รายงานวิจัย วิถีสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุในเขต
เทศบาลแสนสุข ชลบุรี:คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา และคณะแพทย์
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมชาย สุริยะไกร (2554) แบบการเรียนของนักศึกษาเภสัชศาสตร์:ทฤษฎีและข้อค้นพบ.วารสาร
เภสัชศาสตร์ อีสาน. ฉบับที่ 7 (1) มกราคม-เมษายน.
- สมคิด บางโม (2544) หลักการบริหารการศึกษา,พิมพ์ครั้งที่4,กรุงเทพฯ:สถาบันราชภัฏพระนคร.
- สมชาติ กิจวรียง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2550) เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างมี
ประสิทธิภาพ พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ.
- สมชาย เทพแสง (2556) ภาวะผู้นำแห่งการเรียนรู้ : รูปแบบของภาวะผู้นำสมัยใหม่. วารสารบริหาร
การศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.10(9) : 1-6.
- สมพงษ์ ปั่นหุ่น และสุวีพร อนุศาสนนันท์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา,SDU Res.
J.12(1): มกราคม - เมษายน 2559.
- สุทัศน์ เอกา (2560) คุณสมบัติของครู 8 ประการที่จำเป็นต่อการศึกษาไทยในยุคศตวรรษที่ 21.
เข้าถึงได้จาก<https://web.facebook.com/สุทัศน์-เอกา-Sutat-Eaka-1168898606519214/>.
สำนักข่าวเดอะสแตนดาร์ด,25 พ.ค. 2562. ,สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

- สำนักพัฒนาเกษตรกร (2555) กลุ่มงานภูมิปัญญาท้องถิ่น สำนักพัฒนาเกษตรกร กรมส่งเสริมการเกษตร.
(ม.ป.ป.) ภูมิปัญญาท้องถิ่น.(Online).แหล่งที่มา: <http://tkagri.doae.go.th/indexhome.php> สืบค้น
เมื่อวันที่ 3 พค. 2563. หลักสูตรการเรียนรู้อตามรอยพระยุคลบาท,สำนักงาน ก.พ.,2548.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์ (2562) พลวัตหนี้ครัวเรือนไทยในรอบ 9 ปีที่ผ่านมา, เข้าถึงเมื่อ 20
พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/newspaper>
- ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล (2556) ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี,บทความและรายงานวิจัยในวารสารพยาบาลกระทรวง
สาธารณสุข, Vol. 22 No. 1 มกราคม- เมษายน 2556.
- หทัยรัตน์ บุญมา (2561) การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์การของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวง
วัฒนธรรม,หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีปทุม.หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันจันทร์ที่ 17 กรกฎาคม 2549 ปีที่29
ฉบับที่10355.
- องอาจ นัยพัฒน์ (2548) วิถีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ
สังคมศาสตร์,พิมพ์ลักษณะ, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนันต์ แยมเยื่อน (2551) การประเมินเครื่องมือวัดพฤติกรรมใช้ชีวิตพอเพียงของเยาวชนในชุมชน:การ
วิเคราะห์ องค์ประกอบในรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่5
ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เมื่อวันที่1 มีนาคม2560.
- อนันต์ แยมเยื่อน (2555) ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการทางจิตพอเพียง จิตลักษณะ และ
สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ
เยาวชนในชุมชน: การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง,วารสารพัฒนาสังคม
คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ปีที่19,
ฉบับที่1 เมษายน 2560
- อภิชัย พันธเสน (2555) สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง :สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย, กรุงเทพฯ.
- อุดมพร อมรรธรรม.(2549) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว,กรุงเทพฯ:แสงดาวการพิมพ์.
- อุบล เลี้ยววาริณ (2550) ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความรู้สึกบุญคุณของบุคคล: ชุดโครงการวิจัย
บูรณาการ. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ (รุ่น1 ครั้งที่ 3) เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตร
การวิจัย แบบบูรณาการและสร้างนักวิจัยขั้นสูงทางจิตพฤติกรรมศาสตร์: แผนงานวิจัยเพื่อ
เพิ่มพูนจริยธรรม ปัญญา และสุขภาพจิตแก่เยาวชนไทย” โดยโครงการพัฒนาหลักสูตรการวิจัย

แบบบูรณาการร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) วันที่ 23-26 มกราคม 2550 ณ โรงแรมวชิราวุฒยาลัย คอนเวนชัน รีสอร์ท จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

อรรถัย ภูอกิจ และคณะ (2558) การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองและ ลักษณะมุ่งอนาคตด้วยแนวคิดอัตมโนทัศน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ การศึกษา มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ว้อยทีวี 25 พ.ค.2562.<https://voicetv.co.th>,2562, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

บี.แอล.ที.แบงค็อก.25 พ.ค. 2562.<http://bltbangkok.com>, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

สำนักข่าวเดอะสแตนดาร์ด,25 พ.ค. 2562,จาก <https://thestandard.com>,

สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดจิตพอเพียงและแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

- | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สภ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐตะวัน ลิ้มประสงค์ | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ |
| 3. อาจารย์ ดร. ก่อเกียรติ มหาวีรชาติกุล | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

- | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สภ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐตะวัน ลิ้มประสงค์ | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ |
| 3. อาจารย์ ดร. ก่อเกียรติ มหาวีรชาติกุล | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รายชื่อเครื่องมือและตัวแปรในการวิจัย

ตอนที่	เครื่องมือ	ชื่อตัวแปร
1	จิตพอเพียง	จิตพอเพียง
2	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์



เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย

ด้วยดิฉัน นางสาวณัฐฐา ระกำพล หัวหน้าโครงการวิจัย สังกัดสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังจัดทำปฏิญญานิพนธ์ หัวข้อ “การศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ” โดยใช้แบบสอบถามสำหรับการวัดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ จิตพอเพียง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยแบบสอบถามแบ่งออกได้ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดจิตพอเพียง จำนวน 100 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 16 ข้อ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตรงตามความรู้สึกรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามนี้จะถูกปกปิดเป็นความลับ และนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่สามารถสืบกลับไปยังผู้ตอบแบบสอบถามได้ จึงไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน หรือหน่วยงานที่ท่านสังกัดแต่อย่างใด ท่านมีสิทธิ์ในการไม่ตอบข้อคำถามข้อใดข้อหนึ่งหรือไม่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดได้รวมถึงท่านสามารถออกจากกรวิจัยในครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความอนุเคราะห์ในครั้งนี้

นางสาวณัฐฐา ระกำพล

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบวัดจิตพอเพียง จำนวน 100 ข้อ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาใน 3 ขั้นตอน และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ได้แก่

ขั้นที่ 1 อ่านข้อความแต่ละประโยคให้เข้าใจ

ขั้นที่ 2 ขอให้ท่านคิดว่า ข้อความนี้เป็น “จริง” หรือ “ไม่จริง” สำหรับท่าน

ขั้นที่ 3 ถ้า “จริง” ขอให้คิดว่า เป็นจริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ

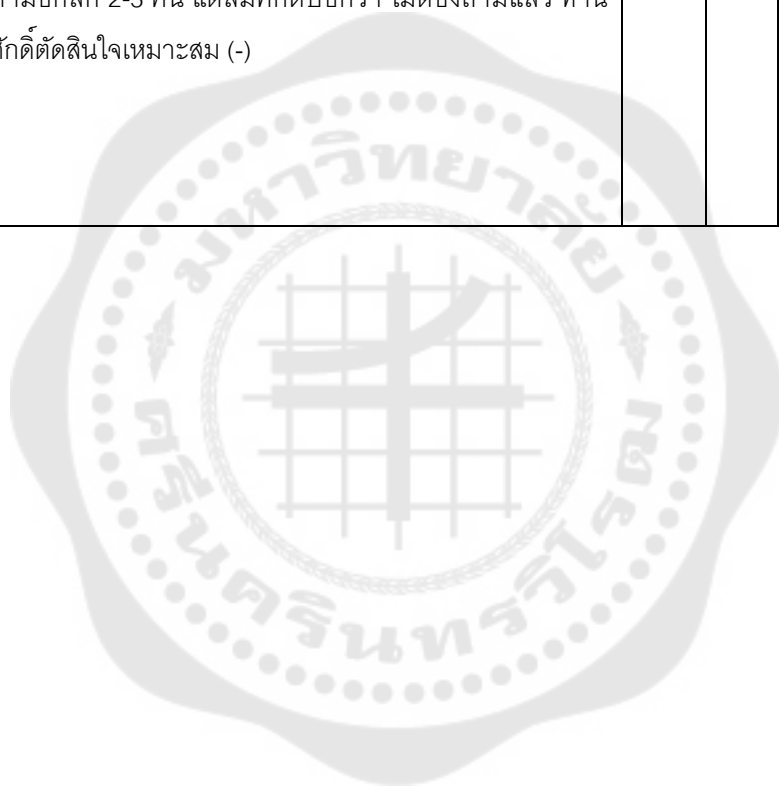
- 1) จริงเล็กน้อย ชี้ด ✓ ที่ “ค่อนข้างจริง”
- 2) จริงปานกลาง ชี้ด ✓ ที่ “จริง”
- 3) จริงมาก ชี้ด ✓ ที่ “จริงที่สุด”

ถ้า “ไม่จริง” ขอให้คิดว่า ไม่จริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ

- 1) ไม่จริงเล็กน้อย ชี้ด ✓ ที่ “ค่อนข้างไม่จริง”
- 2) จริงปานกลาง ชี้ด ✓ ที่ “ไม่จริง”
- 3) จริงมาก ชี้ด ✓ ที่ “ไม่จริงเลย”

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
1. ความมีเหตุผล						
1.1 การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning)						
1. วิชัชต์เห็นลีลาศคู่กับอนัญญา และขณะเลศ 3 ปีซ็อน ครังนี้ วิชัชต์เห็นคู่กับกานดา ผลการแข่งชันปรากฏว่า วิชัชต์กับกานดา ได้ลำดับที่4 ท่านคิดว่า กานดาเป็นสาเหตุทำให้วิชัชต์ไม่ได้รับรางวัลขณะเลศ (-)						
2. เอ และบี เป็นเด็กฝาแฝด พ่อและแม่ให้ความรัก และเอาใจเอมากกว่า บี ขณะที่ปู่และย่าให้ความรัก และเอาใจบีมากกว่าเอ ต่อมาเอสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ ขณะที่บีไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ท่านคิดว่า การที่บีอยู่ห่างพ่อแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้บีเรียนไม่เก่ง (-)						
3. หญิงวัย 55 ปี สุขภาพร่างกายแข็งแรงมาตลอดหลังจากได้รับตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง พบว่า ตนเองมีผมขาวมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เธอคิดว่า เกิดจากภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ท่านเห็นว่า ความคิดของเธอถูกต้อง (-)						
4. นางสุดสวย อายุ 65 ปี เมื่อ 20 ปีที่แล้วได้ออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะทุกวันวันละ 1 ชั่วโมง ปัจจุบันมีอาการปวดข้อปวดหลัง ท่านคิดว่า การเล่นโยคะเป็นปัจจัยทำให้นางสุดสวยมีอาการดังกล่าว (-)						
5. บ้านพิมพาอยู่ขอนแก่น ฝนไม่ตกมาหลายเดือน ชาวในนากำลังจะตาย ผู้เฒ่าผู้แก่ให้ทำพิธีขอฝน หลังจากที่พิมพาทำพิธีขอฝน อาทิตย์ต่อมาฝนตกอย่างหนัก ท่านคิดว่าพิธีขอฝนทำให้ฝนตกดังกล่าว (-)						
6. มารดาคนหนึ่งได้ข้อมูท้งมาได้ 9 เดือน จนถึงบุตรคลอดออกมา หลังจากนั้นเพียง 2-3 ชั่งโมง คุณตาก็เสียชีวิตกะทันหันโดยไม่ทราบสาเหตุ คุณยายคิดว่าหลานคนนี้ทำให้คุณตาเสียชีวิต ท่านเห็นด้วยกับคุณยาย (-)						
7. การเลิกโฆษณาเหล้าและเบียร์ทางสื่อต่างๆ จะทำให้วัยรุ่นที่จะริเริ่มเสพสุรามีจำนวนลดลงท่านคิดว่าข้อความนี้เป็นจริงเพียงใด (-)						
8. เพื่อนบ้านนายโองเลี้ยงไก่ชนไว้ 4 ตัว ดูแลอย่างใกล้ชิด มีการจับและข้อมูไก่บ่อยๆ ต่อมาไก่ได้ตายไป 2 ตัว หลังไก่ตาย 5 วัน บ้านที่เลี้ยงไก่ ก็ยังไม่มีใครป่วยไข้ แต่นายโองมีอาการไข้ปวดศีรษะมาก ภรรยานายโองคิดว่าสามีป่วยเป็นไข้หวัดนก ท่านเห็นว่าภรรยาโองมีความคิดที่ถูกต้อง (-)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
9. ภัคดีรู้สึกปวดที่สะโพก เขาคิดว่าถ้าการไปหาหมอดีกว่าที่คิดว่าไปหาหมอ หลายๆ คน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่าภัคดีคิดถูกต้อง แล้ว (-)						
10. สมศักดิ์หลงทาง จึงจอดลงไปถามคนข้างถนนที่กำลังซื้อของอยู่ เมื่อ ได้คำตอบแล้วกลับมาขึ้นรถและอธิบายกับเพื่อนร่วมเดินทาง เพื่อนบอก ว่าให้ลองถามอีกสัก 2-3 คน แต่สมศักดิ์บอกว่า ไม่ต้องถามแล้ว ท่าน เห็นว่าสมศักดิ์ตัดสินใจเหมาะสม (-)						



ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
1.2 การคิดแบบนิรนัย-อุปนัย (Deductive and inductive reasoning)						
11. ข้อกำหนด ก. ผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอไม่เป็นหวัด ข. ต้อยเป็นหวัดบ่อยๆ สรุปได้ว่า ต้อยมักไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย (+)						
12. ข้อกำหนด ก. นักเรียนที่มาโรงเรียนทุกคนต้องส่งการบ้าน ข. นักเรียนที่ขาดเรียนก็ต้องส่งการบ้าน สรุปได้ว่า นักเรียนบางคนไม่ต้องส่งการบ้าน (-)						
13. ข้อกำหนด ก. ครูที่สอนคณิตศาสตร์เป็นคนมีเหตุผล ข. ครูงามตาเป็นคนมีเหตุผล สรุปได้ว่า ครูงามตาต้องเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ (-)						
14. ข้อกำหนด ก. คนสายตาสั้นต้องสวมแว่นตา ข. คนสายตายาวต้องสวมแว่นตา สรุปได้ว่า ไม่ว่าจะคนสายตาสั้นหรือสายตายาวก็ต้องสวมแว่นตา (+)						
15. ข้อกำหนด ก. ศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี ข. คนดีคือคนที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น สรุปได้ว่า ศาสนาสอนให้คนไม่เบียดเบียนกัน (+)						
16. ข้อกำหนด ก. คนที่เกิดวันเสาร์เท่านั้นเป็นคนโชคดี ข. ภูเก็ตไม่ได้เกิดวันเสาร์ สรุปได้ว่า ภูเก็ตไม่ใช่คนโชคดี (+)						
17. ข้อกำหนด ก. สมจิตรับประทานอาหารทะเลจึงมีไขมันในเส้นเลือดสูง ข. สมใจก็รับประทานอาหารทะเลและมีไขมันในเส้นเลือดสูง สรุปได้ว่า คนที่รับประทานอาหารทะเลทุกคนมีไขมันในเส้นเลือดสูง (+)						
18. ข้อกำหนด ก. คนที่มีน้ำใจส่วนใหญ่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ข.แดงไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น สรุปได้ว่า แดงน่าจะเป็นคนไม่มีน้ำใจ (+)						
19. ข้อกำหนด ก. วันที่คนอื่นทำงาน สมชัยทำงาน ข. วันที่คนอื่นหยุดงาน สมชัยทำงาน สรุปได้ว่า สมชัยทำงานไม่มีวันหยุด (-)						
20. ข้อกำหนด ก. ถ้าครูสอนดี นักเรียนชอบเรียน ข. ถ้าครูสอนไม่ดี นักเรียนเบื่อ สรุปได้ว่า การสอนของครูมีผลต่อการชอบเรียนของนักเรียน (+)						
1.3 การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning)						
21. สมศักดิ์หลงทาง จึงจอดรถไปตามคนข้างถนนที่กำลังซื้อของอยู่ เมื่อได้คำตอบแล้วกลับมาขึ้นรถ และอธิบายกับเพื่อนร่วมเดินทาง เพื่อนบอกว่าให้ลองถามอีกสัก 2-3 คน และสมศักดิ์บอกว่า ไม่ต้องถามแล้ว ท่านเห็นว่าสมศักดิ์ตัดสินใจเหมาะสม (-)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
22. ภัคดีรู้สึกปวดที่สะโพก เขาคิดว่าการไปหาหมอเดี๋ยวดีกว่าไปหาหมอ หลายๆ คน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่าภัคดีคิดถูกต้อง แล้ว (-)						
23. ขณะที่วีเชียรกำลังพิมพ์เอกสารมีเพื่อนมาคุยด้วย ทำให้พิมพ์ช้า และ พิมพ์ผิดหลายคำ แสดงว่าวีเชียรเป็นคนพิมพ์ดีดไม่เก่ง ท่านเชื่อว่าข้อสรุป นี้เป็นจริงเพียงใด (-)						
24. การตัดสินใจนิสัยของคนที่พบกันครั้งแรก เป็นการตัดสินใจที่ต้อง พอๆ กับเมื่อคบไปแล้วนานๆ (-)						
25. การให้นักเรียนประเมินผลการสอนของครูขณะที่ครูยังอยู่ในห้อง เป็น ข้อมูลที่ต้องนำเชื่อถือ (-)						
26. ถ้าครูอยากรู้ความจริงว่านักเรียนลอกการบ้านของเพื่อนหรือไม่ ครู ควรจะบอกนักเรียนว่าจะไม่ลงโทษถ้านักเรียนพูดความจริง (-)						
27. ณเดชปวดหัวจึงไปหาหมอด้านสมองเพราะเกี่ยวกับระบบประสาท เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่าณเดชทำถูกต้องแล้ว (-)						
28. ทางราชการมีการแจกสิ่งของแก่ผู้ประสบภัย ในการติดตามผลถ้าใช้ การสอบถามจากหน่วยงานที่นำของไปแจกคงจะได้ผลใกล้เคียงกับการ ถามชาวบ้านโดยตรง (-)						
29. วรรณไม่เข้าใจวิชาตรีโกณ จึงไปหาครูวิทยาศาสตร์ เนื่องจากเป็น การคิดคำนวณเหมือนกัน ท่านคิดว่าวรรณคิดถูกต้อง (-)						
30. จากการเทน้ำยาชีวภาพลงในลำคลองมาระยะหนึ่ง ต่อมาอีก 1 เดือนปรากฏว่า น้ำในคลองสะอาดขึ้นกว่าแต่ก่อน จึงสรุปได้ว่าน้ำยา ชีวภาพทำให้น้ำในลำคลองสะอาด (-)						
2. การมีภูมิคุ้มกันตน						
2.1 การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ						
31. ฉันไม่รังเกียจที่จะได้รับคำแนะนำ แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ฉันรู้อยู่แล้ว (+)						
32. ฉันหาบุคคลที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน เพื่อขอคำปรึกษา (-)						
33. ฉันพยายามคุยปรึกษากับคนบางคนเพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจใน งานที่ทำอยู่/ปัญหาที่เผชิญอยู่ (-)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
34. ฉันคิดว่าเมื่อมีอายุที่มากขึ้น ความรู้ ประสบการณ์ฉันต้องเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น (-)						
35. ฉันจะขอคำปรึกษากับคนในระดับที่มีการศึกษา ความรู้ ที่เท่ากัน หรือมากกว่า (-)						
36. ฉันพยายามศึกษาหาความรู้ เทคโนโลยีสมัยใหม่เสมอ (+)						
37. ฉันพยายามเรียนรู้ตลอดเวลา และคิดว่าจะแสวงหาความรู้ไปตลอดชีวิต (+)						
38. ฉันพยายามจะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (+)						
39. เมื่อฉันมีปัญหา ฉันมักไม่มั่นใจถ้าผู้ให้คำปรึกษามีอายุน้อยกว่าฉัน (-)						
40. ฉันให้ความสำคัญกับความสามารถ และประสบการณ์ของคนมากกว่าอายุ (+)						
2.2 การมองโลกในแง่ดี						
41. ฉันคิดว่าความขัดแย้งแก้ไขได้ เมื่อทุกคนเปิดใจ (+)						
42. ครั้งใดก็ตามที่ฉันรู้สึกสิ้นหวัง ฉันพบว่าจะมีแสงสว่างเกิดขึ้นกับฉันเสมอ (+)						
43. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา (+)						
44. ถึงแม้สมาชิกในครอบครัวของฉันจะมีปัญหาขัดแย้งกันบ้าง แต่ฉันเชื่อว่าปัญหาจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น (+)						
45. เมื่อฉันมีปัญหาคัดแย้งกับคนอื่น ฉันสามารถคาดหวังการเข้าใจ และกำลังใจจากครอบครัวของฉันได้ (+)						
46. ฉันเชื่อว่าเราไม่สามารถทำให้ทุกคนที่รู้จักรักเราได้ เนื่องจากแต่ละคนมีเหตุผลของตัวเองแตกต่างกัน (+)						
47. ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ อย่างน้อยก็ผ่อนหนักเป็นเบา (+)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
48. บางครั้งการคิดอย่างมีความหวังว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้น ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก (+)						
49. เมื่อได้ทำตามที่ฉันมีความทุกข์ ครอบครัวมักอยู่ข้างๆ เสมอ (+)						
50. ฉันคาดว่ามีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น หลังจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้คลี่คลายไป (+)						
2.3 ความชอบเสียน้อย						
51. ฉันรู้ว่าการรับประทานอาหารร่วมกันโดยไม่ใช้ช้อนกลางเสี่ยงต่อการติดโรค แต่ฉันเกรงว่าเพื่อนจะหาว่ารังเกียจ (-)						
52. ฉันเห็นเพื่อนได้รับรางวัลจากการพนัน ฉันอยากจะทำบ้าง เพื่อจะโชคดี (-)						
53. แม้จะมีคนชักจูงให้ทดลองรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารราคาแพงฟรี ฉันก็จะไม่ทดลอง (+)						
54. ฉันรู้ว่ามีเพื่อนบางกลุ่มเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ฉันจึงไม่คบด้วย (+)						
55. ฉันกับสมาชิกในครอบครัว รักกันมากใช้สิ่งของร่วมกันจนชิน แม้ยามเจ็บป่วยก็ยังใช้ร่วมกัน (-)						
56. ฉันตั้งใจจะทำหน้าที่ของพลเมืองดี จึงไม่คิดที่จะละเมิดกฎหมายเสียเอง (+)						
57. ฉันมักพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เมื่อต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากๆ (+)						
58. ฉันจะไม่ข้ามทางม้าลาย ต่อเมื่อไม่มีรถผ่านไป ผ่านมา (-)						
59. ฉันมักจะรับประทานอาหารฝรั่งจานด่วน เพราะดูมีรสนิยมนิด (-)						
60. ฉันให้การบริจาค เมื่อเงินในแต่ละเดือนเหลือจากการออมแล้ว (+)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
2.4 ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม						
61. ฉันมักไม่ปรึกษาผู้ที่มีอายุน้อยกว่า เพราะมีประสบการณ์น้อย (-)						
62. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับฉันได้ (+)						
63. เมื่อฉันเกิดปัญหา ฉันจะพยายามตั้งสติก่อน (+)						
64. ฉันพยายามนอนหลับพักผ่อนมากขึ้น เมื่อรู้สึกเครียด (+)						
65. แม้เพื่อนมองไม่เห็นว่าคุณทำดีกับเขา ฉันจะยังทำดีกับเขาต่อไป (+)						
66. คนใกล้ชิดคิดว่าฉันเป็นคนขี้ลืม (-)						
67. ฉันพยายามอารมณ์เย็น เมื่อเกิดการโต้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน (+)						
68. ฉันปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า "มีเงินก็นับเป็นน้อง มีทองก็นับเป็นพี่" (-)						
69. เมื่อฉันหลงทาง ฉันไม่กล้าที่จะถามทางจากคนแปลกหน้า (-)						
70. ฉันมองไม่เห็นว่าคุณจะมีใครยินดีรับฟังปัญหาที่เผชิญอยู่ (-)						
3. การรับรู้คุณความดี						
3.1 การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดลอม						
71. ฉันรู้สึกชื่นชมต่อองค์กร ที่ทำงานเพื่อพัฒนาสังคม (+)						
72. ฉันรู้สึกโกรธเมื่อคนไทยบางคน/กลุ่ม ทำศาสนาหมิ่นมอง (+)						
73. ฉันรู้สึกขอบคุณบรรพบุรุษของชาติไทย ที่ทำให้ฉันมีแผ่นดินไทยอาศัยอยู่ทุกวันนี้ (+)						
74. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย (+)						
75. ฉันภูมิใจที่ได้เกิดมาได้ร่วมพิธีสมโภชของกษัตริย์ไทยทุกพระองค์ (+)						
76. ฉันรู้สึกชื่นชมกับคนไทยที่รักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ (+)						
77. ฉันมักระลึกถึงคุณความดีของพระมหากษัตริย์ไทยอยู่บ่อยๆ (+)						
78. บางครั้งฉันรู้สึกตำหนิคนไทยบางคนที่ทำลายวัฒนธรรมไทย (+)						
79. ฉันรู้สึกว่า การบอกว่าเป็นคนไทย ไม่จำเป็นว่าคนนั้นจะเป็นคนต่างชาติก็ตาม (+)						
80. การที่ฉันคิดถึงในหลวงอยู่บ่อยๆ ทำให้ฉันรักษาความดีอยู่ได้ (+)						

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
3.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตน						
81. ฉันรู้สึกชื่นชมผู้ใหญ่ที่ไหว้วัก ทักทายคนที่อ่อนวัยกว่าตน (+)						
82. ฉันหึงงันเกินกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น (-)						
83. ถ้าฉันไม่เข้าไปร่วมในงานใด งานนั้นมักจะออกมาไม่ค่อยดี (-)						
84. ฉันมักจะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชา (+)						
85. ฉันให้การยอมรับคนแก่กว่าฉัน แม้ว่าจะอายุน้อยกว่า ก็ตาม (+)						
86. ฉันยอมรับฟังความเห็นของผู้อ่อนเยาว์กว่า (+)						
87. ฉันชื่นชมผู้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า (+)						
88. ฉันรู้สึกลึกลับใจเมื่อฉันต่อว่าผู้ใหญ่ แม้ว่าผู้ใหญ่นั้นเป็นคน ไม่ดีก็ตาม (+)						
89. ฉันสามารถยอมรับได้ เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน (+)						
90. ฉันไม่สามารถให้ความเคารพผู้ใหญ่ทุกคนได้ เมื่อรู้ว่าเค้าไม่ใช่คนดี (-)						
3.3 การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน						
91. ฉันคิดถึงเพื่อนเมื่อฉันประสบปัญหาหนักๆ เท่านั้น (-)						
92. ฉันไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะขาดการสนับสนุนจากคน รอบข้างและสังคม (-)						
93. ฉันรู้สึกไร้ค่าจากความหวังดีที่ผู้อื่นหยิบยื่นให้ฉัน (-)						
94. คนรอบตัวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ฉันล้มเหลว (-)						
95. ฉันมักไม่พอใจ เมื่อต้องให้การบริจาคลังของแก่คนจนที่ไม่ยอมทำงาน (-)						
96. ฉันเป็นมิตรเฉพาะคนที่ทำดีกับฉันเท่านั้น (-)						
97. ฉันระลึกถึงความดีของเพื่อนที่คอยช่วยเหลือฉัน (+)						
98. ฉันปลื้มใจทุกครั้งที่ได้เกื้อกูลเพื่อผู้อื่น แม้ว่าตัวเองจะเดือดร้อน (-)						
99. ฉันไม่ค่อยพอใจเมื่อบางคนบอกว่าเค้าจะทำความดี เสียสละเพื่อ ผู้อื่นต่อเมื่อเขาพร้อม (-)						
100. นานๆ ครั้งทีฉันจะย้อนคิดถึงความดีงามของคุณครูของฉัน (-)						

ตอนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 16 ข้อ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาใน 3 ขั้นตอน และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ได้แก่

ขั้นที่ 1 อ่านข้อความแต่ละประโยคให้เข้าใจ

ขั้นที่ 2 ขอให้ท่านคิดว่า ข้อความนี้เป็น “จริง” หรือ “ไม่จริง” สำหรับท่าน

ขั้นที่ 3 ถ้า “จริง” ขอให้คิดว่า เป็นจริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ

1) จริงเล็กน้อย ชิด ✓ ที่ “ค่อนข้างจริง”

2) จริงปานกลาง ชิด ✓ ที่ “จริง”

3) จริงมาก ชิด ✓ ที่ “จริงที่สุด”

ถ้า “ไม่จริง” ขอให้คิดว่า ไม่จริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ

1) ไม่จริงเล็กน้อย ชิด ✓ ที่ “ค่อนข้างไม่จริง”

2) จริงปานกลาง ชิด ✓ ที่ “ไม่จริง”

3) จริงมาก ชิด ✓ ที่ “ไม่จริงเลย”

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
1. ข้าพเจ้าคิดว่า การเตรียมตัวอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะทำงานสำคัญๆ นั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น (+)						
2. เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงาน ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานนั้น (+)						
3. ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานต่างๆ แม้ว่าบางงานจะไม่ได้เป็นผู้รับหลักในงาานนั้นก็ตาม (+)						
4. ในขณะที่ข้าพเจ้าทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น หากข้าพเจ้าถูกเรียกให้หันไปสนใจสิ่งอื่นชั่วขณะแล้ว หลังจากนั้นข้าพเจ้าจะกลับไปทำงานที่ค้างอยู่ทันที (+)						
5. ข้าพเจ้าจะให้ความสำคัญกับการประชุมเพื่อการระดมความคิด แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีงานที่รับผิดชอบอยู่ (+)						
6. ข้าพเจ้าจะให้ความสำคัญกับงานทุกงาน แม้ว่างานนั้นจะไม่ใช้ความรับผิดชอบที่สูงก็ตาม (+)						
7. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง (+)						
8. ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ค่อยว่าง คือ มีงานที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลา (+)						
9. ข้าพเจ้าจะทำงานตลอดเวลา เมื่องานในความรับผิดชอบเสร็จ ข้าพเจ้าจะอาสาที่จะทำงานชิ้นใหม่ทันที (+)						
10. ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่มุ่งมั่นทำงานเพื่ออนาคตที่ดี (+)						
11. ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นทำงาน แม้ไม่รู้ว่าอนาคตจะได้ดังที่หวังไว้ก็ตาม (+)						
12. ข้าพเจ้ายกย่องคนที่พยายามเต็มที่ในการทำงาน จนก้าวหน้าขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงมากๆ ได้ (+)						
13. เมื่อเริ่มต้นทำสิ่งใดข้าพเจ้าจะพยายามทำจนกระทั่งสำเร็จ (+)						
14. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานทุกงานอย่างเต็มที่ แม้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเองเพียงอย่างเดียว (+)						
15. ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาและปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน (+)						
16. ข้าพเจ้าใช้เทคโนโลยีที่สามารถทำงานได้รวดเร็ว และเกิดประสิทธิผลมากกว่าเทคโนโลยีที่ตนเองไม่ถนัด (+)						

แบบประเมินผลการฝึกอบรม
โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐ
คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจของผู้อบรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
การประเมินความพร้อมของการจัดอบรม					
1. ความเหมาะสมของสถานที่ในการอบรม					
2. ความเหมาะสมของเครื่องมือ อุปกรณ์ประกอบการอบรม					
3. คุณภาพของเอกสารประกอบการอบรม					
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม					
5. ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน อาหารว่าง					
6. การประสานงาน และการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่					
การประเมินผลการอบรม					
7. เนื้อหาของหลักสูตรทันสมัย และเหมาะสมกับผู้อบรม					
8. ผู้อบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรก่อนการอบรม					
9. ผู้อบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรหลังการอบรม					
10. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร					
การประเมินวิทยากร					
11. มีความรู้ความสามารถในเนื้อหาที่สอน					
12. บรรยายได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์					
13. ถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจได้ง่าย					
14. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้					
15. ตอบคำถามได้ชัดเจนเป็นที่เข้าใจ					
16. มีบุคลิกภาพที่ดี น่าเชื่อถือ					
17. มีการรักษาเวลาที่ดีเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะ/ความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือนอกแบบประเมิน



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ของแบบวัดจิตพอเพียง

การแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวม

(Corrected Item-Total Correlation)

และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายองค์ประกอบของจิตพอเพียง

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ		
1. ความมีเหตุผล		
1.1 การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning)		
1	วิชัยเดินลีลาศคู่กับอนัญญา และชนะเลิศ 3 ปีซ้อน ครั้งนี้ วิชัยเดินคู่กับกานดา ผลการแข่งขันปรากฏว่า วิชัยกับกานดา ได้ลำดับที่ 4 ท่านคิดว่า กานดาเป็นสาเหตุทำให้วิชัยไม่ได้รับรางวัลชนะเลิศ (-)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ1-10) = .920
	เอ และบี เป็นเด็กฝาแฝด พ่อและแม่ให้ความรักและเอาใจเอามากกว่าบี ขณะที่ปู่และย่าให้ความรักและ เอาใจบีมากกว่าเอ ต่อมาเอสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ ขณะที่บีไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ท่านคิดว่า การที่บีอยู่ห่างพ่อแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้ บีเรียนไม่เก่ง (-)	
3	หญิงวัย 55 ปี สุขภาพร่างกายแข็งแรงมาตลอดหลังจากได้รับตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง พบว่า ตนเองมีผมขาวมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เธอคิดว่าเกิดจากภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ท่านเห็นว่าคุณคิดของเธอถูกต้อง (-)	
4	นางสุดสวย อายุ 65 ปี เมื่อ 20 ปีที่แล้วได้ออกกำลังกายโดยการเดินโยคะทุกวันวันละ 1 ชั่วโมง ปัจจุบันมีอาการปวดข้อปวดหลัง ท่านคิดว่าการเล่นโยคะเป็นประจำทำให้นางสุดสวยมีอาการดังกล่าว (-)	
5	บ้านพิมพาอยู่ขอนแก่น ฝนไม่ตกมาหลายเดือน ชาวในนากำลังจะตาย ผู้เฒ่าผู้แก่ให้ทำพิธีขอฝน หลังจากที่พิมพาทำพิธีขอฝน อาทิตย์ต่อมาฝนตกอย่างหนัก ท่านคิดว่า พิธีขอฝนทำให้ฝนตกดังกล่าว (-)	

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
6	มารดาคนหนึ่งได้อุ้มท้องมาได้ 9 เดือน จนถึงบุตรคลอดออกมา หลังจากนั้นเพียง 2-3 ชั่วโมง คุณตาก็เสียชีวิตกะทันหันโดยไม่ทราบสาเหตุ คุณยายคิดว่าหลานคนนี้ทำให้คุณตาเสียชีวิต ท่านเห็นด้วยกับคุณยาย (-)	
7	การเลิกโฆษณาเหล้าและเบียร์ทางสื่อต่างๆ จะทำให้วัยรุ่นที่จะเริ่มเสพสุรามีจำนวนลดลงท่านคิดว่าข้อความเป็นจริงเพียงใด (-)	
8	เพื่อนบ้านนายโองเลี้ยงไก่ชนไว้ 4 ตัว ดูเฉลียวไกลึซิด มีการจับและอุ้มไก่บ่อยๆ ต่อมาไก่ได้ตายไป 2 ตัว หลังไก่ตาย 5 วัน บ้านที่เลี้ยงไก่ ก็ยังไม่มีใครป่วยไข้ แต่นายโองมีอาการไข้ปวดศีรษะมาก ภรรยา นาย โองคิดว่าสามีป่วยเป็นไข้หวัดนก ท่านเห็นว่าภรยานายโองมีความคิดที่ถูกต้อง (-)	
9	ภักดีรู้สึกปวดที่สะโพก เขาคิดว่ากาไปหาหมอเดี๋ยวกว่าไปหาหมอหลายๆ คน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่าภักดีคิดถูกต้องแล้ว (-)	
10	สมศักดิ์หลงทาง จึงจอดลงไปถามคนข้างถนนที่กำลังซื้อของอยู่ เมื่อได้คำตอบแล้วกลับมานั่งรถและอธิบายกับเพื่อนร่วมเดินทาง เพื่อนบอกว่าให้ลองถามอีกสัก 2-3 คน แต่สมศักดิ์บอกว่า ไม่ต้องถามแล้ว ท่านเห็นว่าสมศักดิ์ตัดสินใจเหมาะสม (-)	
1.2 การคิดแบบนิรนัย-อุปนัย (Deductive and inductive reasoning)		
11	ข้อกำหนด ก. ผู้ออกกำลังกายเสมอๆไม่เป็นหวัด ข. ต้อยเป็นหวัดบ่อยๆ สรุปได้ว่า ต้อยมักไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ11-20) = .845
12	ข้อกำหนด ก. นักเรียนที่มาโรงเรียนทุกคนต้องส่งการบ้าน ข. นักเรียนที่ขาดเรียนก็ต้องส่งการบ้าน สรุปได้ว่า นักเรียนบางคนไม่ต้องส่งการบ้าน (-)	
13	ข้อกำหนด ก. ครูที่สอนคณิตศาสตร์เป็นคนมีเหตุผล ข. ครูงามตาเป็นคนมีเหตุผล สรุปได้ว่า ครูงามตาต้องเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ (-)	
14	ข้อกำหนด ก. คนสายตาสั้นต้องสวมแว่นตา ข. คนสายตาวาวต้องสวมแว่นตา สรุปได้ว่า ไม่ว่าจะคนสายตาสั้น หรือสายตาวาวก็ต้องสวมแว่นตา (+)	

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
15	ข้อกำหนด ก. ศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี ข. คนดีคือคนที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น สรุปได้ว่า ศาสนา สอนให้คนไม่เบียดเบียนกัน (+)	
16	ข้อกำหนด ก. คนที่เกิดวันเสาร์เท่านั้นเป็นคนโชคดี ข. ภัคดีไม่ได้เกิดวันเสาร์ สรุปได้ว่า ภัคดีไม่ใช่คน โชคดี (+)	
17	ข้อกำหนด ก. สมจิตรับประทานอาหารทะเลจึงมีไขมันในเส้นเลือดสูง ข. สมใจรับประทานอาหารทะเลและมีไขมันในเส้นเลือดสูง สรุปได้ว่า คนที่รับประทานอาหารทะเลทุกคนมีไขมันในเส้นเลือดสูง (+)	
18	ข้อกำหนด ก. คนที่มีน้ำใจส่วนใหญ่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ข.แดงไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น สรุปได้ว่า แดง น่าจะเป็นคนไม่มีน้ำใจ (+)	
19	ข้อกำหนด ก. วันที่คนอื่นทำงาน สมชัยทำงาน ข. วันที่คนอื่นหยุดงาน สมชัยทำงาน สรุปได้ว่าสมชาย ทำงานไม่มีวันหยุด (-)	
20	ข้อกำหนด ก. ถ้าครูสอนดี นักเรียนชอบเรียน ข. ถ้าครูสอนไม่ดี นักเรียนเบื่อ สรุปได้ว่า การสอนของครู มีผลต่อการชอบเรียนของนักเรียน (+)	
1.3 การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning)		
21	สมศักดิ์หลงทาง จึงจอดรถไปถามคนข้างถนนที่กำลังซื้อของอยู่ เมื่อได้คำตอบแล้วกลับมาขึ้นรถ และอธิบายกับเพื่อนร่วมเดินทาง เพื่อนบอกว่าให้ลองถามอีกสัก 2-3 คน และสมศักดิ์บอกว่า ไม่ต้องถามแล้ว ท่านเห็นว่าสมศักดิ์ตัดสินใจเหมาะสม (-)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ21-30) = .782
22	ภักดีรู้สึกปวดที่สะโพก เขาคิดว่า การไปหาหมอคนเดียวดีกว่าไปหาหมอหลายๆ คน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่าภักดีคิดถูกต้องแล้ว (-)	
23	ขณะที่วิเชียรกำลังพิมพ์เอกสารมีเพื่อนมาคุยด้วย ทำให้พิมพ์ช้า และพิมพ์ผิดหลายคำ แสดงว่าวิเชียรเป็นคนพิมพ์ผิดไม่เก่ง ท่านเชื่อว่าข้อสรุปนี้เป็นจริงเพียงใด (-)	
24	การตัดสินใจนิสัยของคนที่พบกันครั้งแรก เป็นการตัดสินใจที่ต้อง พอๆ กับเมื่อคบไปแล้วนานๆ (-)	
25	การให้นักเรียนประเมินผลการสอนของครูขณะที่ครูยังอยู่ในห้อง เป็นข้อมูลที่ถูกต้องน่าเชื่อถือ (-)	
26	ถ้าครูอยากรู้ความจริงว่านักเรียนลอกการบ้านของเพื่อนหรือไม่ ครูควรจะบอกนักเรียนว่าจะไม่ลงโทษ ถ้านักเรียนพูดความจริง (-)	

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
27	ณเดชน์ปวดหัวจึงไปหาหมอด้านสมองเพราะเกี่ยวกับระบบประสาทเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน ท่านคิดว่า ณเดชน์ทำถูกต้องแล้ว (-)	
28	ทางราชการมีการแจกสิ่งของแก่ผู้ประสบภัย ในการติดตามผลถ้าใช้การสอบถามจากหน่วยงานที่นำของไปแจกคงจะได้ผลใกล้เคียงกับการถามชาวบ้านโดยตรง (-)	
29	วรรณมาไม่เข้าใจวิชาตรีโกณ จึงไปหาครูวิทยาศาสตร์ เนื่องจากเป็นการคิดคำนวณเหมือนกัน ท่านคิดว่า วรรณมาคิดถูกต้อง (-)	
30	จากการให้น้ำยาชีวภาพลงในลำคลองมาระยะหนึ่ง ต่อมาอีก 1 เดือนปรากฏว่า น้ำในคลองสะอาดขึ้นกว่า แต่ก่อน จึงสรุปได้ว่าน้ำยาชีวภาพทำให้น้ำในลำคลองสะอาด (-)	
2. การมีภูมิคุ้มกันตน		
2.1 การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ		
31	ฉันไม่รังเกียจที่จะได้รับคำแนะนำ แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ฉันรู้อยู่แล้ว (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ31-40)= .885
32	ฉันหาบุคคลที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน เพื่อขอคำปรึกษา (-)	
33	ฉันพยายามคุยปรึกษากับคนบางคนเพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจในงานที่ทำอยู่/ปัญหาที่เผชิญอยู่ (-)	
34	ฉันคิดว่าเมื่อมีอายุที่มากขึ้น ความรู้ ประสบการณ์ฉันต้องเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น (-)	
35	ฉันจะขอคำปรึกษากับคนในระดับที่มีการศึกษา ความรู้ ที่เท่ากัน หรือมากกว่า (-)	
36	ฉันพยายามศึกษาหาความรู้ เทคโนโลยีสมัยใหม่เสมอ (+)	
37	ฉันพยายามเรียนรู้ตลอดเวลา และคิดว่าจะแสวงหาความรู้ไปตลอดชีวิต (+)	
38	ฉันพยายามจะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (+)	
39	เมื่อฉันมีปัญหา ฉันมักไม่มั่นใจถ้าผู้ให้คำปรึกษามีอายุน้อยกว่าฉัน (-)	
40	ฉันให้ความสำคัญกับความสามารถ และประสบการณ์ของคนมากกว่าอายุ (+)	
2.2 การมองโลกในแง่ดี		
41	ฉันคิดว่าความขัดแย้งแก้ไขได้ เมื่อทุกคนเปิดใจ (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ41-50)= .614
42	ครั้งใดก็ตามที่ฉันรู้สึกสิ้นหวัง ฉันพบว่าจะมีแสงสว่างเกิดขึ้นกับฉันเสมอ (+)	

ข้อที่	ข้อความ	Corrected Item -Total Correlation
43	ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา (+)	
44	ถึงแม้สมาชิกในครอบครัวของฉันจะมีปัญหาขัดแย้งกันบ้าง แต่ฉันเชื่อว่าปัญหาจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น (+)	
45	เมื่อฉันมีปัญหาคัดแย้งกับคนอื่น ฉันสามารถคาดหวังการเข้าใจ และกำลังใจจากครอบครัวของฉันได้ (+)	
46	ฉันเชื่อว่าเราไม่สามารถทำให้ทุกคนที่รู้จักรักเราได้ เนื่องจากแต่ละคนมีเหตุผลของตัวเองแตกต่างกัน (+)	
47	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ได้ อย่างน้อยก็ผ่อนหนักเป็นเบา (+)	
48	บางครั้งการคิดอย่างมีความหวังว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้น ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก (+)	
49	เมื่อใดก็ตามที่ฉันมีความทุกข์ ครอบครัวมักอยู่ข้างๆ เสมอ (+)	
50	ฉันคาดว่าจะมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้น หลังจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้คลี่คลายไป (+)	
2.3 ความชอบเสียน้อย		
51	ฉันรู้ว่าการรับประทานอาหารร่วมกันโดยไม่ใช้ช้อนกลางเสี่ยงต่อการติดโรค แต่ฉันเกรงว่าเพื่อนจะหาว่ารังเกียจ (-)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ51-60) = .904
52	ฉันเห็นเพื่อนได้รับรางวัลจากการพนัน ฉันอยากจะลองทำบ้าง เผื่อจะโชคดี (-)	
53	แม้จะมีคนชักจูงให้ทดลองรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารราคาแพงฟรี ฉันก็จะไม่ทดลอง (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ53-60) = .904
54	ฉันรู้ว่ามีเพื่อนบางกลุ่มเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ฉันจึงไม่คบด้วย (+)	
55	ฉันกับสมาชิกในครอบครัว รักกันมาก ใช้สิ่งของร่วมกันจนชิน แม้ยามเจ็บป่วยก็ยังใช้ร่วมกัน (-)	
56	ฉันตั้งใจจะทำหน้าที่ของพลเมืองดี จึงไม่คิดที่จะละเมิดกฎหมายเสียเอง (+)	
57	ฉันมักพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เมื่อต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากๆ (+)	
58	ฉันจะไม่ข้ามทางม้าลาย ต่อเมื่อไม่มีรถผ่านไป ผ่านมา (-)	
59	ฉันมักจะรับประทานอาหารฝรั่งจานด่วน เพราะดูมีรสนิยมนดี (-)	
60	ฉันให้การบริจาค เมื่อเงินในแต่ละเดือนเหลือจากการออมแล้ว (+)	
2.4 ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม		
61	ฉันมักไม่ปรึกษาผู้ที่มีอายุน้อยกว่า เพราะมีประสบการณ์น้อย (-)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ61-70) = .641
62	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับฉันได้ (+)	
63	เมื่อฉันเกิดปัญหา ฉันจะพยายามตั้งสติก่อน (+)	

ข้อที่	ข้อความ	Corrected Item -Total Correlation
64	ฉันพยายามนอนหลับพักผ่อนมากขึ้น เมื่อรู้สึกเครียด (+)	
65	แม่เพื่อนมองไม่เห็นว่าคุณทำดีกับเขา ฉันจะยังทำดีกับเขาต่อไป (+)	
66	คนใกล้ชิดเห็นว่าฉันเป็นคนขี้ลืม (-)	
67	ฉันพยายามอารมณ์เย็น เมื่อเกิดการโต้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน (+)	
68	ฉันปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า "มีเงินก็นับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่" (-)	
69	เมื่อฉันหลงทาง ฉันไม่กล้าที่จะถามทางจากคนแปลกหน้า (-)	
70	ฉันมองไม่เห็นว่าคุณจะมีใครยินดีรับฟังปัญหาที่เผชิญอยู่ (-)	
3. การรับรู้คุณความดี		
3.1 การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดลอม		
71	ฉันรู้สึกชื่นชมต่อองค์กร ที่ทำงานเพื่อพัฒนาสังคม (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ71-80) = .702
72	ฉันรู้สึกโกรธเมื่อคนไทยบางคน/กลุ่ม ทำศาสนาผิดแบบ (+)	
73	ฉันรู้สึกขอบคุณบรรพบุรุษของชาติไทย ที่ทำให้ฉันมีแผ่นดินไทยอาศัยอยู่ทุกวันนี้ (+)	
74	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย (+)	
75	ฉันภูมิใจที่ได้เกิดมาได้รับพระธิสมภารของกษัตริย์ไทยทุกพระองค์ (+)	
76	ฉันรู้สึกชื่นชมกับคนไทยที่รักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ (+)	
77	ฉันมักระลึกถึงคุณความดีของพระมหากษัตริย์ไทยอยู่บ่อยๆ (+)	
78	บางครั้งฉันรู้สึกตำหนิคนไทยบางคนที่ทำลายวัฒนธรรมไทย (+)	
79	ฉันรู้สึกว่า การบอกว่าเป็นคนไทย ไม่จำเป็นว่าคนนั้นจะเป็นคนต่างชาติก็ตาม (+)	
80	การที่ฉันคิดถึงในหลวงอยู่บ่อยๆ ทำให้ฉันรักษาความดีอยู่ได้ (+)	
3.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตน		
81	ฉันรู้สึกชื่นชมผู้ใหญ่ที่ไหว้วักทายคนที่อ่อนวัยกว่าตน (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ81-90) = .927
82	ฉันหยิ่งทะนงเกินกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น (-)	
83	ถ้าฉันไม่เข้าไปร่วมในงานใด งานนั้นมักจะออกมาไม่ค่อยดี (-)	
84	ฉันมักจะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชา (+)	
85	ฉันให้การยอมรับคนเก่งกว่าฉัน แม้ว่าจะอายุน้อยกว่าก็ตาม (+)	
86	ฉันยอมรับฟังความเห็นของผู้อ่อนเยาว์กว่า (+)	
87	ฉันชื่นชมผู้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า (+)	

ข้อที่	ข้อความคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
88	ฉันรู้สึกอายใจเมื่อฉันต่อว่าผู้ใหญ่ แม้ว่าผู้ใหญ่เป็นคนที่ไม่น่าดีก็ตาม (+)	
89	ฉันสามารถยอมรับได้ เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน (+)	
90	ฉันไม่สามารถให้ความเคารพผู้ใหญ่ทุกคนได้ เมื่อรู้ว่าเค้าไม่ใช่คนดี (-)	
3.3 การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน		
91	ฉันคิดถึงเพื่อนเมื่อฉันประสบปัญหาหนักๆ เท่านั้น (-)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ91-100)= .680
92	ฉันไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะขาดการสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม (-)	
93	ฉันรู้สึกไร้ค่าจากความหวังดีที่ผู้อื่นหยิบยื่นให้ฉัน (-)	
94	คนรอบตัวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ฉันล้มเหลว (-)	
95	ฉันมักไม่พอใจ เมื่อต้องให้การบริจาควัตถุของแก่คนจนที่ไม่ยอมทำงาน (-)	
96	ฉันเป็นมิตรเฉพาะคนที่ทำดีกับฉันเท่านั้น (-)	
97	ฉันระลึกถึงความดีของเพื่อนที่คอยช่วยเหลือฉัน (+)	
98	ฉันปลื้มใจทุกครั้งที่ได้เกื้อกูลเพื่อผู้อื่น แม้ว่าตัวเองจะเดือดร้อน (-)	
99	ฉันไม่ค่อยพอใจเมื่อบางคนบอกว่าเค้าจะทำความดี เสียสละเพื่อผู้อื่นต่อเมื่อเขาพร้อม (-)	
100	นานๆ ครั้งทีฉันจะย้อนคิดถึงความดีงามของคุณครูของฉัน (-)	

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมด = .868

**ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ของแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์**

การแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายองค์ประกอบของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item -Total Correlation
1	ข้าพเจ้าคิดว่า การเตรียมตัวอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะทำงานสำคัญๆ นั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น (+)	ค่าความเชื่อมั่น (ข้อ1-16) = .805
2	เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงาน ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานนั้น (+)	
3	ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานต่างๆ แม้ว่าบางงานจะไม่ได้เป็นผู้รับหลักในงานนั้นก็ตาม (+)	
4	ในขณะที่ข้าพเจ้าทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น หากข้าพเจ้าถูกเรียกให้หันไปสนใจสิ่งอื่นชั่วขณะแล้ว หลังจากนั้นข้าพเจ้าจะกลับไปทำงานที่ค้างอยู่ทันที (+)	
5	ข้าพเจ้าจะให้ความสำคัญกับการประชุมเพื่อการระดมความคิด แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีงานที่รับผิดชอบอยู่ (+)	
6	ข้าพเจ้าจะให้ความสำคัญกับงานทุกงาน แม้งานนั้นจะไม่ใช้ความรับผิดชอบที่สูงก็ตาม (+)	
7	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง (+)	
8	ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ค่อยว่าง คือ มีงานที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลา (+)	
9	ข้าพเจ้าจะทำงานตลอดเวลา เมื่องานในความรับผิดชอบเสร็จ ข้าพเจ้าจะอาสาที่จะทำงานชิ้นใหม่ทันที (+)	
10	ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่มุ่งมั่นทำงานเพื่ออนาคตที่ดี (+)	
11	ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นทำงาน แม้ไม่รู้ว่าอนาคตจะได้ดังที่หวังไว้ก็ตาม (+)	
12	ข้าพเจ้ายกย่องคนที่พยายามเต็มที่ในการทำงาน จนก้าวหน้าขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงมากๆ ได้ (+)	
13	เมื่อเริ่มต้นทำสิ่งใด ข้าพเจ้าจะพยายามทำจนกระทั่งสำเร็จ (+)	
14	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นที่จะทำงานทุกงานอย่างเต็มที่ แม้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเองเพียงอย่างเดียว (+)	
15	ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาและปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน (+)	
16	ข้าพเจ้าใช้เทคโนโลยีที่สามารถทำงานได้รวดเร็ว และเกิดประสิทธิผลมากกว่าเทคโนโลยีที่ตนเองไม่ถนัด (+)	



ภาคผนวก ง
ใบรับรองจริยธรรมในการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 292/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ณีฐา ระกำพล

สังกัด: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

- เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-292/2563

วันที่ให้การรับรอง : 07/10/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 07/10/2564



ภาคผนวก จ

คู่มือโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงของกลุ่มพนักงานของรัฐ



คู่มือดำเนินการ

โปรแกรมจัดพอเพียงของกลุ่มพนักงานของรัฐ

สารบัญ

ความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง	155
วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	157
แนวคิดที่ใช้ในการฝึกอบรม	157
1. แนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียง	158
2. แนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	173
การเตรียมการฝึกอบรมตามโปรแกรม	177
กำหนดการโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง	180
การนำเข้าสู่กิจกรรม นำเข้าสู่เนื้อหาจิตพอเพียง : การเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี	183
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความมีเหตุมีผล	190
กิจกรรมที่1: การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ	190
กิจกรรมที่2: การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย	197
กิจกรรมที่3: การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์	206
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การมีภูมิคุ้มกันตน	215
กิจกรรมที่4: การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ	215
กิจกรรมที่ 5: การมองโลกในแง่ดี	223
กิจกรรมที่ 6: ความชอบเสี่ยงน้อย	233
กิจกรรมที่ 7: ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม	244
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การรับรู้คุณค่าความดี	253
กิจกรรมที่ 8: การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม	253
กิจกรรมที่ 9: ความอ่อนน้อมถ่อมตน	260
กิจกรรมที่ 10: การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน	275
บรรณานุกรม	284
เอกสารประกอบการอบรม	290

ความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

“เศรษฐกิจพอเพียง” คือ การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2548) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ความสำคัญของการบริหารด้านจิตใจให้มีจิตที่พอเพียง โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) มีความพอประมาณ การจะทำสิ่งใดก็ตามจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป หรือไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง และจะต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2) มีเหตุผล การตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบธุรกิจการทำงานจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และ 3) มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว เมื่อเราจะต้องตัดสินใจทำสิ่งใดก็ตาม จะต้องคิดอย่างถี่ถ้วน เหมาะสม ประกอบไปด้วยเงื่อนไขที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) มีความรู้ ในการดำเนินชีวิต หรือจะทำกิจการใดๆ จะต้องมีความรอบรู้ในเรื่องนั้นๆ มีความรอบคอบ และระมัดระวังในการนำความรู้ วิทยาการ เทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการปฏิบัติ 2) มีคุณธรรม ต้องมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสถาบันการศึกษาต่างๆ เช่น ศูนย์วิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ และสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่า ภาพในอนาคตที่ประชาชนพึงประสงค์มากที่สุด คือ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาประเทศไทยในทุกๆด้าน และต้องการให้องค์กรภาครัฐกระตุ้นประชาชนนำหลักการดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจังและต่อเนื่อง (แสงเพ็ญ คุณภักดิ์, 2557) สอดคล้องกับที่ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการหลายสาขา ร่วมกันประมวล และกลั่นกรองพระราชดำริในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า “ความพอเพียง” ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตนเอง การมีความรู้ และการมีคุณธรรม (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2547)

จิตพอเพียง เป็นจิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีในลักษณะที่เป็นส่วนต่างๆ คือเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่

เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ที่จะนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้ เข้มแข็งและเป็นสุขต่อไป กล่าวคือ จิตพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ เช่น เป็นคนที่มีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย มีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม การมุ่งอนาคตและมีความสามารถควบคุมตนเอง มีความเชื่อว่าการทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพอใจ และเห็นด้วยกับความดี มองโลกในแง่ดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น (วิจิตรวาทธรรม, 2558; ชนะพล ชัยทัฬห, 2561; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2538, 2551, 2553; จิรพัฒน์ ศิริรักษ์, 2555; อนันต์ แยมเยื่อน, 2551)

การมีจิตลักษณะที่เป็น “จิตพอเพียง” ถ้าบุคคลใดมีจิตพอเพียงในระดับสูง ซึ่งหมายถึง การมีจิตที่มีองค์ประกอบของจิตพอเพียงเป็นจำนวนมากก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบสมดุล เรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ ทำให้เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับ ศ.นพ. ประเวศ วะสี (อ้างในอุดมพร อมรรธรรม, 2549) ที่กล่าวว่า จิตพอเพียง หมายถึง การทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่นไม่เป็น และมีพฤติกรรมทำลายมาก นอกจากนี้การมีสุขภาพจิตที่ดีในแง่ความพอเพียง อาจหมายถึง resilience ซึ่งหมายถึง ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญของมนุษย์ในกรณีที่ต้องเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ (พิเชษฐ อุดมรัตน์, 2547) หรือแม้กระทั่งความทุกข์ ความเครียดต่างๆ สำหรับแนวคิดในการอธิบายรายละเอียดของจิตพอเพียง มาจากแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียงมี 3 ประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี หรือการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการพัฒนาตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้อธิบายว่า ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความเชื่อ ว่าตนได้รับความจริงที่น่าเชื่อถือที่เกี่ยวกับสาเหตุต่างๆ และผลของสาเหตุเหล่านั้น เพื่อการตัดสินใจว่า การกระทำต่อไปของตนจะส่งผลกระทบต่อในด้านใดต่อใครบ้าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลการกระทำจากการเปลี่ยนแปลงนั้นในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยม บุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโภคนิยมจนเกินตัว และการรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งดีที่บุคคลหรือ

สภาพแวดล้อมกระทำให้เกิดจิตสำนึกในความพร้อมที่จะตอบสนองแก่บุคคล ชาติ ศาสนา แผ่นดิน หรือสิ่งที่ทำให้ประโยชน์นั้นแก่ตน (อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การมีลักษณะจิตพอเพียงมีความสำคัญและจำเป็นที่ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำรงชีวิต และในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะพนักงานของรัฐ ซึ่งสอดคล้องกับที่กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย (2549) ได้กล่าวว่า การก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ด้วยความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะพนักงานของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีความสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลขององค์กรเชิงวิชาชีพ การวิจัยครั้งนี้จะได้ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้เห็นผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อให้พนักงานของรัฐในสายสนับสนุนฯ ที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรเกิดการเรียนรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงจิตลักษณะดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณลักษณะจิตพอเพียงที่ช่วยเสริมสร้าง พัฒนาการมีจิตพอเพียงใน 3 ด้าน คือ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี
2. มีการกำหนดเป้าหมาย แนวทางของการมีจิตพอเพียง ใน 3 ด้านคือ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

ในการดำเนินกระบวนการฝึกอบรมตามโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงแก่กลุ่มทดลองโดยนำแนวคิดจิตพอเพียง (Psychological Sufficiency) ของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2550) และวงจรการเรียนรู้ของคอล์บ (KOLB's learning cycle) ซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) มาปรับใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดจิตพอเพียง (Psychological Sufficiency)

จิตพอเพียง เป็นจิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ท่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี เป็นลักษณะผู้ที่มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้ เข้มแข็งและเป็นสุขต่อไป กล่าวคือ จิตพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ เช่น เป็นคนที่มีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย มีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม การมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าจะทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพอใจและเห็นด้วยกับความดี การมองโลกในแง่ดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น (วิรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; ชนะพล ชัยทัฬห, 2561; ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2538, 2551, 2553; จิรพัฒน์ ศิริวิรักษ์, 2555; อนันต์ แยมเยื้อน, 2551) แนวคิดจิตพอเพียงเป็นแนวคิดหนึ่งที่จะช่วยในการต้านความเปลี่ยนแปลง และแก้ปัญหาสังคมที่มาจากความก้าวหน้าของโลกาภิวัตน์ ที่เน้นวัตถุ ความสะดวกสบาย ส่งผลให้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ก่อให้เกิดความไม่สมดุลของรายได้และรายจ่าย ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับ ภัทรพงษ์ เกริกสกุล และคณะ (2555) ที่ได้อธิบายว่า การที่มีจิตที่พอเพียงตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นทางเลือกของคน และกลุ่มคนจำนวนหนึ่งในการดำเนินชีวิต และดำเนินกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อปรับตัวให้สามารถอยู่รอดในสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกวัยและทุกศาสนาได้ เนื่องจากแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักความจริง และเป็นกรอบสามารถประยุกต์ใช้เพื่อดำรงชีพได้กับคน โดยการวางรากฐานของชีวิตให้มั่นคง ทั้งในด้านความคิด แนวทางปฏิบัติและการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นอันดับแรก และต้องรู้จักคำว่า “พอ” ในการดำรงชีวิตประจำวัน รู้จักเลือกอาหาร มีความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อบุคคล มีความรู้รอบด้าน รู้จักใช้ความอดทนและการรอคอยเป็นที่ตั้ง เพื่อให้การทำงานกับคนในชุมชนและในสังคมประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และเป็นอีกแนวคิดหนึ่งในการพัฒนา ส่งเสริมให้มีจิตลักษณะที่คำนึงถึงความพอเพียงให้เกิดขึ้นในคน โดยดวงเดือน พันธมนาวิน (2554) กล่าวว่า จิตพอเพียงพัฒนาตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ให้มีความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มีการพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่ใช้ความรู้คุณธรรม และความเพียรในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต ซึ่งทั่วโลกให้การยอมรับและเป็นหลักที่ได้ผ่านการพิจารณาด้านวิชาการว่าได้ผลจริงและยั่งยืน โดย วาร์ (Warr, p.2011) ให้ความเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นผลพวงจากปรัชญาเชิงพุทธที่ไม่เชื่อเรื่องของความทุกข์อันเกิดจากความมั่งคั่งของวัตถุแต่มาจากจิตใจภายใน โดยเปรียบเทียบเศรษฐกิจพอเพียงกับเศรษฐศาสตร์สีเขียว ทั้งสองแนวคิดนี้ไม่เชื่อว่ามนุษย์จะมีความสุขจากการมีรายได้

มาก ๆ โดยปราศจากความคำนึงถึงขีดความสามารถของโลก แต่การใช้ทรัพยากรแบบไม่เบียดเบียนและการมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงจะเป็นหนทางสู่ความสุขมากกว่า ดังนั้น แนวคิดของความพอเพียงจึงมีสองเรื่องหลักๆ รวมอยู่ด้วยกัน เรื่องที่หนึ่งคือ ความต้องการในปัจจุบันใช้สอยตามความเป็นจริงมิใช่เกินความจำเป็น เรื่องที่สองคือ การไม่สร้างความเสี่ยงเกินกำลังที่ตนเองจะรับได้

ดังนั้นจิตพอเพียง จึงหมายถึง บุคคลซึ่งเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษ ชุมชนมีเศรษฐกิจที่เติบโตแบบพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกันก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง จิตพอเพียงเกิดจากการมีจิตลักษณะจากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน การรับรู้คุณค่าความดี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, หน้า8-12) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ มี 3 แนวทางประกอบด้วย 1.การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ 2. การคิดเหตุผลแบบนิรนัยหรืออุปนัย และ3. การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

2. การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง หรืออาจเรียกว่ามีภูมิคุ้มกันภายในที่ดี หรือภูมิคุ้มกันทางจิต มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1.การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2.การมองโลกในแง่ดี 3. ความชอบเสี่ยงน้อย และ 4. ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

3. การรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนไม่ทำร้ายทำลาย เบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1. การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2. ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ3. การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

การเป็นผู้มีลักษณะจิตพอเพียง ถ้าบุคคลใดมีจิตพอเพียงในระดับสูง ซึ่งหมายถึง การมีจิตที่มีองค์ประกอบของจิตพอเพียงเป็นจำนวนมากก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) แนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียงมี 3 ประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี หรือการมีคุณธรรมจริยธรรม เป็นการพัฒนาตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวซึ่งให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ โดยดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้อธิบายว่า ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรอง

ให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความเชื่อว่าคุณจะได้รับความจริงที่น่าเชื่อถือที่เกี่ยวกับสาเหตุต่างๆ และผลของสาเหตุเหล่านั้น เพื่อการตัดสินใจว่า การกระทำต่อไปของคุณจะส่งผลกระทบต่อใครบ้าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลการกระทำจากการเปลี่ยนแปลงนั้นในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยม บุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโภคนิยมจนเกินตัว และการรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งที่คุณค่าหรือสภาพแวดล้อมกระทำให้แก่ตน โดยสิ่งที่คุณค่าให้ตนนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีประโยชน์ต่อผู้ได้รับ และผู้ที่ได้รับสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์นั้นเกิดจิตสำนึกในความพร้อมที่จะตอบแทนแก่บุคคล ชาติ ศาสนา แผ่นดิน หรือสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์นั้นแก่ตน (อ้างถึงใน ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน,2550) โดยรายละเอียดพฤติกรรมของผู้มีจิตพอเพียงใน 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ คือ

1) **ความมีเหตุผล** หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัยหรืออุปนัย (Deductive and inductive reasoning) และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) (ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน,2550)

1. **การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ** เป็นการคิดเชื่อมโยงในเชิงสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่คิดว่าเป็นสาเหตุกับสิ่งที่คิดว่าเป็นผลของสาเหตุนั้นด้วยสาเหตุและผลตามทางปรัชญา 3 ประการ (Klahr & Simon,2001;Rosenthal & Ronson,1991อ้างถึงในดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน,2550) ได้แก่

ข้อแรก กฎการแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน (Covariance rule) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ว่า ถ้าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น อีกสิ่งหนึ่งก็เกิดด้วย ถ้าสิ่งแรกไม่ปรากฏ สิ่งที่สองก็ไม่ปรากฏด้วย หรือสิ่งสองสิ่งที่มีค่าแปรเปลี่ยนตามกันหรือแปรเปลี่ยนผกผันกัน ดังนั้นสิ่งสองสิ่งจึงมีความเกี่ยวข้องกันในเชิงสาเหตุและผล

ข้อสอง กฎการเกิดก่อน (Temporal precedence rule) คือ เมื่อสิ่งสองสิ่งมีการแปรเปลี่ยนตามกัน การที่จะกล่าวว่าเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่งได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเกิดมาก่อน ส่วนสิ่งที่เกิดทีหลังจะเป็นสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนไม่ได้

ข้อสาม กฎความเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency rule) คือ การพิสูจน์ว่าสิ่งที่ เป็นสาเหตุของผลได้ จะต้องไม่มีสาเหตุอื่นมาทดแทน

นอกจากนี้เป็นการพยายามหาเหตุผลระหว่างการกระทำและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Colman,Andrew M.,2007) และยังหมายถึง การพิจารณา ไตร่ตรองถึงสาเหตุที่แท้จริงของผลด้วยการ

ตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีการทบทวนด้วยเหตุและผล (ดูเจเคอน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน ,2550 และชลิตา ลุนสะแกวงษ์ และคณะ,2559) กล่าวได้ว่า การรู้ความเป็นสาเหตุและผลเป็นจุดเริ่มของปัญญา ถ้าไม่สามารถรู้สาเหตุและผลก็ไม่สามารถอธิบาย ทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ (ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม และคณะ,2557)

2. การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย โดยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deduction) เป็นการนำหลักการ ทฤษฎีที่ค้นพบไปใช้อธิบายในสถานการณ์เฉพาะต่างๆ เป็นการนำความรู้พื้นฐาน ความเชื่อ ข้อตกลง กฎ บทนิยาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้มาก่อนและยอมรับว่าเป็นจริง เพื่อหาเหตุนำไปสู่ข้อสรุป ดังนั้น การอ้างเหตุผลแบบนิรนัย จึงเป็นการเชื่อสิ่งทั้งหมดว่าเป็นอย่างนั้น และเมื่อนำบางส่วนออกมาที่ยอมรับ เช่นเดียวกับทั้งหมด สำหรับการให้เหตุผลแบบอุปนัย (Induction) หมายถึง การรวบรวมข้อเท็จจริงในสถานการณ์ที่หลากหลายมาสรุปรวมเป็นหลักการ หรือเป็นทฤษฎี โดยเป็นวิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริงจากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นความรู้แบบทั่วไป ดังนั้นการอ้างเหตุผลแบบอุปนัย จึงเป็นการนำสิ่งที่รู้แล้วบางอย่างแล้วนำมาสรุปเป็นความรู้ทั้งหมด

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบนิรนัย เป็นวิธีการให้เหตุผล ซึ่งเริ่มต้นด้วยเหตุใหญ่ (major premise) และติดตามด้วยเหตุย่อย (minor premise) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุใหญ่ และเหตุย่อยก็จะมีผลบังคับให้เกิดผลสรุป ได้แก่ เหตุ 1) สิ่งมีชีวิตทุกอย่างต้องตาย 2) สัตว์เป็นสิ่งมีชีวิต 3) นกเป็นสัตว์ ดังนั้นผลคือ นกต้องตาย

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบอุปนัย เป็นการอ้างอิงตัวอย่างหลายๆ ตัวอย่างที่เป็นทำนองเดียวกัน ไปสู่การสรุปเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ สูตร หรือทฤษฎี หรือเป็นกระบวนการของเหตุและผล ที่ประกอบด้วยเหตุหลายอย่างซึ่งเป็นอิสระจากกัน มีน้ำหนักและความสำคัญเท่าๆ กัน และเหตุเหล่านั้นก็รวมเป็นผลสรุป ได้แก่เหตุ 1) คนทุกคนต้องตาย 2) นกทุกชนิดต้องตาย 3) แมลงทุกชนิดต้องตาย 4) ต้นไม้ทุกชนิดต้องตาย 5) หญ้าทุกชนิดต้องตาย 6) งูทุกชนิดต้องตาย 7) มดทุกชนิดต้องตาย 8) ปลาทุกชนิดต้องตาย 9) อมมีบาทุกชนิดต้องตาย 10) แบคทีเรียทุกชนิดต้องตาย ดังนั้น ผล สรุปคือ สิ่งมีชีวิตทุกอย่างต้องตาย หรือสรุปได้ว่า การให้เหตุผลแบบอุปนัย หมายถึง วิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริงจากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นข้อสรุป

3. การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ โดยจุดเน้นหลักของการให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์คือ การแสดงความเชื่อมโยงกันระหว่างข้อสรุปและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับข้อสรุปนั้น และคือการคิดวิเคราะห์ตรวจสอบหลักฐานและสร้างแบบจำลองเหตุการณ์ต่างๆ โดยอ้างอิงจากหลักฐานที่มีอยู่ (Analytic Way) อย่างเป็นทางการระเบียบ มีหลักเกณฑ์ (Systematic Way) (Osborne et al.,2001;Olshin,2007)

แม็คแครคเคน (Maccraken et al.,1988) ได้เสนอขั้นตอนของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไว้ 4 ลำดับขั้น ดังนี้

1) **ขั้นตั้งปัญหา** การตั้งปัญหาจะต้องระบุให้ชัดเจนลงไปไม่กำกวม โดยทั่วไปแล้วนิยามตั้งปัญหาในรูปของคำถาม เพราะปัญหาก็คือ คำถามที่ต้องการคำตอบ เมื่อตั้งคำถามแล้วควรจะได้กำหนดขอบเขตของปัญหาด้วยว่าเรากำหนดวงแคไหน อะไรที่อยู่ภายในวงที่เราศึกษา อะไรที่อยู่นอกขอบเขต และอะไรที่เป็นข้อจำกัด

2) **ขั้นตั้งสมมติฐาน** เป็นการคิดหาคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้ของปัญหาหรือคำตอบที่คาดหวังควรจะเป็นอย่างไร สำหรับปัญหาหนึ่งๆ อาจจะสร้างสมมติฐานได้หลายข้อ แต่จะมีข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว ซึ่งไม่อาจรู้ได้ว่าข้อใดถูกต้องหรือข้อใดผิด จึงต้องทดสอบด้วยการทดลองหรือการสำรวจ หลักฐาน ดังนั้นจึงควรจัดเรียงอันดับสมมติฐานที่คาดว่าจะมีโอกาสถูกมากไว้อันดับต้นๆ แล้วทำการทดสอบก่อน ถ้าผลการทดสอบไม่สนับสนุนก็เลือกสมมติฐานข้อต่อไป การสร้างสมมติฐานต้องสร้างด้วยความรอบคอบโดยสร้างจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกต อาศัยประสบการณ์และความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งความคิดสร้างสรรค์และใช้วิธีอุปมาน

3) **ขั้นรวบรวมข้อมูล** เป็นการรวบรวมหลักฐานหรือข้อมูลเพื่อยืนยันสมมติฐานที่สร้างขึ้นว่าถูกหรือผิดหลักฐานเหล่านี้อาจได้จากการทดลอง การสังเกตข้อเท็จจริงปลีกย่อยจากการทดลอง การสำรวจหาข้อเท็จจริงจากแหล่งภายนอก การซักถามจากผู้ทรงภูมิปัญญา การสังเกตปรากฏการณ์ การอ่านจากเอกสาร เมื่อได้หลักฐานเพียงพอแล้วก็นำหลักฐานนี้ไปแปลผล และลงข้อสรุปในขั้นต่อไป

4) **ขั้นตีความหมายข้อมูลและลงข้อสรุป** เป็นการนำข้อมูลหรือหลักฐานที่ได้จากการรวบรวมมาตีความหมาย พิจารณาหาความจริงที่เกิดขึ้นในข้อมูล เพื่อที่จะลงข้อสรุปต่อไป การสรุปนี้คือการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน (ถ้ามี) ถ้ายอมรับก็นำไปสู่การสร้างเป็นกฎหรือทฤษฎีต่อไป บางครั้งอาจจะได้ปัญหาใหม่ที่จะศึกษาหาความรู้ต่อไปได้

สรุปได้ว่า กระบวนการคิดแบบวิทยาศาสตร์มีขั้นตอนหลักๆ คือ 1) ขั้นกำหนดปัญหา 2) ขั้นตั้งสมมติฐาน 3) ขั้นทดสอบสมมติฐาน 4) ขั้นรวบรวมข้อมูล และ 5) ขั้นสรุป (ยุพา วีระไวทยะ และปริญานพคุณ ,2544)

2) **การมีภูมิคุ้มกันตน** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง หรืออาจเรียกว่ามีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้น มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย

4. **การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ** หมายถึง ทักษะที่จะต้องอาศัยการเรียนรู้และวิธีการฝึกฝน สัมผัสมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ ทำให้เกิด

แนวความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องและกว้างขวาง สามารถเปรียบเทียบข้อเท็จจริงที่ได้มาว่าควรเชื่อถือหรือไม่จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การแสวงหาความรู้หลักๆ ได้แก่ 1) ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง คือ ความรู้ที่เกิดจากมนุษย์ช่วงชั้นวัยต่างๆ ได้เรียนรู้และสั่งสมจากประสบการณ์ของตนเอง ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม และความรู้และความจริงโดยบังเอิญค้นพบมิได้ตั้งใจ เช่น การค้นพบความรู้เรื่องแรงโน้มถ่วงของโลกโดย ไอแซค นิวตัน 2) ความรู้ที่เกิดจากความเชื่อของบรรพบุรุษ คือ ความรู้จากความเชื่อที่สืบทอดกันมาจากรับประสบการณ์ของบรรพบุรุษ และตกทอดมาสู่อนุชนรุ่นหลัง บางอย่างก็หาคำอธิบายด้วยเหตุผลไม่ได้ ส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์ความจริงมาก่อน เช่น ความรู้เกี่ยวกับเวทย์มนต์คาถา ฤกษ์ยามต่างๆ 3) ความรู้ที่เกิดจากขนบธรรมเนียมประเพณี คือ ความรู้ที่สืบทอดกันมาจากความเชื่อของคนสมัยอดีต และความเชื่อนั้นก่อให้เกิดแนวประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งกลายเป็นวัฒนธรรมของชาติแต่ละหมู่เหล่า ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ (ตำนาน รวดเหยงไย, 2552, น.8-9) นอกจากนี้ สายสุดา ชันธเวช (2561) กล่าวว่า การแสวงหาความรู้ คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัด มีเป้าหมาย รู้จักแสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะดำเนินการด้วยตนเองหรือร่วมมือช่วยเหลือกับผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวิธีการแสวงหาความรู้ (Methods of acquiring knowledge) ได้แก่ 1) การสอบถามจากผู้รู้ (Authority) 2) การศึกษาจากขนบธรรมเนียมประเพณี (Tradition) 3) การใช้ประสบการณ์ (Experience) 4) วิธีการอนุมาน (Deductive method) 5) วิธีการอุปมาน (Inductive method) และ 6) วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific method)

นอกจากนี้การแสวงหาความรู้ยังเป็นแนวคิดทางปรัชญา มี 2 แนวคิด คือ 1) ประสบการณ์นิยม ที่เชื่อว่า ความรู้ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยประสบการณ์ด้วยตนเองที่มาจากประสาทสัมผัส ซึ่งให้ความจริงเฉพาะที่พิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส 2) เหตุผลนิยม เชื่อว่า ความรู้ที่แท้จริงเกิดจากเหตุผล หมายถึง การใช้ความคิด เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถพิเศษอย่างหนึ่งคือ "ปัญญา" คือ การคิดหาเหตุผล ปัญญาจะให้ความจริงอันสมบูรณ์ ถ้าเราใช้ปัญญากระทำ คือ คิดตามหลักเหตุผล ความรู้นั้นจะปรากฏเป็นจริงออกมา (วิทย์ วิศทเวทย์, ม.ป.ป., หน้า 102, 122) ทั้งนี้ความรู้และประสบการณ์ จะช่วยทำให้เราตัดสินใจ ทำได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าการมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกันอาจทำให้เหตุผลและการกระทำต่างกันก็ตาม แต่บุคคลเหล่านี้จะมีการยอมรับ และพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้ในทุกสถานการณ์ เนื่องจากมีการแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอในชีวิต

5. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดหรือความคาดหวังของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำทนายหรือปัญหาชีวิต โดยการที่บุคคลมีแนวโน้มคาดหวังถึงสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้น มีความมั่นใจในจุดยืนต่อการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสามารถจัดการให้สำเร็จลุล่วงได้ ซึ่งการมองโลกในแง่ดี แม้ว่าต้อง

เจอสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาที่มักจะมีมองหาสิ่งที่ดีเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นสิ่งที่เจอไปได้ โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความพยายามและความมั่นใจ สามารถจัดการหรือควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดี (ดูเจเคอน พันธุมนาวิน และงามตา วรินทร์านนท์, 2551; ภาณุวัฒน์ กลัปศรีอ่อน, 2552; Scheier and Carver, 1985; Scheier, Carver, & Bridges, 2001) อาทิ เมื่อพนักงานมหาวิทยาลัยต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงต่างทั้งนโยบายมหาวิทยาลัย และวิธีการปฏิบัติงาน ทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถ อยู่รอดในองค์กรได้ ซึ่งหากมองการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดการพัฒนา ย่อมเป็น สิ่งที่ดีต่อตนเองและองค์กร (Scheier and Carver, 1985; ภาณุวัฒน์ กลัปศรีอ่อน, 2552) บุคคลที่มองโลกในแง่ดี (optimism) จะเป็นบุคคลที่มีความพยายามและความมั่นใจ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย (pessimism) จะมีความลังเล ความสงสัย หรือความไม่มั่นใจ ซึ่งทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถ จัดการหรือควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่า (Scheier, Carver, & Bridges, 2001 อ้างถึงในเกรียงศักดิ์ เพื่อพงษ์, 2554) นอกจากนี้บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความพร้อมในการรับมือกับปัญหา ต่างและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม (Crosno et al., 2009) อีกทั้งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น ก็สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมพร้อมรับมืออุปสรรคหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ (Scheier and Carver, 2002, อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ, 2559) สอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, 1995) อธิบายการมองโลกในแง่ดีหมายถึง ความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี แม้ว่าจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขัดขวางอยู่ก็ตาม โดยสามารถพลิกสถานการณ์ต่างๆ ที่เลวร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้

เซลิกแมน (Seligman, 1990) มองว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะการให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในทางที่ดี โดยได้อธิบายองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 การเกิดขึ้นอย่างถาวร /ชั่วคราว (Permanent : Temporary) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นเพียงชั่วคราว ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นแบบถาวรและมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยมองว่าเรื่องดีดีจะเกิดเพียงชั่วคราว เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลา เรียกว่า “ความคงทนถาวร : Permanence” มิติที่ 2 การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง (Specific : Universal) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดในทุกเรื่อง โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง และเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดเฉพาะบางเรื่อง เรียกว่า “การแผ่ขยาย : Pervasiveness” มิติที่ 3 การเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/ สิ่งอื่นภายนอก (internal : External) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองว่าสาเหตุมาจากสิ่งอื่นๆ ส่วนสิ่งดีๆ นั้นเกิดจากตนเอง ซึ่งจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) และผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเพราะตนเอง ส่วนสิ่งดีนั้นเกิดจากสิ่งอื่นๆ จะเป็นบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low Self) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับตัวของบุคคล เรียกว่า “แหล่งกำเนิดสาเหตุ : Personalization” (อ้างถึงในพัชรา

รุ่งสันเทียะ, 2559, น. 15-20) ซึ่งสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman เป็นลักษณะการมองโลกในแง่ดีที่อธิบายต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่าง โดยหากบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี เมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลคนเหล่านี้จะอธิบายสาเหตุไปในทิศทางที่ดี ซึ่งเปรียบเสมือนการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการใช้ชีวิต ตรงข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายที่จะอธิบายสาเหตุไปในทางตรงกันข้าม ซึ่งการอธิบายสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญอยู่

6. ความชอบเสี่ยงน้อย เป็นลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่คาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จากสถานการณ์ที่จะเกิดความเสียหาย หรือการกระทำที่เสี่ยง (ดูจเดือน พันธุมนาวิณ และงามตา วณิชานนท์, 2551) เมื่อเราจะต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตามจะต้องคิดให้รอบคอบ เตรียมตัวให้พร้อมทั้งกับสิ่งที่จะเผชิญกับผลกระทบที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังหมายถึงการทำอย่างไรก็ตามให้เหตุการณ์หรือสิ่งที่ส่งผลกระทบในทางลบให้เกิดต่อเราน้อยที่สุด สำหรับความเสี่ยง (Risk) หมายถึง ความน่าจะเป็นที่จะเกิดเหตุการณ์บางอย่างซึ่งมีผลกระทบทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือเบี่ยงเบนจากที่กำหนดไว้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ (อุทัยวรรณ จรุงวิภู, 2550)

การบริหารความเสี่ยงในชีวิตเพื่อให้เกิดความเสี่ยงน้อย ได้แก่

1) ประเมินความเสี่ยง ให้พิจารณาความเสี่ยงในชีวิตว่ามีอะไรบ้าง เช่น เสี่ยงต่อการตกงาน เสี่ยงต่อการอกหัก เสี่ยงต่อการเป็นหนี้ เสี่ยงต่อการติดคุก เสี่ยงต่อโรคเอดส์ เสี่ยงต่อความแตกแยกในครอบครัว ฯลฯ เพื่อให้มองเห็นภาพว่าในความเป็นจริงชีวิตของเรามีความเสี่ยงอะไรบ้าง ด้านไหนของชีวิตที่มีความเสี่ยงสูง ด้านไหนที่มีความเสี่ยงน้อย

2) กำหนดทางเลือกในการบริหารความเสี่ยง ให้ลองกำหนดทางเลือกในการเลือกเพื่อจัดการให้ความเสี่ยงในแต่ละเรื่องให้ลดลง เช่น ถ้าไม่ต้องการเป็นหนี้ ก็ควรจัดทำแผนการเงินไว้ล่วงหน้า ถ้าไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ก็ไม่ควรไปเที่ยว หรือมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งในแต่ละความเสี่ยงอาจจะมีทางเลือกได้หลายทางเลือก แล้วค่อยพิจารณาว่าทางเลือกไหนจึงจะเหมาะสมมากที่สุดสำหรับลดความเสี่ยงในชีวิตในเรื่องนั้นๆ

3) ดำเนินการบริหารความเสี่ยง เมื่อมีการวางแผนในการบริหารความเสี่ยงไว้แล้ว เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยง ก็ขอให้ตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาเอาชนะความกลัว ดำเนินการตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ต้น เช่น ถ้าไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ก็อย่าเพิ่งท้อ ให้คิดว่าจะได้มีเวลาพัฒนาตัวเองเพิ่มมากขึ้น ถ้าจำเป็นต้องเป็นหนี้คนอื่น ขอให้คิดว่าเป็นหนี้ได้ก็ต้องหมดหนี้ได้ สิ่งสำคัญอย่าไปตื่นตกใจกับผลของความเสี่ยง ไม่ว่าจะผลนั้นจะดีหรือไม่ดี คือทำใจให้ยอมรับผลของความเสี่ยงที่เกิดขึ้นให้ได้

4) ประเมินผลการบริหารความเสี่ยง เมื่อความเสี่ยงในเรื่องนั้นๆ ผ่านไปแล้ว ให้ลองคิดทบทวนดูว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่เราต้องการหรือไม่ มีข้อผิดพลาดในการบริหารความเสี่ยงตรงไหนบ้าง แล้วนำผลไปใช้ในการบริหารความเสี่ยงด้านอื่นๆ ต่อไป

(ถณรงค์วิทย์ แสนทอง,2557)

นอกจากนี้ การเกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด คือ การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด คือ การมีกระบวนการตัดสินใจที่ดี 2 แนวคิด ได้แก่

1) กระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้นตอน (ชนงกรณ์ กุณฑลบุตร,2547,น.50-52) ดังนี้

1. การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อระบุและกำหนดปัญหาให้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ประเภทปัญหาใด ได้แก่ ปัญหาที่เป็นมาตั้งแต่อดีตและปัญหามีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ปัญหาที่ทราบล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นและควรเตรียมการป้องกัน หรือปัญหาเฉพาะด้านเป็นปัญหาที่เกิดจากสาเหตุเดียว และสามารถแก้ไขสำเร็จได้ง่าย เป็นต้น

2. การกำหนดทางเลือกต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหา โดยการกลั่นกรองข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทั้งหมด เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมภายในและภายนอกเพื่อค้นหาปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาที่มีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจะถูกนำมากำหนดเป็นทางเลือกเพื่อแก้ไขปัญหา ทางเลือกที่กำหนดในขั้นตอนนี้อาจมีหลายทางเลือก

3. การประเมินผลทางเลือกต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้ เป็นแนวทางการนำปัญหาไปสู่การแก้ไข ในขั้นตอนนี้ผู้ตัดสินใจจะวิเคราะห์และประเมินว่าทางเลือกใดสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด ทางเลือกใดควรจะดำเนินการก่อนและหลัง มีการใช้กระบวนการชั่งน้ำหนักเพื่อพิจารณาถึงผลดีและผลเสียในแต่ละทางเลือกด้วย นอกจากนี้จะต้องพิจารณาด้วยว่าการตัดสินใจในทางเลือกหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นควรวิเคราะห์และประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบ

4. การตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมที่สุด เป็นการนำเอาทางเลือกต่างๆ มาเปรียบเทียบว่าทางเลือกใดจะเหมาะสมและเป็นไปได้มากกว่ากัน

5. ดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจ เป็นการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดและมีความเหมาะสมมากที่สุด จากนั้นจึงนำผลการตัดสินใจสู่การปฏิบัติและประเมินผลต่อไป

6. ประเมินผลที่เกิดจากทางเลือก เป็นการพิจารณาคุณค่าของผลงาน และความแตกต่างระหว่างผลการปฏิบัติงานกับเกณฑ์ และมาตรฐานที่ได้เลือกจากทางเลือกที่ตัดสินใจ จะก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด

2) แนวคิดการตัดสินใจของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบ โน (Edward De Bono, 2000) เป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนวคิด Parallel Thinking หมายถึง การมองปัญหาต่างๆ นั้นแม้ว่าเป็นเรื่องเดียวกัน ปัญหาเดียวกัน

แต่มีมุมมองได้หลายลักษณะ หมายถึงการตัดสินใจไม่ควรมองเพียงวิธีเดียว แต่ควรแยกกระบวนการออกเป็นแนวทางย่อยๆ เสมือนหมวก 6 ใบ แต่ละใบมีสีที่แตกต่างกันส่งผลให้แนวคิดต่างกัน

Six thinking hats คือ เทคนิคการคิดอย่างมีระบบ มีการจำแนกความคิดออกเป็นด้านๆ และคิดอย่างมีคุณภาพ เพื่อช่วยจัดระเบียบการคิด ทำให้การคิดมีประสิทธิภาพมากขึ้น แนวคิดหลัก "การคิด" เป็นทักษะช่วยดึงเอาความรู้และประสบการณ์ของผู้คิดมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ทักษะความคิดจึงมีความสำคัญที่สุด ได้แก่

1. หมวกสีขาว (White Hat) หมายถึง ข้อมูลเบื้องต้นของสิ่งนั้น เป็นความคิดแบบไม่ใช้อารมณ์ และมีเป้าประสงค์ที่ชัดเจนแน่นอน ตรงไปตรงมา ไม่ต้องการความคิดเห็น สีขาวเป็นสีที่ชี้ให้เห็นถึงความ เป็นกลาง จึงเกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง จำนวนตัวเลข เมื่อสวมหมวกสีนี้ จะหมายความว่า ที่ประชุมต้องการ ข้อเท็จจริงเท่านั้น โดยปกติเรามักจะใช้หมวกขาวตอนเริ่มต้นของกระบวนการคิด เพื่อเป็นพื้นฐานของ ความคิดที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่เราก็ใช้หมวกขาวในตอนท้ายของกระบวนการได้เหมือนกัน เพื่อทำการ ประเมิน อย่างเช่นข้อเสนอโครงการต่างๆ ของเราเหมาะสมกับข้อมูลที่มีอยู่หรือไม่เป็นตัวแทนของ ข้อเท็จจริง ซึ่งได้แก่ ตัวเลขและข้อมูลต่างๆ ที่มีประโยชน์ในการวิเคราะห์ เพื่อหาข้อสรุปโดยไม่คำนึงถึง ทักษะหรือความคิดเห็นใดๆ

2. หมวกสีแดง (Red Hat) หมายถึง ความรู้สึกสัญชาตญาณและลางสังหรณ์ เมื่อสวมหมวกสีนี้ เราสามารถบอกความรู้สึกของตนเองว่าชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี มีการใช้อารมณ์ ความคิดเชิงอารมณ์ ซึ่งส่วน ใหญ่การแสดงอารมณ์จะไม่มีเหตุผลประกอบ หรือการตระหนักรู้โดยฉับพลัน นั่นก็คือ เรื่องบางเรื่องที่เคย เข้าใจในแบบหนึ่งอยู่ๆ ก็เกิดเข้าใจในอีกแง่มุมหนึ่ง ซึ่งการตระหนักรู้แบบนี้จะทำให้เกิดงานสร้างสรรค์ การ ค้นพบทางวิทยาศาสตร์ หรือวิธีคิดทางคณิตศาสตร์แบบก้าวกระโดด ความคิดความเข้าใจในสถานการณ์ โดยทันที เป็นผลจากการใคร่ครวญอันซับซ้อนที่มีพื้นฐานจากประสบการณ์ เป็นการตัดสินใจที่ไม่อาจให้ รายละเอียด หรืออธิบายได้ด้วยคำพูด เช่น เวลาที่คุณจำเพื่อนคนหนึ่งได้ คุณก็จำได้ในทันที เป็นตัวแทน ของอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวนั้นๆ โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลใดๆ

3. หมวกสีดำ (Black Hat) หมายถึง ข้อควรคำนึงถึงสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่าเราไม่ควรทำ เป็นการ คิดในเชิงระมัดระวัง หมวกสีดำ เป็นหมวกคิดที่เป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับวิธีการคิดของตะวันตกมาก หมวกสีดำช่วยชี้ให้เราเห็นว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดไม่สอดคล้องและสิ่งใดใช้ไม่ได้ มันช่วยปกป้องเราจากการเสีย เงิน และพลังงานช่วยป้องกันไม่ให้เราทำอะไรอย่างโง่เขลาเบาปัญญาและผิดกฎหมาย หมวกสีดำ เป็น หมวกคิดที่มีเหตุมีผลเสมอ เพราะในการวิพากษ์วิจารณ์ หรือวิเคราะห์สิ่งใดจะต้องมีการคิดแบบเป็นเหตุ เป็นผลรองรับ ไม่มีอารมณ์มาเกี่ยวข้อง ในการประเมินสถานการณ์ในอนาคตของเรานั้น ต้องขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ของเราเองและของผู้อื่นด้วย เป็นตัวแทนของความระมัดระวัง ซึ่งจำเป็นต้องไตร่ตรองและ

ยับยั้งการดำเนินการอาจทำให้ความเสียหาย หรือล้มเหลวได้ ผู้บริหารจะใช้หมวกสีดำ เพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่ จะทำนั้นเหมาะสมกับประสบการณ์และมโนธรรมที่เคยมีมา

4. หมวกสีเหลือง (Yellow Hat) หมายถึง การคาดการณ์ในทางบวก ความคิดเชิงบวก เป็นการ มองโลกในแง่ดี การมองที่เป็นประโยชน์ เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดผล หรือทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ การคิดเชิง บวกเป็นการเปิดโอกาสให้พัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ความคิดเชิงลบอาจป้องกันเราจากความผิดพลาด ความเสี่ยงและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น การคิดเชิงบวกต้องผสมผสานความสงสัยใคร่รู้ ความสุข ความ ต้องการและความกระหายที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นหรือไม่ เป็นตัวแทนของการแสวงหาทางเลือกอย่างมี ความหวัง พร้อมทั้งทดลองปฏิบัติเพื่อหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

5. หมวกสีเขียว (Green Hat) หมายถึง ความคิดนอกกรอบที่มีความสัมพันธ์กับความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเปลี่ยนแปลงแนวคิดและมุมมอง ซึ่งปกติมักถูกกำหนดจากระบบ ความคิดของประสบการณ์ดั้งเดิม และความคิดนอกกรอบนั้นจะอาศัยข้อมูลจากระบบของตัวเอง โดย เมื่อสวมหมวกสีนี้จะแสดงความคิดใหม่ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น การคิดอย่างสร้างสรรค์เป็นตัวแทน ของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ให้ความสดชื่น ผู้บริหารจะใช้หมวกสีนี้เมื่อมี ความคิดใหม่ๆ แตกต่างจากแนวทางเดิม เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้กับการปรับปรุง สร้างสรรค์และพัฒนา

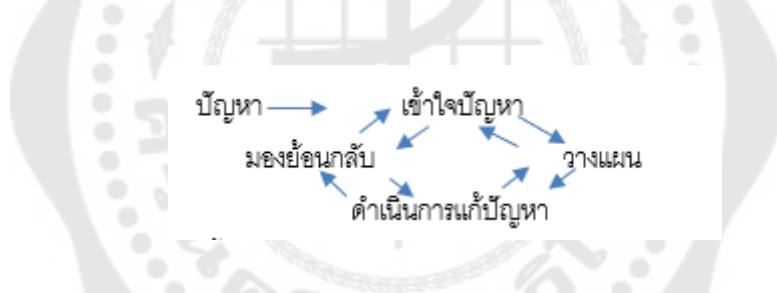
6. หมวกสีน้ำเงิน (Blue Hat) บางตำรา เรียกว่า "หมวกสีฟ้า" หมายถึง การควบคุมและการ บริหารกระบวนการ การคิดเพื่อให้เกิดความชัดเจนในเรื่องของความคิดรวบยอด ข้อสรุป การยุติข้อขัดแย้ง การมองเห็นภาพและการดำเนินการที่มีขั้นตอนเป็นระบบ เมื่อมีการใช้หมวกน้ำเงิน หมายถึง ต้องการให้มีการควบคุมสิ่งต่างๆ ให้อยู่ในระบบระเบียบที่ดีและถูกต้อง หมวกสีน้ำเงินมักเป็นบทบาทของหัวหน้า ทำ หน้าที่ควบคุมบทบาทของสมาชิก ควบคุมการดำเนินการประชุม การอภิปราย การทำงาน ควบคุมการใช้ กระบวนการคิด การสรุปผล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ อย่างไรก็ตามสมาชิกก็สามารถสวมหมวกสีน้ำ เงิน ควบคุมบทบาทของหัวหน้าได้เช่นกัน เป็นตัวแทนของการควบคุมความคิดทั้งหมด หรือมุมมองในทาง กว้างที่ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งซึ่งเปรียบเหมือนท้องฟ้า ผู้บริหารที่ใช้หมวกนี้จะต้องอาศัยประสบการณ์เป็น อย่างมาก

7. ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เป็นการมีภูมิคุ้มกันอย่าง หนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการนั้นมีผลกระทบต่อตัวเรา ซึ่งการแก้ปัญหาได้ตรงจุด จึงเป็นการจัดการปัญหา ด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การมีสติ-สัมปชัญญะ (Awareness-consciousness) ความระลึกรับรู้ ความ รู้ตัว มีสติยับยั้งมิให้กระทำชั่ว เลือกรกระทำในสิ่งที่ควร ซึ่งจะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจให้อยู่กับความดี นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถ หรือความพร้อมในการปรับตัวและการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นจาก ความขัดแย้งภายในตนเอง ความขัดแย้งระหว่างบุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบๆ ข้าง (ดูเดือน พันธุมนาวัน และงามตา วณิชานนท์, 2551) และเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยน

ด้านลบให้เป็นด้านบวก กล่าวอีกนัยคือ เป็นการใช้สมองในการคิด เรียนรู้ เป็นกระบวนการลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของปัญหาให้เป็นวัตถุประสงค์ (ด้านบวก) และลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของสาเหตุให้เป็นเป้าหมาย (ด้านบวก) ผู้แก้ปัญหาต้องพยายามปรับปรุงตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมกลมกลืนกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลหรือสภาวะที่เราคาดหวังเพื่อให้สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์, 2553) โดยวิลสัน (Wilson, 1993, p.57-75) กล่าวว่า กระบวนการแก้ปัญหาโดยทั่วไปมักมีขั้นตอนการแก้ปัญหาเป็นแบบเชิงเส้น ซึ่งได้แก่

ปัญหา → พิจารณาปัญหา → แก้ปัญหา → ตรวจสอบคำตอบ

วิลสันมีความเห็นว่ารูปแบบการแก้ปัญหาดังกล่าวมีข้อบกพร่อง กระบวนการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม เมื่อผู้แก้ปัญหาทำความเข้าใจปัญหา และวางแผนแก้ปัญหาแล้ว อาจมีความจำเป็นที่จะต้องย้อนกลับมาพิจารณาปัญหา ทำความเข้าใจกับปัญหาให้มากขึ้น หรือเมื่อวางแผนแก้ปัญหาแล้ว แต่ขณะที่ได้ลงมือแก้ปัญหา อาจพบว่าไม่สามารถจะทำตามแผนได้ก็จำเป็นต้องย้อนกลับมาวางแผนใหม่อีกครั้ง หรือทำความเข้าใจปัญหาใหม่ ดังนั้นวิลสันจึงได้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาสี่ขั้นตอนของโพลยา (Polya, 1957, p.5 - 6) ในลักษณะพลวัต (dynamic) และแสดงเป็นวัฏจักร (cyclic) ได้แก่



นอกจากนี้ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ยังหมายถึงกระบวนการเลือกและประเมินวิธีการแก้ปัญหาจนได้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา วางแผนการแก้ปัญหาและนำไปแก้ปัญหาโดยเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้และควบคุมได้ เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาด้วยความรอบคอบและสมบูรณ์ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์, 2553)

สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2553) จึงได้สังเคราะห์แนวความคิดการแก้ปัญหานักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงปัญหา คือ การทำความเข้าใจ ทำความรู้จักกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยศึกษารายละเอียดของสถานการณ์อย่างรอบด้าน เพื่อระบุปัญหาที่จะต้องแก้ไข สืบหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล กำหนดกรอบของปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การคิดวิธีการแก้ปัญหา คือ การใช้ความคิด วิเคราะห์ในการหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด โดยไม่มีการตัดสินว่าความคิดผิดหรือถูก ยึดปริมาณของความคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแก้ปัญหา รวมถึงการสร้างวิธีการแก้ปัญหาใหม่จากวิธีการเดิม

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและเตรียมการ คือ การประเมินวิธีการแก้ปัญหาด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นจนได้วิธีที่ดีที่สุด ประกอบด้วย 1) การเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยการสร้างเกณฑ์คัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ประเมินวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหา 2) การคาดการณ์ผลกระทบ เป็นการระบุสิ่งสนับสนุนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการแก้ปัญหา ระบุทรัพยากรที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา คือ การประกันความเป็นไปได้ของวิธีการแก้ปัญหา ตรวจสอบ ติดตาม ปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การประเมินทรัพยากร คือ การระบุแนวทางและทรัพยากรที่ต้องการแก้ปัญหา 2) การออกแบบกระบวนการ เป็นการวางขั้นตอนและกิจกรรมพร้อมกับระบุขั้นตอนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติคือ การนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง การกำกับและติดตามการแก้ปัญหา เปรียบเทียบกับผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่วางไว้ มีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การลงมือปฏิบัติตามแผน สังเกต และสะท้อนและปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหา 2) การเผชิญปัญหา คือการจัดการกับความรู้สึกของตนเองระหว่างการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การควบคุมตน และเสริมแรงตนเอง

กล่าวได้ว่าความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เน้นการมีความคิดที่เหมาะสมต่อปัญหา กล่าวคือ มีความคิดว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติสามารถแก้ไขได้และต้องใช้ความพยายามและระยะเวลาในการแก้ไข ซึ่งเป็นกระบวนการลดความวิตกกังวลในการแก้ปัญหา สร้างความมั่นใจและความพยายามในการแก้ปัญหา ซึ่งถ้าไม่มีความคิดที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมควรเป็นผู้ที่มีความคิดอย่างมีเหตุผล หลากหลาย และยืดหยุ่นได้ดี

3) การรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นภาวะทางจิตใจที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อสังคมมนุษย์ โดยเริ่มจากการรับรู้เรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางบวก มองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพอเพียง ไม่หลงในวัตถุนิยม มีความเชื่อทางศาสนา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานทางจิตใจที่ต้องปลูกฝัง และสร้างเสริมให้มีในตัวบุคคลนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป และคุณธรรมพื้นฐานนี้นับเป็นคุณธรรมสำคัญในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพราะผู้ที่รับรู้คุณค่าความดีของผู้อื่น ของสังคมและสิ่งแวดล้อม จะกระทำแต่พฤติกรรมทางบวกโดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม

8. การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การมีความจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ การตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นชาติไทย การยึดมั่นในหลักศีลธรรมของศาสนา และการจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ (เกณฑ์การพิจารณาความ

ประพจน์ที่แสดงว่าเป็นผู้กระทำความดี:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2559) และเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ อารังไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย ศรัทธายึดมั่นในศาสนาและเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ นอกจากนี้ ผู้ที่รักชาติศาสน์กษัตริย์ กล่าวได้ว่าเป็น ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ มีความสามัคคี ประองดอง ภูมิใจ เชิดชูความเป็นชาติไทยปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ได้แก่ 1) เป็นพลเมืองดีของชาติ 2) อารังไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย 3) ศรัทธา ยึดมั่น และปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา 4) เคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ (คู่มือการใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนสำหรับครูผู้สอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน,2551) จากข้อความที่กล่าวข้างต้นกล่าวได้ว่าพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจ และศูนย์รวมของทุกสิ่งให้เป็นหนึ่งเดียวไม่ว่าชาติ ศาสนา และทุกสิ่งทีแวดล้อมให้เป็นหนึ่งเดียว

9. ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่โอวดดี เย่อหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสถียร โดยลักษณะของคนถ่อมตนนั้น ได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และ3) มีจิตใจที่อ่อนโยน นอกจากนี้ความอ่อนน้อมถ่อมตนยังเป็นการปรารภตนเองคือ หมั่นพิจารณาข้อบกพร่องของตนเองลดทิฐิมานะ ไม่โอวดดีโอ้อวดดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้ามาสู่ตนได้ (มงคลชีวิตที่ 23 มีความถ่อมตน; พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย),2551) นอกจากนี้การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น ซึ่งมีหลักพิจารณา ได้แก่ 1) ต้องคบกับญาติมิตร คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกต้องควร 2) ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง คือการรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอด ถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ ต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ และรวมทั้งหลักธรรมอื่นๆ 3) ต้องมีความสามัคคี คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ อะลุ่มอล่วยในหลักการ ตักเตือน รับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล โดยมีคุณลักษณะอันได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และมีจิตใจที่อ่อนโยน สรุปแล้วก็คือ สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจา และใจนั่นเอง (มงคลที่ 23 มีความถ่อมตนอยู่ในบุญ : มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต พม.สมชาย สุานวฑูโฒ,2553)

ความอ่อนน้อมถ่อมตน ในทางภาษาบาลีว่า นิวาโต วาโต แปลว่า ลม พองลมนี้ แปลว่า ไม่มีออกนิวาโต แปลว่า ไม่พองลม เบาลมออกแล้ว คือเอามานะทิฐิออก มีความสงบเสถียรเยียมตน ไม่แบ่งไม่ทะนงตน ไม่มีมานะถือตัว ไม่อวดดีโอ้อวดดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร ไม่ดูถูก ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง นอกจากนี้ยังหมายถึง พฤติกรรม หรือการแสดงออกของบุคคลในลักษณะการสงบเสถียรเยียมตน การไม่แสดงตน โอ้อวดต่อผู้มีความสามารถดีกว่า (หนังสือมงคลชีวิต "ฉบับทางก้าวหน้า" ของชมรมพุทธศาสตร์สากล ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า มงคลอาจารย์ เรียบเรียงโดย พระมหาสมชาย สุานวฑูโฒ M.D., Ph.D.;สุพนิต อธิวิวุฒิ,2555)

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตน แสดงออกได้ 3 ทาง ดังนี้

1. การแสดงออกทางกาย ได้แก่ การแสดงกิริยาท่าทางที่สุภาพนุ่มนวล ไม่หยาบกระด้าง ไม่ทำท่าหยิ่งยโส ไม่มองคนด้วยสายตาเหยียดๆ รู้จักแสดงความเคารพผู้ใหญ่มากกว่าทั้งด้านชาติวุฒิ วิทยุฒิ และคุณวุฒิ รู้จักให้เกียรติแก่สตรีและพร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกายต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ ไม่ใช่แสร้งหรือแสดงอาการพินอบพิเทาเกินกว่าเหตุจนกลายเป็นการประจบสอพลอ

2. การแสดงทางวาจา ได้แก่ การพูดจริงด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง ไม่หยาบคาย นุ่มนวล ชวนให้สบายใจ รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกกับบุคคล

3. การแสดงทางใจ ได้แก่ การมีจิตใจอ่อนโยน การมองโลกในแง่ดี เนื่องจากใช้ปัญญาไตร่ตรองแล้วว่าคนเรานั้นจะให้ดีพร้อมบริบูรณ์ไปทุกอย่างเป็นไปได้ แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน การมีความรู้สึกนึกคิดเช่นนี้ จะทำให้การพูดและกิริยาท่าทางที่แสดงออกมาเป็นไปด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน

(ที่มา : <http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2>)

10. การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าอื่นหรือสิ่งแวดลอมได้ทำหรือมอบประโยชน์แก่ตนอย่างไรบ้าง เมื่อเราได้รับสิ่งดีเหล่านี้จึงรู้สึกถึงพระคุณหรือบุญคุณของคุณค่าหรือสิ่งแวดลอมเหล่านั้น ถึงแม้ว่าตนจะไม่เอ่ยปากขอร้อง ด้วยการตอบแทนพระคุณด้วยการทำความดีช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียนหรือเอาเปรียบบุคคลหรือสิ่งที่ทำประโยชน์แก่เราได้ นอกจากนี้ยังหมายถึงความรู้สึกถึงบุญคุณ หรือ Gratitude หรือ Gratefulness คือ

1) การตระหนักว่าการช่วยเหลือ หรือประโยชน์ที่ได้รับมีความสำคัญและมีคุณค่าสูง เมื่อบุคคลตกอยู่ในช่วงวิกฤติหรือประสบเหตุการณ์ยากลำบากและต้องการความช่วยเหลือ จึงเห็นความสำคัญและคุณค่าของการช่วยเหลือนั้น 2) บุคคลที่มักหลงตัวเองน้อย หรือ Narcissism มักเป็นผู้ที่รู้สึกถึงบุญคุณของคนอื่นได้ง่าย ให้อภัยบุคคลอื่น ไม่เหยียดหยงคิดว่าตนเองเก่ง จนเห็นว่าการช่วยเหลือของบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ไม่มี ความจำเป็นหรือสำคัญ ความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงเป็นหลักการที่สำคัญ ยิ่งมีมากจะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกถึงบุญคุณมากด้วย 3) การเห็นความดีของผู้อื่น เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี โดยรับรู้ว่าเขาทำสิ่งที่ดีงาม และผู้ที่เข้ามาช่วยเหลือมิใช่เข้ามาช่วยเพราะต้องการผลประโยชน์ที่ไม่เหมาะสม และ 4) มีความพร้อมที่จะตอบแทนบุญคุณ เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือ หรือได้รับประโยชน์จากบุคคลหรือสิ่งแวดลอม บุคคลนั้นจะพยายามหาทางตอบแทนบุญคุณด้วยการไม่เบียดเบียนผู้มีพระคุณ ตลอดจนช่วยเหลือสนับสนุน และปกป้องสิ่งที่ทำประโยชน์แก่ตน ส่งผลทำให้บุคคลนั้นตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีบุญคุณในทางพอประมาณ อาทิ ใช้อย่างคุ้มค่า อย่างประหยัดและไม่เอาเปรียบ เป็นต้น (McCullough et al., 2001; Tester et al., 1968 ; Strelan, 2007; สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549 อ้างถึงในดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550, น.44-46) นอกจากนี้ยังหมายถึง ความกตัญญู

รู้คุณซึ่งเป็นธรรมที่บรรจุนวมงคลที่ 25 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้โดยมุ่งประเด็นให้นำไปพัฒนาคุณสมบัติของคนดี ให้ตระหนักเป็นนิจยอยู่เสมอถึงความดีหรือประโยชน์ที่ผู้อื่นมาปฏิบัติต่อเราหรือเป็นการพัฒนามนุษย์ให้กลายเป็นบุคคลที่ผู้รู้คุณคน ซึ่งการรู้บุญคุณคนหรือรู้อุปการะที่ผู้อื่นทำให้ตนเองนับถือ เป็นหลักแห่งความเป็นธรรมอย่างหนึ่งในสังคมมนุษย์ (มงคลที่ 25 มีความกตัญญู: มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต พม.สมชาย สุานวฑูโฒ,2553)

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนหรือความกตัญญู ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นเครื่องหมายของคนดีที่สอนให้บุคคลรู้คุณของคนอื่น บุคคลผู้รู้คุณที่คนอื่นกระทำให้แล้วและทำตอบแทนบุคคลที่มีคุณและสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เรานั้นมีมากมาย ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระมหากษัตริย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายถึง การรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพยั้ง สิ่งของหรือผู้ที่ควรเห็นความดีของผู้นั้นหรือมีความกตัญญูนั้น ได้แก่ 1) กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือ ใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนพระคุณ เช่น บิดา มารดา อาจารย์ เป็นต้น 2) กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่มีคุณต่อเราช่วยทำงานให้เรา เราก็คควรเลี้ยงดูให้ดี เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น และ 3) กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่ สิ่งของทุกอย่างที่มีคุณต่อเรา เช่น หนังสือที่ให้ความรู้แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่า เพราะฉะนั้นความกตัญญูทำได้ไม่ยาก เพียงแค่มีจิตใจที่บริสุทธิ์และจริงใจ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ท่านเหล่านั้นตามสมควรแก่ความสามารถและโอกาสอำนวย และที่สำคัญควรมีจิตใจที่เมตตาอารี คอยช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนที่ผู้อื่นคอยช่วยเหลือเรา แล้วผลบุญนั้นจะส่งผลดีให้แก่เราไม่วันนี้นี้ก็วันข้างหน้า นอกจากนี้การเห็นความดีของผู้ที่ได้ช่วยเหลือตนหรือความกตัญญู เป็นพื้นฐานที่ดีของมนุษย์ อันเป็นศิลปะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งอื่นอยู่อย่างเป็นพลวัต นับตั้งแต่เกิดก็มีบุพพการีเลี้ยงดู เข้าโรงเรียนก็มีครูบาอาจารย์สั่งสอน เข้าปฏิบัติงานก็มีผู้บริหารอบรม การปฏิบัติงานที่ถูกต้อง มีเพื่อนร่วมงานช่วยกันทำงานเป็นทีมเพื่อส่งผลให้งานประสบความสำเร็จ รวมทั้งอาศัยปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิตมนุษย์จึงจำเป็นต้องมีความกตัญญูซึ่งเป็นคุณสมบัติของคนดีดังกล่าว มาข้างต้น (วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ, 2560,น.84.)

2. แนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์(Experiential Learning)

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง หรือการให้เกิดทักษะตามที่ต้องการ ต้องมีความเข้าใจในความรู้ที่นั้น ความรู้ที่เป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม จะสามารถนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจเชิงนามธรรมโดยผ่านการสะท้อนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด เพื่อสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และสามารถนำเอาประสบการณ์เดิมมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ขึ้น มีบทบาท และมีความสำคัญในการฝึกอบรม

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เดวิด เอ โคลบ (David Kolb (Kolb,1985) ให้คำนิยามรูปแบบการเรียนรู้ (Kolb's Learning Style Inventory) 4 ประเภทดังนี้

1. การคิดแบบบอบเนกนัย (Diverges) คือ ผู้เรียนรู้จากการคิด ไตร่ตรอง เรียนรู้ได้ดีจากการสังเกต การอ่านวารสาร ตำรา การแก้ปัญหาโดยการมองสถานการณ์หลายแง่มุม พยายามทำความเข้าใจกับกระบวนการคิด และการแสดงความคิดเห็น

2. การคิดแบบซึมลึก (Assimilators) คือ ผู้เรียนรู้ด้วยความเข้าใจ เรียนรู้ได้ดีจากการทำความเข้าใจ การสังเกต การฟังคำบรรยาย การอุปมาอุปไมย การเปรียบเทียบข้อสังเกตกับแนวคิดเดิม และมีความสามารถในการรวบรวมข้อมูล แนวคิด เพื่อสร้างรูปแบบและทฤษฎี

3. การคิดแบบเอกนัย (Converges) คือ ผู้เรียนรู้จากการนำความรู้ไปใช้ เป็นผู้เรียนรู้ได้ดีจากการนำความรู้ไปใช้ ชอบการทดลองในห้องปฏิบัติการ การแก้ปัญหาทางานภาคสนาม และยึดมั่นกับการหาเหตุผลที่มีสมมติฐาน

4. การคิดแบบปฏิบัติ (Accommodators) คือ ผู้เรียนรู้จากการลงมือทำ เรียนรู้ได้ดีจากการลงมือทำ การทดลอง การฝึกปฏิบัติ สถานการณ์จำลอง การวางแผน ชอบการแข่งขัน

ไพเฟอร์ และโจนส์ (Pfeiffer and Jones, 1983); โคลบ (Kolb, 1984); รูบินและ ออสแลนด์ (Rubin & Osland, 1991) กล่าวถึง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยการลงมือปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน และมีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำไปสู่การสรุปเป็นองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความสนใจ (Interesting) ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างประสบการณ์ (Doing) ขั้นที่ 3 ขั้นการสะท้อนคิด (Reflecting) ขั้นที่ 4 ขั้นการสรุป (Generalizing) และขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ (Applying) ซึ่งการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ในขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความสนใจ ผู้เรียนจะต้องเชื่อมโยงความรู้กับเนื้อหาที่จะเรียน เช่น อาจเชื่อมโยงความรู้ทางคณิตศาสตร์ เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์อื่นๆ หรือเชื่อมโยงความรู้ในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาที่ครูได้นำเสนอในขั้นนี้ และในขั้นที่ 5 ขั้นการประยุกต์ ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่สอดคล้องกับชีวิตจริง

กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning Theory) ซึ่งอธิบายโดย เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb, 1984) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หรือ Experiential Learning Model (ELM) คือ กระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติ ด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการ

เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ ขึ้น ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้นั้น ผู้เรียนต้องผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน หรือทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดไว้ กิจกรรมอาจเป็นการทดลอง การอ่าน การดูวีดิทัศน์ การฟังเรื่องราว การพูดคุยสนทนา การทำงานกลุ่ม เกม บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง และการนำเสนอผลการปฏิบัติ เงื่อนไขสำคัญคือผู้เรียนมีบทบาทหลักในการทำกิจกรรม

2. การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมและอภิปราย (Reflective Observation and Discussion) หรือ Reflect เป็นขั้นที่ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองจากประสบการณ์ในการปฏิบัติกิจกรรมและแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิดเห็น ความรู้สึกของคนอื่นที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือการอภิปรายจะทำให้ได้แนวคิด หรือข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะรู้สึกว่าตัวเองได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของคนอื่น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มผู้เรียนเป็นไปด้วยดี องค์ประกอบนี้จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย

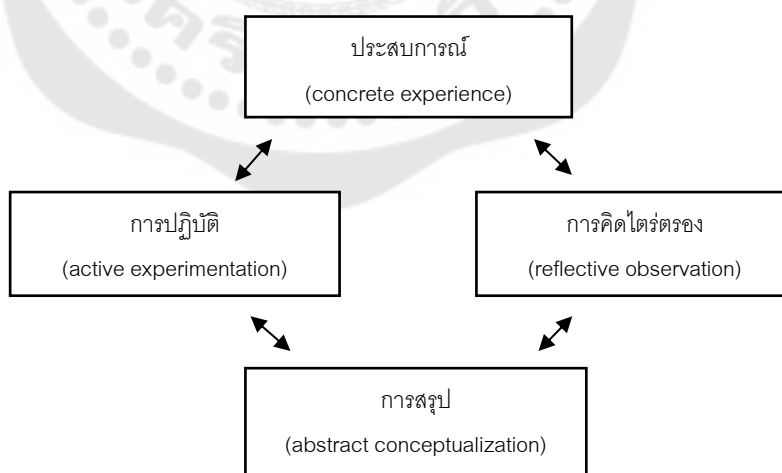
3. การสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันสรุปข้อมูล ความคิดเห็น ที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็น และอภิปรายในขั้นที่ 2 ในขั้นนี้ครูอาจใช้คำถามกระตุ้นผู้เรียนให้ช่วยกันสรุปข้อคิดเห็น กรณีที่กิจกรรมนั้นเป็นเรื่องของข้อมูล ความรู้ใหม่ ครูอาจเสริมข้อมูล ข้อเท็จจริงในประเด็นนั้นๆ เพิ่มเติม (Adding) โดยการอธิบาย บอกกล่าว การให้อ่านเอกสาร การดูวีดิทัศน์ ฯลฯ เพื่อเติมเต็มประสบการณ์ใหม่ ให้ผู้เรียนสามารถสรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด หรือองค์ความรู้ใหม่ได้ แล้วอาจให้ผู้เรียนสรุปโดยการเขียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้ การเขียนแผนภาพโน้ตทัศน์ (Mind Mapping) การเสนอแผนภาพ แผนภูมิ โดยใช้ Graphic Organizers การสรุปเป็นกรอบงาน (Framework) ตัวแบบ หรือแบบจำลอง ความคิด (Model)

4. การทดลอง และประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation/application) ในขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องนำความคิดรวบยอด องค์ความรู้ หรือข้อสรุปที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 ไปทดลอง ประยุกต์ใช้ กิจกรรมการเรียนการสอนส่วนมากมักจะขาดองค์ประกอบของการทดลอง และประยุกต์ใช้แนวคิด ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้สอนจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้และนำไปใช้ได้จริง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น การทำโครงการ การจัดกิจกรรมเผยแพร่ข้อมูล ความรู้ การจัดกิจกรรมรณรงค์ (Campaign) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบวงจรทั้ง 4 องค์ประกอบ เพราะองค์ประกอบทั้ง 4 มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างเลื่อนไหล ต่อเนื่องส่งผลถึงกัน

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ของโคลบ์ นี้ ได้มีนักการศึกษา และนักฝึกอบรมได้นำไปใช้อย่างแพร่หลาย เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม (active learning) และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทักษะได้เป็นอย่างดี (Kolb,1984,อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ,2544)

จากแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่ง โคลบ์ (Kolb,1984) ได้กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้ และได้พัฒนา Kolb's Model เป็นวงจรของการเรียนรู้ การได้รับความรู้ เจตคติและทักษะ โดยใช้แนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม ฉะนั้นการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำงานเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ความรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยกันทำงานให้บรรลุผลสำเร็จด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีทั้ง 4 ขั้น คือ ขั้นประสบการณ์ การสัมผัสกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ โดยการปฏิบัติจริง ขั้นสังเกตอย่างไตร่ตรองและคิดทบทวน ขั้นสรุปความคิดรวบยอด และขั้นการปฏิบัติจริง นำแนวคิดจากการทำกิจกรรมไปทดลองปฏิบัติจริง โดยมีวิทยากรเป็นผู้กระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามให้ผู้เข้ารับการอบรมได้คิด ซึ่งจะก่อให้เกิดประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์



วงจรการเรียนรู้ของโคลบ์ (KOLB's Learning Cycle) (Kolb,1984)

การเตรียมการฝึกอบรมตามโปรแกรม

กิจกรรมการฝึกอบรมเน้นการเรียนรู้ภายในตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อนำไปสู่การมีจิตลักษณะแบบจิตพอเพียง โดยใช้แนวทางการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ในการออกแบบขั้นต้นและกิจกรรมการฝึกอบรม ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

เนื้อหาของหลักสูตร

หลักสูตรการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ กำหนดเนื้อหาหลักสูตรไว้เป็น 3 หน่วย 10 กิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความมีเหตุมีผล

กิจกรรมที่ 1: การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎหมาย

กิจกรรมที่ 2: การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย

กิจกรรมที่ 3: การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การมีภูมิคุ้มกันตน

กิจกรรมที่ 4: การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ

กิจกรรมที่ 5: การมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมที่ 6: ความชอบเสี่ยงน้อย

กิจกรรมที่ 7: ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การรับรู้คุณค่าความดี

กิจกรรมที่ 8: การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมที่ 9: ความอ่อนน้อมถ่อมตน

กิจกรรมที่ 10: การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการก่อนการฝึกอบรม ประกอบด้วย

1.1 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้บริหารวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมโปรแกรม ขอข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของโปรแกรมและขอความสมัครใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมโปรแกรมจากกลุ่มตัวอย่าง

1.2 กำหนดช่วงวันเวลา จัดเตรียมตารางการจัดฝึกอบรม และกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดโปรแกรมฝึกอบรม ซึ่งกำหนดระยะเวลา 2 วัน วันละ 6 ชั่วโมง รวมสรุปรวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง 20 นาที

1.3 การเตรียมผู้รับผิดชอบดำเนินการฝึกอบรม ได้แก่ วิทยากรหลักซึ่งทำหน้าที่คือผู้วิจัย เป็นผู้นำ และเป็นวิทยากรให้การเรียนรู้ในแต่ละหัวข้อ และทีมงานจำนวน 3-5 คน เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรม และอำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้ารับการอบรม

1.4 การออกแบบเนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในแต่ละหัวข้อ

1.5 การจัดเตรียมสถานที่เพื่อดำเนินการจัดการฝึกอบรมตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนด

1.6 การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหัวข้อ ซึ่งประกอบด้วย เอกสารประกอบการฝึกอบรม คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายพร้อมจอรับภาพ เอกสารประกอบการฝึกอบรม ใบงาน แบบทดสอบ และแบบประเมินต่างๆ ใบงานกิจกรรมและแบบบันทึก วัสดุอุปกรณ์ (กระดาษไวท์บอร์ด กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา สี กระดาษ A4 ฯลฯ) การเตรียมเครื่องมือวัด และประเมินผลความพึงพอใจจากการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ในการฝึกอบรม ประกอบด้วย

2.1 การวัด เพื่อประเมินการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ก่อนการฝึกอบรม โดยใช้เครื่องมือที่เตรียมไว้เพื่อวัดการมีเจตพ้อเพียงของผู้เข้ารับการอบรมรายบุคคล และเก็บรวบรวมแบบประเมิน

2.2 การปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ตรงกันโดยวิทยากรชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม กระบวนการในการฝึกอบรม กิจกรรมของแต่ละหน่วยของการเรียนรู้ บทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม กำหนดการ และระยะเวลาในการฝึกอบรม ตลอดจนวิธีการวัดและประเมินผล

2.3 การดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยวิทยากรเป็นผู้นำการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมบรรลุวัตถุประสงค์เชิงกำหนดไว้ในแต่ละหัวข้อ โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นในระดับบุคคล การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดตามการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน

2.3.1 การสร้างประสบการณ์ (Experience) การสร้างการรับรู้ และการมีความรู้สึกต่อประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติและการสังเกตได้ตรงจากกรณีศึกษา และการอภิปรายแบบมีส่วนร่วม

2.3.2 การคิดไตร่ตรอง การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรม และอภิปราย (Reflecting) การคิดทบทวนประสบการณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยการคิดวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับว่ามีผลกระทบต่อความเชื่อ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองอย่างไร และอธิบายเหตุผลตามความคิดของแต่ละคน

2.3.3 การสรุป (Concluding) การดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์กิจกรรมที่ได้รับ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมรวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์และพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อสรุปเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

2.3.4 การวางแผน และการประยุกต์ใช้ความรู้ (Planning & application) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความคิดรวบยอดที่ได้จากการเรียนรู้ไปแล้ว พัฒนาปรับปรุงประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการวางแผน กำหนดวิธีที่จะปฏิบัติในหน่วยงาน

2.4 เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม วิทยากรและทีมงานแจกแบบวัดจิตพอเพียงให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินตนเองหลังสิ้นสุดการอบรม และประเมินความพึงพอใจจากการเข้ารับการฝึกอบรม

2.5 วิทยากรชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบว่าภายหลังจากการอบรมสิ้นสุด 1 เดือน จะดำเนินการประเมินความคงทนของจิตพอเพียง เพื่อประเมินว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงการจิตพอเพียงมากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับระดับของการมีจิตพอเพียงก่อนการเข้ารับการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายหลังการฝึกอบรม ประกอบด้วย

3.1 การวิเคราะห์ผลการประเมินตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เพื่อบรรลุประสิทธิผลของโปรแกรมผู้เข้าร่วม โปรแกรม ประเมินการมีจิตพอเพียงตนเองก่อนการอบรม และการติดตามผลภายหลังการฝึกอบรม 1 เดือน เครื่องมือคือ แบบวัดจิตพอเพียง

3.2 การวิเคราะห์ผลการประเมิน นำผลคะแนนที่ได้มารวบรวมข้อมูล เพื่อทำการปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมให้ดีขึ้น โดยมีเกณฑ์ประเมินผลดังนี้

1) คะแนนประเมินจิตพอเพียงของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการอบรม กับสิ้นสุดการอบรม โดยพบว่า คะแนนประเมินเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2) คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับดีมาก

3) คะแนนการประเมินจิตพอเพียงของผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลังสิ้นสุดการอบรมกับหลังการอบรมผ่านไป 1 เดือนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมประเมินความพึงพอใจการอบรมเมื่อสิ้นสุดการอบรมเครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความพึงพอใจของการเข้ารับการฝึกอบรม

3.4 จัดทำรายงานและดำเนินการนำเสนอผลการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม

กำหนดการโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

หน่วย	หัวข้อ	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ	เวลาที่ใช้	ผลการเสริมสร้างจิตพอเพียง
วันที่ 1 การนำเข้าสู่กิจกรรม	กิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา	ล่าลายเซ็น	1. สร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วม 2. เพื่อให้รู้จักคนอื่นในหลายด้านนอกเหนือจากการทำงาน	เกมและการอภิปรายกลุ่ม	60 นาที	การเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี
(1) ความมีเหตุผล	1 การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ	การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ	1. มีความสามารถในการวิเคราะห์ตามกฎหมายเปลี่ยนแปลง 2. สามารถระบุได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ อะไรเป็นผล 3. สามารถพิสูจน์ได้ว่าสิ่งที่ เป็นสาเหตุของผลได้	1. การบรรยายและตั้งคำถาม 2. การอภิปรายกลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	การมี การคิดอย่างมีเหตุผล
	2 การคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย	การคิดวิเคราะห์การให้เหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย	1. สามารถอธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. สามารถระบุได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ อะไรเป็นผล	1. การบรรยายและตั้งคำถาม 2. การอภิปรายกลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	
	3 การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์	การเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา	1. ให้ความหมายที่ชัดเจนของสิ่งที่กล่าวถึงได้ 2. ตั้งสมมุติฐาน ทดสอบสมมุติฐานได้ 3. รวบรวมข้อมูล ประมวลผล และสรุปได้ 4. ตรวจสอบผลได้	1. การบรรยายและตั้งคำถาม 2. การอภิปรายกลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	

หน่วย	หัวข้อ	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ	เวลาที่ใช้	ผลการเสริมสร้างจิตพอเพียง
(2) การมี ภูมิคุ้มกัน ตน	4 การแสวงหา ความรู้ และมี ประสบการณ์ที่ เพียงพอ	การแสวงหา ความรู้ ผู้ตัว เราอย่าง เหมาะสม	มีความรู้ตัวว่ากำลังอยู่ใน สถานการณ์ประเภทใด เหมาะสมกับสถานการณ์ นั้นหรือไม่	1. กิจกรรมเกม 2. การบรรยาย และตั้งคำถาม 3. การอภิปราย กลุ่ม 4. การระดม สมอง 5. การนำเสนอ ผลงาน	60 นาที	การมี การแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ในความคิดด้าน บวก
	5 การมองโลกใน แง่ดี	การมองโลก ในแง่ดีของ ทีมหมูป่าอะ คาดีมี	มีความคิดในการมองโลก ในแง่ดี	1. การใช้คลิปกรณี ศึกษา 2. การถามตอบ 3. การอภิปราย กลุ่ม 4. การระดม สมอง 5. การนำเสนอ ผลงาน	60 นาที	
	6 ความชอบเสี่ยง น้อย	การจัดการ แก้ปัญหาให้ เกิดความ เสี่ยงน้อย ที่สุด	มีความกล้าเสี่ยงได้อย่าง เหมาะสม	1. การบรรยาย และตั้งคำถาม 2. การอภิปราย กลุ่ม 3. การระดม สมอง 4. การนำเสนอ ผลงาน	60 นาที	
	7 ความสามารถใน การจัดการ แก้ปัญหาด้วยวิธี ที่เหมาะสม	การวิเคราะห์ ปัญหาจัดการ แก้ปัญหาด้วย วิธีที่เหมาะสม	1. มีสามารถในการ แก้ปัญหาได้อย่าง เหมาะสม ไม่เพิ่มปริมาณ ในทางลบ 2. มีสามารถในการ จัดการความเครียดที่ เกิดขึ้นจากรอบตัวได้	1. การบรรยาย และตั้งคำถาม 2. การอภิปราย กลุ่ม 3. การระดม สมอง 4. การนำเสนอ ผลงาน	60 นาที	

หน่วย	หัวข้อ	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ	เวลาที่ใช้	ผลการเสริมสร้างจิตพอเพียง
วันที่ 2 (3) การรับรู้คุณค่าความดี	8 การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม	การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม	การมีทัศนคติที่ดีต่อชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม	1. การบรรยายและตั้งคำถาม 2. การอภิปรายกลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	การมีความกตัญญู รู้คุณค่าต่อชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม และมีคุณธรรม จริยธรรม
	9 ความอ่อนน้อมถ่อมตน	ความอ่อนน้อมถ่อมตน	การมีความภูมิใจในตน แต่ไม่รักตัวเองจนเกินปกติ มีความภาคภูมิใจในตนแต่ไม่ถึงกับหยิ่งผยอง	1. การใช้กรณีศึกษาจากคลิปวิดีโอ 2. การถามตอบ 3. การอภิปรายกลุ่ม 4. การระดมสมอง 5. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	
	10 การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน	การกตัญญูรู้คุณและบนอบ	มีการยอมรับความดีของผู้คนที่กระทำแก่ตน	1. การบรรยายและตั้งคำถาม 2. การอภิปรายกลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การนำเสนอผลงาน	60 นาที	
การสรุป	การประเมินหลังการอบรม	จิตพอเพียง 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ	เพื่อประเมินหลังการอบรมทันที และนัดหมายในการติดตามผลหลัง 1 เดือน	- นัดหมายสำหรับการวัดจิตพอเพียงภายหลังการอบรม - ประเมินผลการฝึกอบรม พิธีปิดการฝึกอบรม	20 นาที	

การนำเข้าสู่กิจกรรม
กิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา สิ่งพัฒนา: การเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี
ชื่อกิจกรรม: ล่าลายเซ็น

แนวคิด

ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของ คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers, 1902-1987) เป็นรูปแบบในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในรูปแบบหนึ่ง โดยต้องเริ่มจากการรู้จักตัวตน ยอมรับข้อดี ข้อเสียของตนเองก่อน จึงจะสามารถรับรู้ เข้าใจในความเป็นตัวตนของผู้อื่น และยอมรับตัวตนผู้อื่นได้ การรับรู้ตนเอง การมองตนเองอย่างถูกต้องแท้จริง นำข้อดีของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งหมายถึงการพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ (Self Actualization) รับรู้และหลีกเลี่ยงที่จะเกิดข้อเสียนั้นให้น้อยที่สุด ตัวตนทั้ง 3 ได้แก่

1) ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) ตัวตนที่ตนมองเห็น มองตามที่เราเคยเห็นว่าตนเองเป็น อย่างไรก็ตามก่อน ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงที่สุด เริ่มจากรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป เช่น พูดน้อย ลักษณะนิสัยเวลาเข้าสังคม อาจจะแยกด้วยว่า สังคมที่ทำงาน สังคมเพื่อนมหาวิทยาลัย ตนในแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์อาจจะแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปกติขี้อาย แต่พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้วพูดเก่ง เป็นต้น

2) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ตัวตนตามข้อเท็จจริง ข้อมูลคล้ายกับตนที่มองเห็น แต่เป็นสิ่งที่ยากเพราะบางคนอาจจะเข้าข้างตนเอง ไม่ยอมรับตนตามที่เป็นจริงเพราะรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น วิธีที่ช่วยได้ คือนอกจากตนเองมองตนเองแล้ว อาจจะสังเกตจากที่คนอื่นพูดถึงเรา อาจจะเป็นเพื่อนสนิท แต่ต้องมีการกลั่นกรองด้วยความเป็นจริง ที่จะตัดข้อมูลที่เบี่ยงเบนทั้งจากตัวเราและคนรอบข้างออก การมองตนตามที่เป็นจริงต้องใช้ระยะเวลา ไม่จำเป็นต้องเร่งมองให้ออกในครั้งเดียว

3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น เป็นข้อมูลที่ทุกคนมีอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะปฏิเสธสิ่งที่อยากเป็น แล้วเลือกอย่างอื่นที่ง่ายกว่า ทั้งที่จริงไม่ชอบ เช่น เป็นคนพูดไม่เก่ง อยากพูดเก่งเวลานำเสนองาน แต่เคยลองครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ก็สร้างเกราะขึ้นมาด้วยการปฏิเสธสิ่งนั้น

ตัวอย่าง การพัฒนาตัวตนของนาย ก ตนที่ตนมองเห็น คือ พูดน้อย เก็บตัว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมต่างๆ ทำให้ไม่ก้าวหน้าในอาชีพการงาน ตนตามที่เป็นจริง คือ มีความคิดสร้างสรรค์ แต่กลัวว่านำเสนอไปแล้วจะผิด ทำให้ไม่กล้าเสนอ

ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของคาร์ล โรเจอร์ สอดคล้องกับหน้าต่างใจ แฮร์รี่ (Johari window) เป็นรูปแบบของการสร้างปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งโจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และแฮร์รี่ อินแฮม (Harry

Ingham) ได้ใช้อธิบายถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้จักตนเอง และเข้าใจตนเอง และการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง โดยหน้าตาใจ แฮรี่ ประกอบด้วยพื้นที่ 4 ส่วน แต่ละส่วนแสดงความแตกต่างของการรับรู้ต่อตนเอง และการรับรู้ของบุคคลอื่นต่อตัวเอง เพื่อการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนี้ (Luft, 1969, 1984)



1) ส่วนที่เปิดเผย (Open) เป็นพื้นที่ที่ตนเองและผู้อื่นรู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่เปิด” พฤติกรรมที่แสดงออกในพื้นที่นี้ไม่จำเป็นต้องมีการปกป้องตนเอง ซึ่งจะรู้จักคุ้นเคยทั้งตนเองและผู้อื่นรอบข้าง ส่วนที่เรารู้และเรากล้าที่จะบอกกับคนอื่น และคนอื่นก็รู้ว่าเรามีพฤติกรรมแบบใด จะทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2) ส่วนที่มองไม่เห็น (Blind) เป็นพื้นที่ของคนนั้นที่คนอื่นรู้จัก แต่ตนเองไม่รู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่บอด” สำหรับตนเอง คนอื่นอาจจะไม่บอกกล่าวให้เจ้าตัวรู้ เพราะกลัวว่าเขาจะไม่พอใจ คือส่วนที่เรารู้ตัวว่าเรามีข้อบกพร่อง จึงต้องเปิดเผยตัวเอง ยอมรับความจริง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

3) ส่วนที่ซ่อนเร้น (Hidden) เป็นพื้นที่ที่คนนั้นรู้จักตนเอง แต่ผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่ซ่อนเร้น” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ทุกคนจะเก็บเป็นความลับเพราะกลัวว่าผู้อื่นจะทำการได้ตอบ ความลับนี้มักเป็นเรื่องของความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรม ดังนั้นสิ่งที่เรารู้ตัวตลอดเวลาวามีข้อบกพร่อง เก็บไว้เป็นความลับเฉพาะตัวคนเดียว ไม่ยอมเปิดเผย จึงต้องยอมรับความจริง พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

4) ส่วนที่ไม่รู้ (Unknown) เป็นพื้นที่ที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้ แต่เป็นที่บรรจุขีดความสามารถและความถนัดต่างๆ ที่ยังไม่ค้นพบ และยังไม่เป็นที่รู้จัก ซึ่งเรียกพื้นที่นี้ว่า “อนาคต” หรือ “ไม่ค้นพบ” หรือเรียกว่า “พื้นที่ไม่ทราบ” คือพฤติกรรมที่ทั้งตัวเราและบุคคลอื่นไม่รู้ ลักษณะนี้ยังไม่เป็นปัญหาแก่ใคร แต่ข้อเสียคือขาดการปรับปรุงพฤติกรรมหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีโดยไม่รู้ตัว

หน้าตาใจแฮรี่ มีประโยชน์หลายอย่าง บริเวณพื้นที่ทั้งสี่ จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อพื้นที่ส่วนใดเพิ่มขึ้นหรือลดลง ก็จะมีผลต่อพื้นที่อื่นๆ ด้วย ประการหนึ่งในแง่ของการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นถ้าเราพร้อมที่จะเปิดตนเองต่อผู้อื่นมากเพียงใด คนอื่นก็พร้อมที่จะสนองตอบมากเพียงนั้นเป็นผลต่อการขจัดสิ่งขวางกั้นและการเป็นอยู่ทางสังคม อีกประการหนึ่งในแง่ของความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

เรารู้จักคนอื่นมากเท่าไรเราก็ยิ่งมีความเข้าใจและเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนและผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรม ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รู้จักและเข้าใจตนเอง การรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดด้อยอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันในองค์กร และสังคมได้อย่างมีความสุข และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ จะทำให้พร้อมที่จะเปิดเผยตัวตนที่เป็นจริงให้คนอื่นเข้าใจ พร้อมที่จะรับรู้ตัวตนของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ อันจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น และเพื่อสร้างความเข้าใจและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในการเตรียมพร้อมสำหรับการร่วมกันปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ต่อไปโปรแกรมนี้ ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง เปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
2. เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง คุ้นเคย และความเป็นมิตรให้เกิดขึ้น และการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นความสำคัญของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การรู้จัก เข้าใจคนอื่นในมุมมองอื่นนอกเหนือจากการทำงาน

วิธีการ:

เกมและการอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา:

40 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กเครื่องฉายและจอรับภาพ
2. บ้ายชื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม
3. กระดาษ A4 และปากกาหรือดินสอ
4. กระดาษฟลิปชาร์ต ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโปรแกรมและแนะนำตัว และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนำตัวเองสั้นๆ โดยให้บอกชื่อเล่น และสังกัดกลุ่มงาน จากนั้นวิทยากรพูดคุยสร้างความเป็นกันเอง และเน้นย้ำความสำคัญของการสร้างความรู้จักและมีมิตรภาพที่ดีในการร่วมกันทำกิจกรรม

จากนั้นวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมติดป้ายชื่อ ที่ระบุชื่อเล่น เพื่อแนะนำตนเอง แล้วแจกกระดาษ A4 พร้อมใบกิจกรรม1 และดินสอแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิดตัวตนของตนเองที่เป็นจริงในความคิดของเราในกระดาษ A4 และเก็บไว้ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมขอลายเซ็นของเพื่อนสมาชิกตามลักษณะใบกิจกรรม1 ซึ่งในแต่ละคุณลักษณะตัวตนนั้นอาจมีหลายลายเซ็นในลักษณะตามใบกิจกรรม1 วิทยากรเก็บใบกิจกรรม1 เมื่อครบกำหนดเวลา และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่ถูกเลือกในลักษณะต่างๆ เขียนลงในใบกิจกรรมที่2 จากนั้นวิทยากรสุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่ม นำเสนอความคิดเห็นและความรู้สึกที่แตกต่างเพิ่มเติมและวิทยากรสรุปเพิ่มเติมตามใบกิจกรรม2 แล้ววิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยกตัวอย่างลักษณะของเพื่อนที่ดีเขียนลงในใบกิจกรรม3

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรสรุปและบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของ คาร์ล โรเจอร์ และหน้าต่างใจแฮรี่ สำหรับการรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น ประเด็นสรุปได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดด้อยอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้นอกจากนี้ยังทำให้พร้อมที่จะเปิดเผยตัวตนที่เป็นจริงให้คนอื่นเข้าใจ และพร้อมที่จะรับรู้ตัวตนของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ อันจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการสร้างมิตรภาพอันดี และเพื่อการวิเคราะห์และสร้างสรรค์แนวทางในการเป็นผู้มีจิตลักษณะที่พอเพียงต่อไป

จากนั้นวิทยากรถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ร่วมอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

- การรู้จักและเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นมีประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพ และอยู่ร่วมกันในสังคมและองค์กรอย่างไร

- การรู้จักและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมีประโยชน์ในการทำงานอย่างไร

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และเขียนในกระดาษฟลิปชาร์ตที่เป็นใบความรู้ เป็นข้อสรุปร่วมกันของทั้งกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรซักถามและให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมอภิปรายแนวทางการนำเอาข้อสรุปที่ได้ไปใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ ในการทำงานในองค์กร และความคิดเห็นของการรู้จักเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นไปใช้ในการอยู่ร่วมกันที่ทำงาน จากนั้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเพิ่มเติม

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมกิจกรรมในการแสดงความคิดเห็น
2. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
3. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม



ใบกิจกรรม1 "ละลายเซ็น"			
คำชี้แจง: ให้ขอลายเซ็นของเพื่อนสมาชิกตามลักษณะที่กำหนด แต่ละคนอาจมีหลายลักษณะได้ และหนึ่งลักษณะอาจมีหลายคนได้ (เวลา 10 นาที)			
เป็นคนสวย ชื่อ.....	เป็นคนยิ้มหวาน ชื่อ.....	เป็นคนพูดเพราะ ชื่อ.....	เป็นคนพูดชวนผ่าซากแต่จริงใจ ชื่อ.....
เป็นคนหล่อ ชื่อ.....	ชอบร้องเพลง ชื่อ.....	ชอบอาหารเผ็ด ชื่อ.....	เป็นคนเท่กึ่งซี ชื่อ.....
รักเด็ก ชื่อ.....	กำลังเหงา ชื่อ.....	อยากมีแฟน ชื่อ.....	มีแฟนสวย ชื่อ.....
มีแฟนหล่อมาก ชื่อ.....	ชอบของแบรนด์เนม ชื่อ.....	กำลังหาแฟน ชื่อ.....	ชอบดูละครเกาหลี ชื่อ.....
เป็นคนอีสาน ชื่อ.....	ยังเป็นโสด ชื่อ.....	สวมแหวน ชื่อ.....	เป็นผู้หญิงเจ้าเสน่ห์ ชื่อ.....
เป็นชายเจ้าเสน่ห์ ชื่อ.....	มีกิ๊กเยอะ ชื่อ.....	มีความรับผิดชอบ ชื่อ.....	ร้องเพลงเพราะ ชื่อ.....
ชอบไวไว ชื่อ.....	เป็นคนใจดี ชื่อ.....	รักเพื่อนฝูง ชื่อ.....	ชอบนอนดึก ชื่อ.....
ระยาะนี่เดี๋ยด ชื่อ.....	ช่วงนี้เบื่องาน ชื่อ.....	อยากเรียนต่อ ชื่อ.....	ช่วงนี้อยากแต่งงาน ชื่อ.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบกิจกรรม2 “ล่าลายเซ็น”
<p>ความรู้สึกร/ความคิดเห็นที่ถูกเลือกในลักษณะต่างๆ (เวลา 10 นาที)</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p> <p>กลุ่ม.....</p>

ใบกิจกรรม3 “ล่าลายเซ็น”
<p>ลักษณะของเพื่อนที่ดี (เวลา 10 นาที)</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p> <p>ชื่อ.....สกุล.....</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความมีเหตุผล

กิจกรรมที่ 1: การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

สิ่งที่พัฒนา: การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ ชื่อกิจกรรม: การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

แนวคิด

ความมีเหตุผล เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการมีจิตที่พอเพียง หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย (Deductive and inductive reasoning) และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) (ดูจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550)

การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ เป็นการคิดเชื่อมโยงในเชิงสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่คิดว่าเป็นสาเหตุกับสิ่งที่คิดว่าเป็นผลของสาเหตุนั้นด้วยสาเหตุและผลตามทางปรัชญา 3 ประการ (Klahr & Simon, 2001; Rosenthal & Ronson, 1991 อ้างถึงในดูจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550, น. 40) ได้แก่

ข้อแรก กฎการแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน (Covariance rule) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ว่า ถ้าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น อีกสิ่งหนึ่งก็เกิดด้วย ถ้าสิ่งแรกไม่ปรากฏ สิ่งที่สองก็ไม่ปรากฏด้วย หรือสิ่งสองสิ่งที่มีค่าแปรเปลี่ยนตามกันหรือแปรเปลี่ยนผกผันกัน ดังนั้นสิ่งสองสิ่งจึงมีความเกี่ยวข้องกันในเชิงสาเหตุและผล

ข้อสอง กฎการเกิดก่อน (Temporal precedence rule) คือ เมื่อสิ่งสองสิ่งมีการแปรเปลี่ยนตามกัน การที่จะกล่าวว่าเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่งได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเกิดมาก่อน ส่วนสิ่งที่เกิดทีหลังจะเป็นสาเหตุสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนไม่ได้

ข้อสาม กฎความเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency rule) คือ การพิสูจน์ว่าสิ่งที่ เป็นสาเหตุของผลได้ จะต้องไม่มีสาเหตุอื่นมาทดแทน

การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ เป็นการพยายามหาเหตุผลระหว่างการกระทำและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Andrew, M Colman, 2007) ยังหมายถึง การพิจารณา ไตร่ตรองถึงสาเหตุที่แท้จริงของผลด้วยการตัดสินใจอย่างรอบคอบมีการทบทวนด้วยเหตุและผล (ดูจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550, น. 46; ซลิดา ลุนสะแกวงษ์ และคณะ, 2559, น. 146-147) กล่าวได้ว่า การรู้

ความเป็นสาเหตุและผลเป็นจุดเริ่มของปัญญา ถ้าไม่สามารถรู้สาเหตุและผลก็จะไม่สามารถอธิบาย ทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ (ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม และคณะ, 2557)

นอกจากนี้ ศิริชัย กาญจนวาสี (2534, น.13) ได้เสนอข้อพิจารณาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal connection) คือ 1) สิ่งที่เป็นสาเหตุต้องเกิดขึ้นก่อนสิ่งที่เป็นผล 2) สิ่งที่เป็นสาเหตุนั้นจะต้องสมเหตุสมผล คือความเป็นสาเหตุต้องสามารถอธิบาย หรือทำนายได้ในเชิงทฤษฎี 3) ความเป็นสาเหตุ นั้นจะต้องสามารถตรวจสอบได้ด้วยวิธีนิรนัย และอุปนัย (Deduction and Induction) และ 4) ตรวจสอบความเป็นสาเหตุได้ด้วยการทดลอง

จากหลักการที่กล่าวข้างต้น พบว่า การคิดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลคือ กระบวนการคิด แก้ปัญหาในรูปแบบอริยสัจ 4 นั่นเอง ได้แก่ 1) ขั้นตอนกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) คือการระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข 2) ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (ขั้นสมุทัย) คือการวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริง และกำหนดสิ่งที่กระทำหรือจัดการกับปัญหา 3) ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล (ขั้นนิโรธ) คือการกระทำหรือจัดการ และเก็บรวบรวมบันทึกข้อมูล และ 4) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป (สาโรช บัวศรี, 2526) ดังตัวอย่าง ดังนี้

ตัวอย่างที่ 1

ทุกข์ (ผล) (การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข) - นำหนักตัวมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด เจ็บป่วยไข้

สมุทัย (เหตุ) (ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา) - ทานอาหารปริมาณมากเกินไป

นิโรธ (ผล) (ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล) - รูปร่างดี สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรง

มรรค (เหตุ) (ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล) - พยายามควบคุมปริมาณในการรับประทานอาหาร

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างที่ 2

ทุกข์ (ผล) (การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข) - สอบไม่ผ่าน ทุกข้อใจเพราะการสอบไม่ผ่าน

สมุทัย (เหตุ) (ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา) - ไม่ตั้งใจศึกษา ค้นคว้า ไม่อ่านตำรา

นิโรธ (ผล) (ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล) - สอบผ่าน

มรรค (เหตุ) (ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล) - ตั้งใจศึกษา ค้นคว้า อ่านตำรา

กิจกรรมเชิงสาเหตุและผล ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยการใช้กิจกรรม และการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สังเกตตนเอง

เกี่ยวกับประสบการณ์ในการใช้เหตุผลในเหตุการณ์ สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจริง ความคิดและทัศนคติในการใช้เหตุผลและผลในการแก้ไขปัญหา ในการเผชิญกับความเป็นจริง การคิดไตร่ตรองประเมินตนเองเพื่อหาสาเหตุและผล และสรุปประสบการณ์ที่ผ่านมาจากกิจกรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างและพัฒนาการคิดให้มีเหตุผลและผลในการปรับใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงาน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนกำหนดเป้าหมาย หลักการ และแนวทาง เป็นรูปแบบของความคิด เหตุผลเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ รู้ว่าจะอะไรคือสาเหตุ และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร ด้วยการคิดไตร่ตรองจากประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถคิด วิเคราะห์เชิงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นได้

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. การอภิปรายกลุ่ม
4. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบกิจกรรม การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการให้เหตุผลแบบการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ โดยวิทยากรอธิบายความหมาย เริ่มด้วยการนำเสนอตัวอย่างเพื่อเชื่อมโยงไปสู่ความเข้าใจ สรุปให้ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นวิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน และให้โจทย์ปัญหาตัวอย่างที่เป็นเหตุและผลโดยการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์หาเหตุและผล และหาข้อสรุปในเรื่องนั้นๆ จากนั้นวิทยากรแจกใบกิจกรรม 1 ให้สมาชิกแต่

ละกลุ่มพูดคุย วิเคราะห์ ระดมสมอง เพื่อหาเหตุและผลเป็นข้อสรุปการคิดแบบเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎว่าอย่างไร ได้ข้อมูลครบถ้วนแล้วเขียนลงในใบกิจกรรม1 สรุปให้ชัดเจน

วิทยาการสู่ตัวตน 2-3 กลุ่ม นำเสนอความคิดที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม พร้อมทั้งแสดงการหาข้อสรุปที่ได้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันอภิปราย ชักถาม วิทยาการตรวจสอบความถูกต้อง และแนะนำการหาข้อสรุปที่เรียกว่าการให้เหตุและผลแบบการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ จากนั้นวิทยาการและผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันสรุป พร้อมกับยกตัวอย่างโดยวิทยาการสรุปเพิ่มเติมและคอยชี้แนะหากข้อมูลไม่ชัดเจน หรือผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยาการขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิดทบทวนการคิด วิเคราะห์การให้เหตุและผลแบบการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎของตนที่ได้รับ การอธิบายจากวิทยาการ และเขียนขึ้นในขั้นตอนก่อนหน้า โดยแนะนำให้เลือกรื่องที่เป็นปัญหา หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การมาทำงานสายของพนักงานคนหนึ่ง นิสัยใจคอของเพื่อนที่สนิทของตน การเลิกตัดสินใจซื้อสินค้าที่ตนเองใช้ เป็นต้น แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมใช้รูปแบบการให้เหตุและผลแบบการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎสรุป แล้วเขียนบรรยายในกระดาษ A4 โดยบรรยายให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของเหตุและผล หลังจากนั้นวิทยาการอธิบายขั้นตอนที่เพิ่งจบไปว่า การคิดไตร่ตรอง เปรียบเหมือนกับการมองภาพปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การคิดไตร่ตรองจะช่วยแยกแยะเหตุและผล เพื่อสนับสนุนความเชื่อหรือยอมรับในเรื่องราวต่างๆ และได้ข้อสรุปที่เป็นจริง เพื่อเข้าใจสาเหตุ และทราบ หรือควบคุมผลที่จะเกิดขึ้นได้ตรงจุด เป็นจริงตามหลักของการเกิดเหตุและส่งผลอย่างไรตามมา ทั้งนี้การคิดไตร่ตรองต้องมีเป้าหมายเพื่อ 1) สืบค้นให้เห็นความสัมพันธ์ของสาเหตุของปัญหาจนรู้ชัดถึงที่สุด 2) เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา 3) ใช้กระบวนการในการแก้ปัญหาหรือหาคำตอบของปัญหา ซึ่งลำดับขั้นตอนเปรียบเหมือนหลักขั้นตอนของกระบวนการคิดแก้ปัญหาในรูปแบบอริยสัจ 4 นั่นเอง ได้แก่ 1) ขั้นกำหนดปัญหา(ขั้นทุกข์) คือการระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข 2) ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (ขั้นสมุทัย) คือการวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริง และกำหนดสิ่งที่กระทำหรือจัดการกับปัญหา 3) ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล (ขั้นนิโรธ) คือการกระทำหรือจัดการ และเก็บรวบรวมบันทึกข้อมูล และ 4) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) คือการนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป (สาโรช บัวศรี, 2526) เพื่อช่วยสรุปคำตอบ ค้นหาความจริงหรือช่วยในการแก้ปัญหาได้ จากการสังเกตหรือการทดลองในหลายครั้ง

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระดมสมองภายในกลุ่มและสรุปข้อคิดที่ได้จากการสรุปเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นชีวิตจริงของสมาชิกทุกคน เพื่อร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่ม และวิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิดตามกระบวนการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ ไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนการคิด และสรุปวางแผนในแนวทางของตนเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหรือการทำงานจริงต่อไป

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรซักถามและให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมอภิปรายแนวทางการนำเอาข้อสรุปที่ได้ไปใช้ในชีวิตและในการทำงาน จากนั้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเพิ่มเติม และพูดคุยแลกเปลี่ยนและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเป้าหมายของแต่ละคน แล้ววิทยากรซักถามความรู้สึกเกี่ยวกับเป้าหมายของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินผล:

1. การประเมินความเข้าใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม อภิปรายสรุป
2. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
3. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบกิจกรรม การคิดเชิงวิสัยทัศน์สาเหตุและผลตามกฎ

คำชี้แจง : ให้ใช้เวลาแต่ละคนไม่เกิน 15 นาทีตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้สำรวจความทุกข์หรือปัญหาชีวิตที่ตนเคยประสบมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
ปัญหาที่ประสบในชีวิต คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาที่ประสบในชีวิต สามารถวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) คือ การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (ขั้นสมุทัย) คือ การวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงและกำหนดสิ่งที่กระทำหรือจัดการกับปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ
<p>ขั้นตอนที่ 3 กระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล (ขั้นนิโจธ) คือ การกระทำหรือจัดการ และเก็บรวบรวมบันทึกข้อมูล</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล (ขั้นมรรค) คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานสรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>กลุ่ม.....</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความมีเหตุผล

กิจกรรมที่ 2: การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย

สิ่งที่พัฒนา: การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย ชื่อกิจกรรม: การคิดวิเคราะห์การให้เหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย

แนวคิด

ความมีเหตุผล เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการมีจิตที่พอเพียง หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย (Deductive and inductive reasoning) และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) (ดูเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550)

สำหรับการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย (Deductive - Inductive Reasoning) โดยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deduction) เป็นการนำหลักการ ทฤษฎีที่ค้นพบไปใช้อธิบายในสถานการณ์เฉพาะต่างๆ โดยเป็นการนำความรู้พื้นฐาน ความเชื่อ ข้อตกลง กฎ บทนิยาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้มาก่อนและยอมรับว่าเป็นจริง เพื่อหาเหตุนำไปสู่ข้อสรุป ดังนั้นการอ้างเหตุผลแบบนิรนัย จึงเป็นการเชื่อสิ่งทั้งหมดว่าเป็นอย่างนั้น และเมื่อนำบางส่วนออกมาก็ย่อมเป็นเช่นเดียวกันทั้งหมด สำหรับการให้เหตุผลแบบอุปนัย (Induction) หมายถึง การรวบรวมข้อเท็จจริงในสถานการณ์ที่หลากหลายมาสรุปรวมเป็นหลักการ หรือเป็นทฤษฎี โดยเป็นวิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริงจากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นความรู้แบบทั่วไป ดังนั้นการอ้างเหตุผลแบบอุปนัย จึงเป็นการนำสิ่งที่รู้แล้วบางอย่างแล้วนำมาสรุปเป็นความรู้ทั้งหมด

สถาบันส่งเสริมการสอนคณิตศาสตร์และเทคโนโลยี (2547, น. 4 -5) ให้ความหมายการให้เหตุผลเชิงนิรนัย เป็นกระบวนการสรุปอย่างสมเหตุสมผลบนพื้นฐานของข้อตกลง หรือกฎที่ยอมรับว่าเป็นจริงแล้วหรือที่เรียกว่าเหตุ และการให้เหตุผลเชิงอุปนัย เป็นการให้การสังเกตขั้นพื้นฐานเพื่อค้นหาแบบรูป หรือสร้างข้อคาดเดา แล้วสรุปเป็นกรณีทั่วไป

ทิพย์วัลย์ สีจันทร์ (2548, น. 79) ได้อธิบายว่า การให้เหตุผลแบบนิรนัย เป็นการให้เหตุผลโดยข้ออ้างยึดความจริงจากภาพรวมไปหาส่วนย่อยแล้วนำสู่ข้อสรุป เนื่องจากการให้เหตุผลแบบนิรนัย กล่าวอ้างจากความจริงกว้างๆ ไปหาความจริงเฉพาะราย และการให้เหตุผลแบบอุปนัย เป็นการให้เหตุผลที่ข้ออ้างเป็นจริงแต่สนับสนุนข้อสรุปเป็นบางส่วน ดังนั้นข้อสรุปที่ได้ อาจเป็นจริงหรือเป็นเท็จก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าถ้าข้ออ้างเป็นจริงทุกข้อ ข้อสรุปมีโอกาสเป็นจริงได้มาก

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบวิธีนิรนัย เป็นวิธีการให้เหตุผล ซึ่งเริ่มต้นด้วยเหตุใหญ่ (major premise) และติดตามด้วยเหตุย่อย (minor premise) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุใหญ่ และเหตุย่อยก็จะมีผลบังคับให้เกิดผลสรุป ได้แก่ เหตุ 1) สิ่งมีชีวิตทุกอย่างต้องตาย 2) สัตว์เป็น สิ่งมีชีวิต 3) นกเป็นสัตว์ ดังนั้นผลคือ นกต้องตาย

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบอุปนัย คือ การอ้างอิงตัวอย่างหลายๆ ตัวอย่างที่เป็นทำนองเดียวกัน ไปสู่การสรุปเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ สูตร หรือทฤษฎี หรือเป็นกระบวนการของเหตุและผล ที่ ประกอบด้วยเหตุหลายอย่างซึ่งเป็นอิสระจากกัน มีน้ำหนักและความสำคัญเท่าๆ กัน และเหตุเหล่านั้น ก็รวมเป็นผลสรุป ได้แก่ เหตุ 1) คนทุกคนต้องตาย 2) นกทุกชนิดต้องตาย 3) แมลงทุกชนิดต้องตาย 4) ต้นไม้ทุกชนิดต้องตาย 5) หญ้าทุกชนิดต้องตาย 6) งูทุกชนิดต้องตาย 7) มดทุกชนิดต้องตาย 8) ปลา ทุกชนิดต้องตาย 9) อม้บาทุกชนิดต้องตาย 10) แคนทีเรียทุกชนิดต้องตาย ดังนั้น ผล สรุปคือ สิ่งมีชีวิต ทุกอย่างต้องตาย หรือสรุปได้ว่า การให้เหตุผลแบบอุปนัย หมายถึง วิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริง จากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นข้อสรุป

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการคิดแบบนิรนัย - อุปนัย ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์การคิดแบบนิรนัย - อุปนัย ของตนเอง ในเหตุการณ์ ประจำวัน หรือที่เกิดขึ้นจริงได้ โดยคิดไตร่ตรองเพื่อนำกระบวนการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย ไป ประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนการคิด และสรุปวางแผนในแนวทางของตนเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิต หรือการทำงานจริงต่อไป

วัตถุประสงค์:

1. จำแนกเหตุและผลที่เป็นแบบการคิดแบบนิรนัย - อุปนัย ได้
2. หาข้อสรุปจากเหตุที่เป็นแบบการคิดแบบนิรนัย - อุปนัย ได้

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. การอภิปรายกลุ่ม
4. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4 และ
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบความรู้ “ความสมเหตุสมผลด้วยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)”
5. ใบกิจกรรม “การคิดวิเคราะห์การให้เหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย”

ขั้นตอน:

1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการให้เหตุผลแบบอุปนัย-นิรนัย อธิบายความหมายการให้เหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย เริ่มจากการนำเสนอเพาเวอร์พอยท์ ใบความรู้ “ความสมเหตุสมผลด้วยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)” เพื่อเป็นตัวอย่างเชื่อมโยงไปสู่ความเข้าใจ สรุปให้ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นวิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน และให้โจทย์ปัญหาตัวอย่างที่เป็นเหตุและผลโดยการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์หาเหตุและผล และหาข้อสรุปในเรื่องนั้นๆ จากนั้นวิทยากรแจกใบกิจกรรม “การคิดวิเคราะห์การให้เหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุย วิเคราะห์ ระดมสมอง เพื่อหาเหตุและผลโดยสรุปให้ได้ว่า เป็นข้อสรุปได้อย่างไร เป็นการคิดแบบนิรนัย-อุปนัย อย่างไร ได้ข้อมูลครบถ้วนเขียนลงในใบกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมใช้หลักการการให้เหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย สรุปให้ชัดเจน

วิทยากรสุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่ม นำเสนอความคิดที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม พร้อมทั้งแสดงการหาข้อสรุปที่ได้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันอภิปรายซักถาม วิทยากรตรวจสอบความถูกต้อง และแนะนำการหาข้อสรุปที่เรียกว่าการให้เหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย จากนั้นวิทยากรและผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันสรุปการให้เหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัยคืออะไร พร้อมกับยกตัวอย่างโดยวิทยากรสรุปเพิ่มเติม และคอยชี้แนะหากข้อมูลไม่ชัดเจน หรือผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้คิดทบทวนการคิด วิเคราะห์การให้เหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัยของตนที่ได้รับการอธิบายจากวิทยากร และเขียนขึ้นในขั้นตอนก่อนหน้า โดยแนะนำให้เลือกรื่องที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำไมผู้ชายชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำไมผู้หญิงนิยมการเสริมความงาม เป็นต้น แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ และสรุปการให้เหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย

แล้วเขียนบรรยายในกระดาษ A4 โดยบรรยายให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผล หลังจากนั้น วิทยากรอธิบายขั้นตอนที่เพิ่งจบไปว่า การคิดไตร่ตรอง เปรียบเหมือนกับการมองภาพปัญหา หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การคิดไตร่ตรองจะแยกแยะเหตุและผล เพื่อสนับสนุนความเชื่อหรือยอมรับใน เรื่องราวต่างๆ และได้ข้อสรุปที่เป็นจริง เพื่อแก้ปัญหาได้ตรงจุด ไม่บิดเบือน ทั้งนี้การคิดตรึกตรองต้อง มีเป้าหมายเพื่อ 1) สืบค้นให้เห็นความสัมพันธ์ของสาเหตุของปัญหาจนรู้ชัดถึงที่สุด 2) เรียนรู้ที่จะ แก้ปัญหา 3) ใช้กระบวนการในการแก้ปัญหาหรือหาคำตอบของปัญหา ซึ่งลำดับขั้นตอนมาจากการ วิเคราะห์วิธีการ ค้นหาความรู้ หลักสำคัญของการคิดแบบนิรนัย - อุปนัย คือ การค้นคว้าหาข้อสรุป จากการสังเกต หรือทดลองหลายๆ ครั้งจากกรณีย่อยโดยผลสรุปอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ (อุปนัย) และการค้นคว้าโดยนำความรู้พื้นฐานซึ่งอาจเป็นความเชื่อ ข้อตกลง กฎหรือบทนิยามซึ่งเป็นสิ่งที่รู้มา ก่อน และยอมรับว่าเป็นจริง เพื่อหาเหตุผลนำไปสู่ข้อสรุป การสรุปผลจะถูกตั้งก็ต่อเมื่อเป็นการสรุป อย่างสมเหตุสมผล (นิรนัย) เพื่อช่วยสรุปคำตอบ ค้นหาความจริง หรือช่วยในการแก้ปัญหาที่ได้จาก การสังเกตหรือการทดลองในหลายครั้ง

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระดมสมองภายในกลุ่ม และสรุปข้อคิดที่ได้จากเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวันในชีวิตของสมาชิกทุกคน เพื่อร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่ม และวิทยากร กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิดตามกระบวนการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย ไปประยุกต์ใช้ ในการปรับเปลี่ยนการคิด และสรุปวางแผนในแนวทางของตนเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหรือการ ทำงานจริงต่อไป

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรซักถามและให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมอภิปรายแนวทาง โดยการนำเอาข้อสรุปที่ได้ไป ใช้ในชีวิตและการทำงานจริง จากนั้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเพิ่มเติม และพูดคุย แลกเปลี่ยนและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเป้าหมายของแต่ละคน แล้ววิทยากรซักถามความรู้สึกเกี่ยวกับ เป้าหมายของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ จากนั้นอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินผล:

1. การประเมินความเข้าใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม และอภิปรายสรุป
2. บรรยายการระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
3. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ : ความสมเหตุสมผลด้วยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive) ”

การให้เหตุผลแบบนิรนัย

การนำความรู้พื้นฐานซึ่งอาจเป็นความเชื่อ ข้อตกลง กฎ หรือบทนิยาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้มาก่อนและเป็นที่ยอมรับว่าเป็นจริง เรียกว่า เหตุ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุป เรียกว่า ผล

โดย การอ้างเหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (Valid argument) และผลสรุปที่ได้ก็เป็นผลสรุปที่สมเหตุสมผล

ตัวอย่างที่ 1

- เหตุ
1. นายธนาคารทุกคนเป็นคนรวย
 2. คนรวยทุกคนเป็นคนประหยัดและอดออม
 3. นายสกลเป็นนายธนาคาร

ผล นายสกลเป็นคนประหยัดและอดออม

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive) ”

การให้เหตุผลแบบนิรนัย

การอ้างเหตุผลอย่างไม่สมเหตุสมผล (Invalid argument) และผลสรุปที่ได้เป็นผลสรุปที่ไม่สมเหตุสมผล

ตัวอย่างที่ 2

- เหตุ
1. สิ่งมีชีวิตทุกตัวต้องตาย
 2. คนทุกคนเป็นสิ่งมีชีวิต
 3. ข. ไม่ใช่คน

ผล ข. ไม่ตาย

ใบความรู้ : ความสมเหตุสมผลด้วยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)”

การให้เหตุผลแบบนิรนัย

การอ้างเหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (Valid argument) และผลสรุปที่ได้ก็เป็น
ผลสรุปที่สมเหตุสมผล

ทดลองทำ

เหตุ

1. คนบางคนเป็นทหาร
2. ทหารทุกคนต้องเป็นผู้เสียสละ
3. ผู้เสียสละทุกคนได้รับการยอมรับ

ผล

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)”

การให้เหตุผลแบบนิรนัย

การอ้างเหตุผลอย่างไม่สมเหตุสมผล (Invalid argument) และผลสรุปที่ได้เป็น
ผลสรุปที่ไม่สมเหตุสมผล

ทดลองทำ

เหตุ

1. นักว่ายน้ำทุกคนเป็นคนที่รูปร่างดี
2. นางสาวดวงดาวเป็นคนที่รูปร่างดี

ผล

ใบความรู้ : ความสมเหตุสมผลด้วยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive)

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive) ”

การให้เหตุผลแบบอุปนัย

ทดลองทำ “เพราะคนไทยมีน้ำใจและเมืองไทยมีวัฒนธรรมที่ดีงาม ดังนั้นคนต่างชาติจึงชอบมาเที่ยวเมืองไทย”

ข้ออ้าง คือ 1.

2.

ข้อสรุป คือ

หัวข้อ: “การให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive) - อุปนัย (Inductive) ”

การให้เหตุผลแบบอุปนัย

เป็นการให้เหตุผลโดยยึดความจริงจากส่วนย่อยๆ แล้วนำมาสรุป ผลสรุปที่ได้ อาจเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้

ตัวอย่างที่ 1 “น้ำท่วมเพราะฝนตก” (เขียนข้อสรุปก่อนข้ออ้าง)

ข้ออ้าง คือ ฝนตก

ข้อสรุป คือ น้ำท่วม

ตัวอย่างที่ 2 “นักธุรกิจไทยก่อนนี้เกินความจำเป็น เศรษฐกิจจึงพัง”

(เขียนข้ออ้างก่อนข้อสรุป)

ข้ออ้าง คือ นักธุรกิจไทยก่อนนี้เกินความจำเป็น

ข้อสรุป คือ เศรษฐกิจพัง

การให้เหตุผลแบบอุปนัย

1) ถ้าคนทุกคนช่วยกันอนุรักษ์ป่าไม้แล้ว ประเทศไทยจะมีแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม

ข้ออ้าง คือ

ข้อสรุป คือ

2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง

ข้ออ้าง คือ

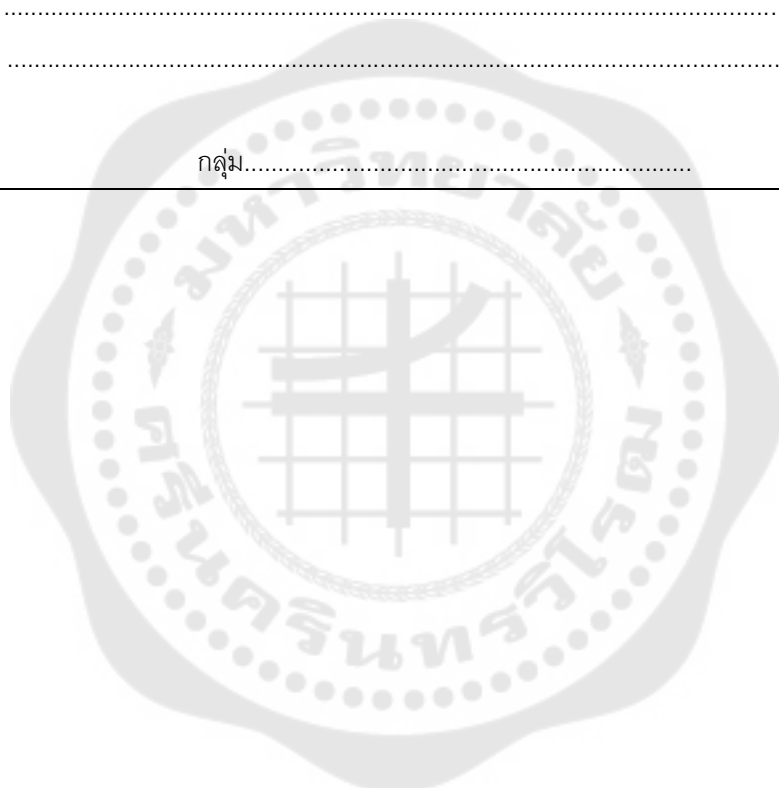
ข้อสรุป คือ

3) การขับรถประมาททำให้เกิดอันตราย

ข้ออ้าง คือ

ข้อสรุป คือ

กลุ่ม



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความมีเหตุผล

กิจกรรมที่ 3: การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

สิ่งที่พัฒนา: การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ชื่อกิจกรรม: การเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา

แนวคิด

ความมีเหตุผล เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการมีจิตที่พอเพียง หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัย-อุปนัย (Deductive and inductive reasoning) และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) (ดูจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550)

การให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Reasoning) เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ โดยจุดเน้นหลักของการให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์คือ การแสดงความเชื่อมโยงกันระหว่างข้อสรุปและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับข้อสรุปนั้น และคือการคิดวิเคราะห์ตรวจสอบหลักฐานและสร้างแบบจำลองเหตุการณ์ต่างๆ โดยอ้างอิงจากหลักฐานที่มีอยู่ (Analytic Way) อย่างเป็นระบบระเบียบมีหลักเกณฑ์ (Systematic Way) (Osborne, et al., 2001;

Olshin, 2007) นอกจากนี้ John Dewey ได้กล่าวถึงการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การให้ความหมายที่ชัดเจนของสิ่งที่กล่าวถึง 2) การตั้งสมมุติฐานแล้วทดสอบสมมุติฐานด้วยหลักฐานข้อมูลต่างๆ 3) เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างระมัดระวังและควบคุมสาเหตุแทรกซ้อน 4) ประมวลผลเนื้อหา ข้อสรุป และ 5) ตรวจสอบผลที่ได้ (Best, et al., 2003 อ้างถึงในดูจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550, น.41)

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) (2551) ได้กล่าวถึงการคิดแบบวิทยาศาสตร์ คือกระบวนการคิดที่ใช้ในการแก้ปัญหาหรือหาคำตอบของปัญหา ซึ่งลำดับขั้นตอนมาจากการวิเคราะห์วิธีการค้นหาความรู้ หลักสำคัญของความคิดแบบนี้คือ การคาดคะเนคำตอบ (สมมุติฐาน) ของปัญหา และการหาข้อมูลมาตรวจสอบว่าการคาดคะเนคำตอบนั้นถูกต้องหรือไม่ การคิดตามกระบวนการคิดตามวิธีทางวิทยาศาสตร์นี้สามารถใช้ในการแก้ปัญหาได้หลากหลายสาขา

แม็คแครคเคน (Maccraken et al., 1988) ได้เสนอขั้นตอนของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไว้ 4 ลำดับขั้น ดังนี้

1) ขั้นตั้งปัญหา จะกระทำภายหลังที่ได้พบปรากฏการณ์แล้ว การตั้งปัญหาจะต้องระบุให้ชัดเจนลงไปไม่กำกวม โดยทั่วไปแล้วนิยามตั้งปัญหาในรูปของคำถาม เพราะปัญหาก็คือ คำถามที่

ต้องการคำตอบ เมื่อตั้งคำถามแล้วควรจะได้กำหนดขอบเขตของปัญหาด้วยว่าเรากำหนดวงแค่นั้น อะไรที่อยู่ภายในวงที่เราศึกษา อะไรที่อยู่นอกขอบเขต และอะไรที่เป็นข้อจำกัด

2) ขั้นตั้งสมมติฐาน เป็นการคิดหาคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้ของปัญหาหรือคำตอบที่คาดหวัง ควรจะเป็นอย่างไร สำหรับปัญหาหนึ่งๆ อาจสร้างสมมติฐานได้หลายข้อ แต่จะมีข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว ซึ่งไม่อาจรู้ได้ว่าข้อใดถูกต้องหรือข้อใดผิด จึงต้องทดสอบด้วยการทดลองหรือการสำรวจหลักฐาน ดังนั้นจึงควรจัดเรียงอันดับสมมติฐานที่คาดว่าจะมีโอกาสถูกมากไว้อันดับต้นๆ แล้วทำการทดสอบก่อน ถ้าผลการทดสอบไม่สนับสนุนก็เลือกสมมติฐานข้อต่อไป การสร้างสมมติฐานต้องสร้างด้วยความรอบคอบโดยสร้างจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกต อาศัยประสบการณ์และความรู้เดิมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์และใช้วิธีอุปมาน

3) ขั้นรวบรวมข้อมูล เป็นการรวบรวมหลักฐานหรือข้อมูลเพื่อยืนยันสมมติฐานที่สร้างขึ้นว่าถูกหรือผิดหลักฐานเหล่านี้อาจได้จากการทดลอง การสังเกตข้อเท็จจริงปลีกย่อยจากการทดลอง การสำรวจหาข้อเท็จจริงจากแหล่งภายนอก การซักถามจากผู้ทรงภูมิปัญญา การสังเกตปรากฏการณ์ การอ่านจากเอกสาร เมื่อได้หลักฐานเพียงพอแล้วก็นำหลักฐานนี้ไปแปลผล และลงข้อสรุปในขั้นต่อไป

4) ขั้นตีความหมายข้อมูลและลงข้อสรุป เป็นการนำข้อมูลหรือหลักฐานที่ได้จากการรวบรวมมาตีความหมาย พิจารณาหาความจริงที่เกิดขึ้นในข้อมูล เพื่อที่จะลงข้อสรุปต่อไป การสรุปนี้คือการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน (ถ้ามี) ถ้ายอมรับก็นำไปสู่การสร้างเป็นกฎหรือทฤษฎีต่อไป บางครั้งอาจจะได้ปัญหาใหม่ที่จะศึกษาหาความรู้ต่อไปได้

สรุปได้ว่า กระบวนการคิดแบบวิทยาศาสตร์มีขั้นตอนหลักๆ คือ 1) ขั้นกำหนดปัญหา 2) ขั้นตั้งสมมติฐาน 3) ขั้นทดสอบสมมติฐาน 4) ขั้นรวบรวมข้อมูล และ 5) ขั้นสรุป (ยุพา วีระไวทยะ และ ปรีชา นพคุณ, 2544)

กิจกรรมที่ใช้สำหรับกระบวนการคิดตามวิธีทางวิทยาศาสตร์ ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาที่เป็นประสบการณ์ในชีวิตของตนเองในอดีต คิดไตร่ตรองเพื่อเกิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการวิเคราะห์แก้ปัญหา มีการคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อสรุปและวางแผนเป็นหลักการ แนวทางในการคิดเป็นการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลเป็นระบบแบบวิทยาศาสตร์ และนำไปปรับประยุกต์ใช้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ ปัญหาในชีวิตและการทำงานต่อไป

วัตถุประสงค์:

1. ให้ความหมายที่ชัดเจนของสิ่งที่กล่าวถึงได้
2. ตั้งสมมุติฐาน ทดสอบสมมุติฐานได้
3. รวบรวมข้อมูล ประมวลผล และสรุปได้
4. ตรวจสอบผลได้

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. การอภิปรายกลุ่ม
4. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉาย และจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบความรู้ เรื่อง “การเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”
5. ใบกิจกรรม เรื่อง “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ จากนั้นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (สื่อมัลติมีเดีย) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดการวิเคราะห์แก้ปัญหา การคิดอย่างสร้างสรรค์ จากนั้นวิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน จากนั้นให้โจทย์ปัญหาที่เป็นสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น โดยการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด วิเคราะห์ แยกแยะปัญหา โดยแยกปัญหาออกเป็นประเด็นต่างๆ แล้วหยิบยกแต่ละปัญหามาพิจารณาร่วมกัน วิทยากรจะคอยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ระบุปัจจัย องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เช่น สาเหตุ ความเป็นมา โดยวิทยากรเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต วิทยากรแนะนำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมใช้กระบวนการในการแก้ปัญหาตามขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดปัญหา 2) การ

ระดมสมอง 3) การวิเคราะห์ปัญหา 4) การวางแผนศึกษาค้นคว้า 5) การสร้างประเด็นการเรียนรู้ และ ประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ และ 6) การสรุปและการรายงานผล

จากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุย ระดมสมอง เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนเขียนลงในใบกิจกรรม1 จากนั้นวิทยากรสุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่ม นำเสนอความคิดเห็นการเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหา ว่าตรงประเด็น ปัญหาหรือไม่ และสามารถเข้าใจปัจจัยของปัญหาเพิ่มขึ้นหรือไม่ พร้อมทั้งสรุป และวิทยากรสรุป เพิ่มเติมและคอยชี้แนะหากข้อมูลไม่ชัดเจน หรือผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิดทบทวนการคิด วิเคราะห์ของตนที่ได้เขียนขึ้นในขั้นตอน ก่อนหน้า โดยแนะนำให้เลือกรื่องที่เป็นปัญหาจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตนอกเหนือจากกรณีศึกษาที่วิทยากร แจกในแต่ละกลุ่ม และใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน แล้วเขียนบรรยายในกระดาษ A4 โดยบรรยายให้เห็นความเชื่อมโยงของสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ก่อน ระหว่าง และภายหลัง เกิดปัญหาให้ชัดเจน โดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันซักถาม และเรียบเรียงเหตุการณ์ให้ละเอียดที่สุด

หลังจากนั้นวิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอาสาสมัครเป็นผู้นำเสนอปัญหาที่เป็นประสบการณ์ ในชีวิตจริง และสาเหตุที่เป็นปัญหาของตนเองให้ฟัง หลังจากนั้นวิทยากรอธิบายขั้นตอนที่เพิ่งจบไปว่า การคิดไตร่ตรอง เปรียบเทียบกับการมองภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง โดยพิจารณาจนเกิด ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นความสัมพันธ์ของเรื่องราว เป็นขั้นตอนชัดเจน เห็นทางที่จะแก้ไขและปรับ พฤติกรรมเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการต่อไปได้ ทั้งนี้การคิดไตร่ตรองต้องมีเป้าหมายเพื่อให้เห็น ความสัมพันธ์ของสาเหตุของปัญหาจนรู้ชัดถึงที่สุด เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา และใช้กระบวนการในการ แก้ปัญหาหรือหาคำตอบของปัญหา ซึ่งลำดับขั้นตอนมาจากการวิเคราะห์วิธีการ ค้นหาความรู้ หลัก สำคัญของการคิดตามกระบวนการคิดตามวิธีทางวิทยาศาสตร์ คือ การคาดคะเนคำตอบ (สมมติฐาน) ของปัญหา และการหาข้อมูลมาตรวจสอบว่าการคาดคะเนคำตอบนั้นถูกต้องหรือไม่ เพื่อสรุปผลของ สาเหตุและแนวทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระดมสมองภายในกลุ่ม และสรุปข้อคิดที่ได้จากปัญหาที่เป็น ประสบการณ์ในชีวิตของสมาชิกทุกคน และกำหนดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหา และนำเสนอ เพื่อร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่ม และวิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำแนวคิดตาม กระบวนการคิดตามวิธีทางวิทยาศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตหรือการ ทำงานจริงต่อไป

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรซักถามและให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมอภิปรายแนวทางการนำเอาข้อสรุปที่ได้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน จากนั้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเพิ่มเติม และพูดคุยแลกเปลี่ยนและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงวิธีการคิดให้เป็นระบบเพื่อใช้ในชีวิตจริง แล้ววิทยากรซักถามความรู้สึกเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินผล:

1. การประเมินความเข้าใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น
2. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
3. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม



<p>ใบความรู้ : การเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์</p>
<p>การเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหา โดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์</p>
<p>ขั้นตอน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none">1. กำหนดปัญหา2. ระดมสมอง วิเคราะห์ปัญหา3. ตั้งสมมุติฐาน4. ศึกษาค้นคว้า5. สรุปผล
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>
<p>ดำเนินการ: จัดกลุ่ม แนะนำสมาชิก กลุ่มละ 5 คน</p>

<p>ใบความรู้ : การเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์</p>	
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>	<p>ขั้นตอนที่ 1 : กำหนดปัญหา ระบุปัญหา หรือข้อมูลสำคัญร่วมกัน โดยทุกคนในกลุ่มเข้าใจปัญหา</p>
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>	<p>ขั้นตอนที่ 2 : ระดมสมอง /วิเคราะห์ปัญหา ระดมสมองวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ และหาเหตุผลมาอธิบาย โดยอาศัยความรู้เดิมของสมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดอย่างมีเหตุผล สรุปรวบรวมความรู้และแนวคิดของกลุ่มเกี่ยวกับกลไกการเกิดปัญหาเพื่อนำไปสู่การสร้างสมมุติฐาน</p>
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>	<p>ขั้นตอนที่ 3 : ตั้งสมมุติฐาน อธิบายและตั้งสมมุติฐานที่เชื่อมโยงกับปัญหาตามที่ได้ระดมสมองกัน แล้วนำผลการวิเคราะห์มาจัดลำดับความสำคัญ โดยใช้พื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน</p>

ใบความรู้ : การเรียนรู้เพื่อการแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์	
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>	
<p>ขั้นตอนที่ 4 : ศึกษาค้นคว้า ค้นคว้า รวบรวม สารสนเทศจากสื่อ และแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ต่างๆ</p>	
<p>หัวข้อ: “การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์”</p>	
<p>ขั้นตอนที่ 5 : สรุปผล จากรายงานข้อมูลสารสนเทศใหม่ที่ได้นำข้อมูลมาอภิปราย วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อสรุป</p>	

ใบกิจกรรม เรื่อง การแก้ปัญหาโดยการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์
<p>หัวข้อปัญหา “แนวทางในการแก้ปัญหาพิษภัยของฝุ่น PM”</p>
<p>สมาชิกกลุ่ม.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>กำหนดปัญหา.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>สมมุติฐาน.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>รวบรวมข้อมูล.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ตีความหมายและสรุปผล</p> <p>ตีความหมาย.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>สรุปผล.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่2 การมีภูมิคุ้มกันตน
กิจกรรมที่4: การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ
สิ่งที่พัฒนา: การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ
ชื่อกิจกรรม: การแสวงหาความรู้สู่ตัวเราอย่างเหมาะสม

แนวคิด

การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้นมี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสี่ยงน้อย และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หรือกล่าวได้ว่า การมีภูมิคุ้มกันตนที่ดี หมายถึงการเตรียมพร้อมที่จะรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่ ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ที่ต้องเตรียมความพร้อมและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างไม่ประมาท (จิรศักดิ์ สุรงค์พิภพวรรณ,2554,น.145;ดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน,2550)

การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันตนที่ดี เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดต้องใช้สมองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดเวลา การแสวงหาความรู้ หมายถึง ทักษะที่จะต้องอาศัยการเรียนรู้และวิธีการฝึกฝน สัมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ ทำให้เกิดแนวความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องและกว้างขวาง สามารถเปรียบเทียบข้อเท็จจริงที่ได้มาว่าควรเชื่อถือหรือไม่จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การแสวงหาความรู้หลักๆ ได้แก่ 1) ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง คือ ความรู้ที่เกิดจากมนุษย์ในช่วงชั้นวัยต่างๆ ได้เรียนรู้และสั่งสมจากประสบการณ์ของตนเอง ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม และความรู้และความจริงโดยบังเอิญค้นพบมิได้ตั้งใจ เช่น การค้นพบความรู้เรื่องแรงโน้มถ่วงของโลก โดย ไอแซค นิวตัน 2) ความรู้ที่เกิดจากความเชื่อของบรรพบุรุษ คือ ความรู้จากความเชื่อที่สืบทอดกันจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษ และตกทอดมาสู่อนุชนรุ่นหลัง บางอย่างก็หาคำอธิบายด้วยเหตุผลไม่ได้ ส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์ความจริงมาก่อน เช่น ความรู้เกี่ยวกับเวทย์มนต์คาถา ฤกษ์ยามต่างๆ 3) ความรู้ที่เกิดจากขนบธรรมเนียมประเพณี คือ ความรู้ที่สืบทอดกันมาจากความเชื่อของคนสมัยอดีต และความเชื่อนั้นก่อให้เกิดแนวประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งกลายเป็นวัฒนธรรมของชนชาติแต่ละหมู่เหล่า ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ (ชำนานาญ รอดเหตุภัย,2552,น.8-9) สอดคล้อง

กับ สายสุตา ชั้นเวช (2561) กล่าวว่า การแสวงหาความรู้ คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัด มีเป้าหมาย รู้จักแสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกรูปแบบวิธีการเรียนรู้ จนถึง การประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะดำเนินการด้วยตนเอง หรือร่วมมือช่วยเหลือกับผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวิธีการแสวงหาความรู้ (Methods of acquiring knowledge) ได้แก่ 1) การสอบถามจากผู้รู้ (Authority) 2) การศึกษาจากขนบธรรมเนียมประเพณี (Tradition) 3) การใช้ประสบการณ์ (Experience) 4) วิธีการอนุมาน (Deductive method) 5) วิธีการอุปมาน (Inductive method) และ 6) วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific method)

นอกจากนี้ การแสวงหาความรู้ยังเป็นแนวคิดทางปรัชญา มี 2 แนวคิด คือ 1) ประสบการณ์นิยม ที่เชื่อว่า ความรู้ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยประสบการณ์ด้วยตนเองที่มาจากประสาทสัมผัส ซึ่งให้ความจริงเฉพาะที่พิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส 2) เหตุผลนิยม เชื่อว่า ความรู้ที่แท้จริงเกิดจากเหตุผล หมายถึง การใช้ความคิด เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถพิเศษอย่างหนึ่งคือ “ปัญญา” คือ การคิดหาเหตุผล โดยใช้ปัญญาให้ได้ความจริงอันสมบูรณ์ ถ้าเราใช้ปัญญากระทำ คือ คิดตามหลักเหตุผล ความรู้นั้นจะปรากฏเป็นจริงออกมา (วิทย์ วิศทเวทย์, ม.ป.ป., หน้า 102, 122) ทั้งนี้ ความรู้และประสบการณ์ จะช่วยทำให้เราตัดสินใจกระทำได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าการมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกันอาจทำให้เหตุผลและการกระทำต่างก็ต่างกันก็ตาม แต่บุคคลเหล่านี้จะมีการยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้ในทุกสถานการณ์ เนื่องจากมีการแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอในชีวิต

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการแสวงหาความรู้ที่เหมาะสม และเพียงพอ นั้น เป็นแนวทางเพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจต่างๆ ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในการสืบค้นความรู้เพื่อใช้ในการตัดสินใจ การแก้ปัญหาของตนเองในอดีต คิดไตร่ตรองเพื่อระบุประโยชน์ของการแสวงหาความรู้ และร่วมกันสรุปประโยชน์ของการแสวงหาความรู้จากตัวอย่างพาดหัวข่าวเรื่อง “ไอซ์ หีบเหล็ก” เพื่อนำมาปรับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และกำหนดเป็นแนวทางในการแสวงหาความรู้ได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. สามารถแสวงหาความรู้ในสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างเหมาะสม
2. อธิบายเรื่องหรือสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง
3. สามารถเลือกแหล่งสืบค้นหาความรู้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ถูกต้อง

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. กรณีศึกษาจากบทความ
4. การอภิปรายกลุ่ม
5. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. พาดหัวข่าว เรื่อง “ไอซ์ หีบเหล็ก”
5. ใบกิจกรรม เรื่อง การแสวงหาความรู้ตัวเราอย่างเหมาะสม

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรเกริ่นนำว่า การแสวงหาความรู้มีหลายวิธี แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะกับปัญหา หรือสถานการณ์ จึงจะเป็นการแสวงหาความรู้ได้อย่างเหมาะสมอย่างแท้จริง วิทยากรซักถามผู้เข้าร่วมโปรแกรม “การแสวงหาความรู้มีวิธีใด และจากแหล่งความรู้ใดบ้าง” โดยการสุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นรายบุคคล และร่วมกันสรุปถึงความหมายและแหล่งที่สืบค้นความรู้ จากนั้นวิทยากรเริ่มต้นกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำใบกิจกรรม 1 เรื่อง “แหล่งให้ความรู้ของท่านที่ผ่านมา” จากนั้นสุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้ววิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิด วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันเพื่อตอบคำถามว่า “อะไรที่ทำให้เราต้องแสวงหาความรู้ และมีการจัดการสืบค้นแหล่งข้อมูลให้เหมาะสมกับปัญหาในแต่ละสถานการณ์” และให้เขียนคำตอบอย่างน้อย 10 ข้อ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ และอภิปรายระหว่างกลุ่ม โดยวิทยากรซักถามความเข้าใจในแต่ละข้อเพื่อให้เข้าใจความหมายได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนต่อไป วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาเนื้อหาจากพาดหัวข่าวเรื่อง “ไอซ์ หีบเหล็ก” โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบในใบกิจกรรม 2 จากนั้นวิทยากรให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และวิทยากรสรุปกิจกรรมและชี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นประโยชน์ของการแสวงหาความรู้จากข่าวเรื่อง “ไอซ์ หีบเหล็ก” อาทิเช่น รายละเอียด ภูมิหลังของการดำเนินชีวิต การทำความผิด สืบเนื่องจากเหตุการณ์ในอดีตอย่างไร ต้องสืบค้นข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สามารถนำไปปรับไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันหรือการค้นหาแหล่งข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์จริง เพราะมีแหล่งให้ความรู้ที่ดี

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพิจารณาบทพจนผลจากขั้นตอนแรก แล้วระดมสมองหาคำตอบที่เขียนในใบกิจกรรม 1 สำหรับประเด็นมีดังนี้

1. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเองที่เป็นปัญหาที่จำเป็นต้องสืบค้น และหาแหล่งความรู้มากมายเพื่อมาสนับสนุนในการคลี่คลายปัญหา

2. ผลของปัญหา หรือเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร และสืบค้นหรือแสวงหาความรู้จากแหล่งใด วิทยากรสุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรม 2-3 คน นำเสนอประเด็นดังกล่าว เพื่ออภิปรายร่วมกัน

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปวิธีการแสวงหาความรู้ และประโยชน์ของการแสวงหาความรู้มีความจำเป็น และสำคัญอย่างไรที่จะสามารถนำไปปรับไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และการปฏิบัติงานในองค์กร

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ร่วมกันสรุปแนวทางวิธีการแสวงหาความรู้ และแหล่งความรู้ จากนั้น วิทยากรสุ่มซักถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคน เพื่อเป็นตัวอย่าง แนวคิดและวิธีการแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนอื่น

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม



ใบกิจกรรม1 เรื่อง “แหล่งให้ความรู้ของท่านที่ผ่านมา”

1. ย้อนกลับไปเมื่อท่านศึกษาในชั้นอนุบาล ท่านได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....

.....

.....

2. ย้อนกลับไปเมื่อท่านศึกษาในชั้นประถมศึกษา ท่านได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....

.....

.....

3. ย้อนกลับไปเมื่อท่านศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ท่านได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....

.....

.....

4. ย้อนกลับไปเมื่อท่านศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ท่านได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....

.....

.....

5. ย้อนกลับไปเมื่อท่านศึกษาในชั้นอุดมศึกษา ท่านได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....

.....

.....

6. จากการศึกษารเรียนรู้ที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน ท่านมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้ในระดับชั้นใดมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

7. จากวลี คำพูดที่ว่า “ผู้ใดที่หยุดการเรียนรู้เปรียบได้กับ “ท่อนไม้ที่ตายแล้ว หาประโยชน์ใดๆ มิได้” จริงหรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อ.....

กลุ่ม.....

ใบความรู้ : พาดหัวข่าว เรื่อง "ไอซ์ หีบเหล็ก"



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การมีภูมิคุ้มกันตน
กิจกรรมที่ 5: การมองโลกในแง่ดี
สิ่งที่พัฒนา: การมองโลกในแง่ดี ชื่อกิจกรรม: “การมองโลกในแง่ดี
ของทิมมูปาอะคาติมี”

แนวคิด

การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้นมี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสียน้อย และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หรือกล่าวได้ว่าการมีภูมิคุ้มกันตนที่ดี หมายถึงการเตรียมพร้อมที่จะรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ที่ต้องเตรียมความพร้อมและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างไม่ประมาท (จิรศักดิ์ สุรงค์พิพวรรณ, 2554, น. 145; ดุจเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550)

การมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง วิธีการคิดหรือความคาดหวังของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำนายหรือปัญหาในชีวิต โดยการที่บุคคลมีแนวโน้มคาดหวังถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น มีความมั่นใจในจุดยืนต่อการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสามารถจัดการให้สำเร็จลุล่วงได้ ซึ่งการมองโลกในแง่ดี แม้จะต้องเจอสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค หรือปัญหาที่มักมองหาสิ่งที่ดีเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นสิ่งที่ไม่ดีไปได้ โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความพยายามและความมั่นใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถจัดการหรือควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดี (ดุจเดือน พันธุมนาวิณ และงามตา วนิทานนท์, 2551; ภาณุวัฒน์ กลับศรีอ่อน, 2552; Scheier and Carver, 1985; Scheier, Carver, & Bridges, 2001) อาทิ เมื่อพนักงานมหาวิทยาลัยต้องพบกับเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งนโยบายมหาวิทยาลัย และวิธีการปฏิบัติงาน เป็นต้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่รอดในองค์กรได้ ซึ่งหากมองการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดการพัฒนา ย่อมเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองและองค์กร (Scheier and Carver, 1985; ภาณุวัฒน์ กลับศรีอ่อน, 2552) นอกจากนี้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี (optimism) จะเป็นบุคคลที่มีความพยายามและความมั่นใจ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย (pessimism) จะมีความลังเล ความสงสัย หรือความไม่มั่นใจ จึงทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถจัดการหรือ

ควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดี (Scheier, Carver, & Bridges, 2001 อ้างถึงในเกรียงศักดิ์ เฟื่องฟูพงศ์, 2554) โดยบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาต่างและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม (Crosno et al., 2009) อีกทั้งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นก็สามารถปรับตัวได้อย่างดี และเหมาะสมพร้อมรับมืออุปสรรคหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ (Scheier and Carver, 2002, อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ, 2559, น. 11) โกลแมน (Goleman, 1995) อธิบายการมองโลกในแง่ดีหมายถึง ความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี แม้ว่าจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขัดขวางอยู่ก็ตาม โดยสามารถพลิกสถานการณ์ต่างๆ ที่เลวร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้

เซลิกแมน (Seligman, 1990) มองว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นลักษณะการให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในทางที่ดี โดยได้อธิบายองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 การเกิดขึ้นอย่างถาวร/ชั่วคราว (Permanent : Temporary) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นเพียงชั่วคราว ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นแบบถาวร และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยมองว่าเรื่องดีดีจะเกิดเพียงชั่วคราว เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลา เรียกว่า “ความคงทนถาวร : Permanence” มิติที่ 2 การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง (Specific : Universal) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดในทุกเรื่อง โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง และเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดเฉพาะบางเรื่อง เรียกว่า “การแผ่ขยาย : Pervasiveness” มิติที่ 3 การเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/ สิ่งอื่นภายนอก (internal : External) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองว่าสาเหตุมาจากสิ่งอื่นๆ ส่วนสิ่งดีๆ นั้นเกิดจากตนเอง ซึ่งจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) และผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเพราะตนเอง ส่วนสิ่งดีนั้นเกิดจากสิ่งอื่นๆ จะเป็นบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low Self) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับตัวของบุคคล เรียกว่า “แหล่งกำเนิดสาเหตุ : Personalization” (อ้างในพัชรา รุ่งสันเทียะ, 2559, น. 15-20) ซึ่งสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman เป็นลักษณะการมองโลกในแง่ดีที่อธิบายต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่าง โดยหากบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี เมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลคนเหล่านี้จะอธิบายสาเหตุไปในทิศทางที่ดี ซึ่งเปรียบเสมือนการมีภูมิคุ้มกันตนเองที่ดีในการใช้ชีวิต ตรงข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายที่จะอธิบายสาเหตุไปในทางตรงกันข้าม ซึ่งการอธิบายสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญอยู่

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการมองโลกในแง่ดี ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ของตนเองในอดีตในด้านลบ หรือเหตุการณ์ของความล้มเหลวในชีวิต โดยการใช้การไตร่ตรองเพื่อระบุการใช้ภูมิคุ้มกันตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดี แบ่งบวกร ด้วยการสรุป และกำหนดแนวทางในการสร้างพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. ให้ความคิดในการมองโลกในแง่ดี แบ่งบวกรในสถานการณ์ลบ และไม่ประสบผลสำเร็จ
2. สร้างพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. กรณีศึกษาจากบทความ
4. การอภิปรายกลุ่ม
5. การระดมสมอง
6. การนำเสนอผลงาน

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. บทสัมภาษณ์ “การมองโลกในแง่ดี ของทีมหมูป่าอะคาดีมี”
5. ใบกิจกรรม เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรเกริ่นนำว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นการสร้างประโยชน์และเป็นภูมิคุ้มกันตนเองในการใช้ชีวิต และยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่พบในมุมมองของบุคคลจากบทความ นอกเหนือจากการมองโลกในแง่ดี ไม่ใช่แค่ทำให้มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม แต่ยังบ่งบอกว่า มันจะทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิม

ดั่งงานวิจัยที่เผยแพร่ใน Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) พบว่าผู้หญิงที่ระบุว่าตัวเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี อายุยืนกว่าผู้หญิงที่มองโลกด้านลบมากกว่า 15% และมีโอกาสมากถึง 50% ที่จะอยู่ถึงอายุ 85 ปี ในส่วนตัวเลขของฝั่งผู้ชายนั้นคนมองโลกในแง่ดีจะมีอายุยืนกว่า 11% และมีโอกาสมากถึง 70% ที่จะอยู่ถึง 85 ปี โดยงานวิจัยติดตามผลจากกลุ่มผู้หญิง 69,744 คน เป็นระยะเวลา 10 ปี และกลุ่มผู้ชาย 1,429 คน เป็นระยะเวลา 30 ปี โดยผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยจะได้ทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับ “การมองโลกในแง่ดี” นอกจากนี้มีงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน Journal of the American College of Cardiology ปี 2015 พบว่า สุขภาพของหัวใจของคนที่มีมองโลกในแง่ดีอายุระหว่าง 45-84 ปีนั้น แข็งแรงกว่าคนมองโลกในแง่ร้ายถึงสองเท่า จากการวัดค่าหลายๆ ปัจจัย ตั้งแต่การทานอาหาร กิจกรรมระหว่างวัน ไปจนถึงระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอล โดยรายงานชี้ว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีมีโอกาสที่จะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายกว่า 38% และวิทยากรอธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ เซลิกแมน (Seligman, 1990) เกิดจากองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ การเกิดขึ้นอย่างถาวร/ชั่วคราว การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง และการเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/สิ่งอื่นภายนอก จากนั้นวิทยากรเริ่มต้นกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้ววิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิด วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันเพื่อตอบคำถามว่า “ท่านคิดว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นภูมิคุ้มกันตนในการดำเนินชีวิตแก่ตนเองอย่างไร” และให้เขียนคำตอบอย่างน้อย 10 ข้อ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอและอภิปรายระหว่างกลุ่ม โดยวิทยากรซักถามความเข้าใจในแต่ละข้อเพื่อให้เข้าใจความหมายได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนต่อไป วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาเนื้อหาเรื่อง “การกู้ชีวิตหมาป่าอะคาดีมี” และใช้แนวคิดวิธีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบลงในใบกิจกรรม 1 ต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง จากนั้นวิทยากรให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และวิทยากรสรุปกิจกรรมและชี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นว่า ปัญหาทุกปัญหาหากเปลี่ยนมุมมองโดยพยายามมองในแง่บวก ปัญหาที่เผชิญอยู่จากหนักหนาจะลดระดับเบาลงได้ ทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม คลี่คลายไปในทางที่ดีและหรือสามารถทำให้บรรลุตามเป้าประสงค์ได้ในที่สุด

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพิจารณาบทพจนานุกรมจากขั้นตอนแรก แล้วระดมสมองหาคำตอบที่ได้จากใบกิจกรรม 1 สำหรับประเด็นมีดังนี้

1. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาก่อให้เกิดความทุกข์ที่ประสบในชีวิตของตนเอง

2. ปัญหาที่ประสบในชีวิต สามารถใช้แนวทางของการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman อย่างไร จากนั้นวิทยากรซักถามและกระตุ้นให้มีการอภิปรายระหว่างกลุ่ม และหาข้อสรุปร่วมกันตามแนวคิดของ เซลิกันแมน (Seligman, 1990) ซึ่งประกอบด้วยกัน 3 มิติ ได้แก่ การเกิดขึ้นอย่างถาวร/ชั่วคราว การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง และการเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/สิ่งอื่นภายนอก

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปวิธีการการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman 3 มิติ นำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเองและในการปฏิบัติงาน สร้างเป็นหลักการที่จะนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคต

4) การวางแผน (Planning)

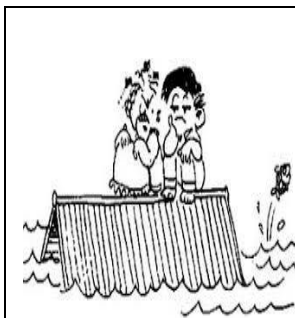
วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปแนวทาง วิธีการการมองโลกในแง่ดี โดยใช้แนวคิด สร้างหลักการของการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม ด้วยการมีมุมมองในทางบวกหรือการมองโลกในแง่ดี จากนั้นวิทยากรสุ่มซักถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคน เพื่อเป็นตัวอย่างแนวคิดและหลักการแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนอื่นต่อไป

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ “การมองโลกในแง่ดี”

สถานการณ์ “บ้านน้ำท่วม”



ข้อดีของเหตุการณ์

.....

.....

.....

การแก้ปัญหา

.....

.....

.....

สถานการณ์ “ผิดหวังจากการสอบ”



ข้อดีของเหตุการณ์

.....

.....

.....

การแก้ปัญหา

.....

.....

.....

สถานการณ์ “ผิดหวังจากความรัก”

สิแล้ว... พักๆ ไป ...



ข้อดีของเหตุการณ์

.....

.....

.....

การแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี ของทีมหมูป่าอะคาเดมี”

พาดหัวข่าว: “กู้ชีวิตทีมหมูป่าอะคาเดมี”



พาดหัวข่าว: “กู้ชีวิตทีมหมูป่าอะคาเดมี”



พาดหัวข่าว: “กู้ชีวิตทีมหมูป่าอะคาเดมี”



ใบความรู้ เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี ของทีมหมูป่าอะคาเดมี”

อย่า
ยอมแพ้
DON'T GIVE UP



เหตุการณ์นักฟุตบอลเด็กอายุ 11-16 ปี ทีมหมูป่าอะคาเดมี 13 คนพร้อมโค้ช ติดอยู่ในถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอนอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ช่วงระหว่างวันที่ 23 มิถุนายน - 10 กรกฎาคม 2561 มานานกว่า 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 17 วัน

จากการให้สัมภาษณ์ของ พ.ท.พ.ภาคย์ โลหารชุน ในวันที่ 17 กรกฎาคม 2560 จากข่าวมติชนออนไลน์

โดยหม้อภาคย์ เปิดเผยว่า การช่วยเหลือทีมหมูป่าอะคาเดมีครั้งนี้ ถือเป็นภารกิจกู้ภัยในถ้ำครั้งแรกในโลก ที่มีหลายหน่วยงานเข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สำคัญกับการปฏิบัติงานกู้ภัย และจากการที่ได้อยู่กับเด็กๆ ในถ้ำหลายวัน สัมผัสได้ว่า ทั้ง 13 คน เป็นคนที่มีจิตใจดีงาม ใสซื่อ ไร้เดียงสาตามประสาเด็ก และที่สำคัญทุกคนมีวินัยมาก สังเกตได้จากตอนที่กินอาหารเสร็จแล้ว ทุกคนจะนำเศษอาหาร เศษขยะ ไปทิ้งในถุงดำเดียวกันทั้งหมด จากการสอบถามเด็กๆ บอกว่า ตอนเข้าไปเที่ยวในถ้ำนั้นทุกคนไปเที่ยวในเชิงอนุรักษ์ ไม่มีการเก็บหิน หรือของที่อยู่ในธรรมชาติให้เกิดความเสียหายเลย และตั้งใจว่าจะเข้าไปทำกิจกรรมเพียงแค่วัน 1 ชั่วโมงก็จะกลับออกมา

ขณะที่ โค้ชเอก ก็เป็นเยาวชนที่ขยันหมั่นเพียร แม้จะอายุเพียง 24-25 ปีเท่านั้น แต่สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของเด็กๆ ทั้ง 13 คนได้อย่างดีเยี่ยม เพราะได้สอนเด็กๆ ทุกคน ทั้งเรื่องการอยู่อย่างไรในช่วงขาดอาหาร สอนให้รู้จักเสียสละ แอบเอาอาหารส่วนของตัวเองให้เด็กๆ ได้กินอีกก่อน รวมถึงสอนให้ทุกคนมีความหวัง มีระเบียบวินัย แม้จะอยู่ในถ้ำ นอกจากนี้ เด็กๆ จะช่วยกันนำก้อนหินไปขุดโพรงลึก 5-6 เมตรทุกเช้า แม้จะไม่ได้กินอาหาร อีกทั้งเด็กๆ ทุกคนยังมองโลกในแง่ดี พูดคุยแต่เรื่องสร้างสรรค์ อย่าง ออกไปแล้วจะไปเที่ยวที่ไหน อยากจะกินอะไรบ้าง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพกายและใจ น้องๆ กลัวอยู่เรื่องเดียว คือออกไปแล้วจะทำกรบ้านที่ค้างอยู่ส่งครูไม่ทันเพื่อนๆ ทั้งหมดต้องยกความดีให้กับโค้ชเอก ที่สามารถสั่งสอนเด็กๆ ให้มีสติ มีความหวัง และมีระเบียบวินัย จนสามารถอยู่รอดได้จนถึงวันที่ออกจากถ้ำ

สิ่งที่ผมประทับใจเด็กๆ ทีมหมูป่า

- ความสดใสซื่อเดียงสา มองโลกในแง่ดี มีขวัญและกำลังใจดีเยี่ยม แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อม/สถานการณ์วิกฤต ทุกวันเด็กๆ จะไปขุดโพรงหาทางออกโดยใช้เศษหิน (ได้ลึกถึง 5 เมตรเลย) ทั้งๆ ที่ไม่ได้กินข้าวกัน

- มีวินัย...รวมรวมเศษขยะ หลังกินแต่ละมื้อ ทั้งลงถุงดำ โค้ชเอกสอนเด็กๆ เสมอว่าไม่ให้เก็บสิ่งของจากในถ้ำ เอากลับไปเป็นของตนเอง...ซึ่งเด็กๆ ทุกคนก็เชื่อฟังและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี

จากบทความ “บทเรียนหมูป่าติดถ้ำหลวง *งานบริหารจัดการยามวิกฤต*” ในวันที่ 5 กรกฎาคม 2561 จากเดลินิวส์ ออนไลน์

โค้ชคอบปลอบใจและบอกว่า จะต้องมีคนมาช่วย เพราะเด็กหายไปถึง 13 คน คงไม่ปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ

ใบความรู้ เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี ของทีมหมูป่าอะคาเดมี”

หัวข้อ: “การมองโลกในแง่ดีตามขั้นตอน 3 มิติของ Seligman”

มิติที่ 1 การเกิดขึ้นอย่างถาวรชั่วคราว (Permanent : Temporary) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นเพียงชั่วคราว ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและตลอดไปได้แก่

“โค้ชคอยปลอบใจและบอกว่า จะต้องมีคนมาช่วย เพราะเด็กหายไปถึง 13 คน คงไม่ปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ หมายความว่า เราจะอยู่ในถ้ำเพียงชั่วคราวเท่านั้น เดี่ยวเราก็ได้ออกไปอยู่ข้างนอกได้แน่นอน”

หัวข้อ: “การมองโลกในแง่ดีตามขั้นตอน 3 มิติของ Seligman”

มิติที่ 2 การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจงไม่เฉพาะเจาะจง (Specific : Universal) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดในทุกเรื่อง ได้แก่

“หมายความว่า สิ่งร้ายที่เกิดขึ้นมีเรื่องเดียวคือ แค่อึดอยู่ในถ้ำเพียงตอนนี้ ส่วนสิ่งดีๆ การพูดเรื่องสร้างสรรค์ เช่น ออกไปแล้วจะไปเที่ยวที่ไหน อยากจะกินอะไรบ้างออกไปแล้วจะทำการบ้านที่ค้างอยู่ส่งครูไม่ทันเพื่อนๆ ทำให้มีสติ มีความหวัง และมีระเบียบวินัย จนสามารถอยู่รอดได้จนถึงวันที่ออกจากถ้ำ”

หัวข้อ: “การมองโลกในแง่ดีตามขั้นตอน 3 มิติของ Seligman”

มิติที่ 3 การเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/สิ่งอื่นภายนอก (internal : External) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองว่าสาเหตุปัญหามาจากสิ่งอื่นๆ ส่วนสิ่งดีๆ นั้นเกิดจากตนเอง ซึ่งจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

“หมายความว่า นอกจากที่โค้ชสามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของเด็กๆ ทั้ง 13 คนได้อย่างดีแล้ว เด็กๆ ทุกคนเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักเสียสละ เช่น โค้ชแอบเอาอาหารส่วนของตัวเองให้เด็กๆ ได้กินอิมก่อน รวมถึงทุกคนมีความหวัง มีระเบียบวินัย แม้จะอยู่ในถ้ำ นอกจากนี้ เด็กๆ จะช่วยกันนำก้อนหินไปขุดโพรงลึก 5-6 เมตรทุกเช้า แม้จะไม่ได้กินอาหาร โดยมองปัญหาที่พบ เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดจากภายนอกน้ำขึ้นปิดถ้ำ อย่างไรก็ตามเด็กวัยก็แก้ปัญหาได้ ออกไปได้”

ใบกิจกรรม1 เรื่อง “การมองโลกในแง่ดี”
<p>คำถาม</p>
<p>1. ให้เขียนปัญหาที่ประสบในชีวิต</p> <p>ปัญหาที่ประสบในชีวิต คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. จากเหตุการณ์/ปัญหาที่ประสบในชีวิต เราสามารถปรับมุมมองในแง่ดี อย่างไรก็ตามมุมมองตามขั้นตอน 3 มิติของSeligman สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้</p> <p>มิติที่ 1 การเกิดขึ้นอย่างถาวร /ชั่วคราว (Permanent :Temporary) คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>มิติที่ 2 การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง (Specific : Universal) คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>มิติที่ 3 การเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/ สิ่งอื่นภายนอก (internal : External) คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>กลุ่ม.....</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การมีภูมิคุ้มกันตน

กิจกรรมที่ 6: ความชอบเสี่ยงน้อย

สิ่งที่พัฒนา: ความชอบเสี่ยงน้อย

ชื่อกิจกรรม: “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด”

แนวคิด

การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้นมี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสี่ยงน้อย และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หรือกล่าวได้ว่าการมีภูมิคุ้มกันตนที่ดี หมายถึง การเตรียมพร้อมที่จะรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่ ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ที่ต้องเตรียมความพร้อม และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างไม่ประมาท (จิรศักดิ์ สุรงค์พิพวรรณ, 2554, น. 145; ดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน, 2550)

ความชอบเสี่ยงน้อย หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะทางจิตใจที่คาดหวังถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากสถานการณ์ที่จะเกิดความเสียหาย หรือการกระทำที่เสี่ยง (ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551) โดยเมื่อเราจะต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตาม จะต้องคิดให้รอบคอบ เตรียมตัวให้พร้อมับสิ่งที่จะเผชิญกับผลกระทบที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้หมายถึง การทำอะไรก็ตามให้เหตุการณ์หรือสิ่งที่ส่งผลกระทบในทางลบให้เกิดต่อเราน้อยที่สุดสำหรับความเสี่ยง (Risk) หมายถึง ความน่าจะเป็นที่จะเกิดเหตุการณ์บางอย่างซึ่งมีผลกระทบทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือเบี่ยงเบนจากที่กำหนดไว้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ (อุทัยวรรณ จรุงวิภู, 2550)

การบริหารความเสี่ยงในชีวิตเพื่อให้เกิดความเสี่ยงน้อย ได้แก่

1) ประเมินความเสี่ยง ให้พิจารณาความเสี่ยงในชีวิตว่ามีอะไรบ้าง เช่น เสี่ยงต่อการตกงาน เสี่ยงต่อการอกหัก เสี่ยงต่อการเป็นหนี้ เสี่ยงต่อการติดคุก เสี่ยงต่อโรคเอดส์ เสี่ยงต่อความแตกแยกในครอบครัว ฯลฯ เพื่อให้มองเห็นภาพว่าในความเป็นจริงชีวิตของเรามีความเสี่ยงอะไรบ้าง ด้านไหนของชีวิตที่มีความเสี่ยงสูง ด้านไหนที่มีความเสี่ยงน้อย

2) กำหนดทางเลือกในการบริหารความเสี่ยง ให้ลองกำหนดทางเลือกเพื่อจัดการให้ความเสี่ยงในแต่ละเรื่องให้ลดลง เช่น ถ้าไม่ต้องการเป็นหนี้ ก็ควรจัดทำแผนการเงินไว้ล่วงหน้า ถ้าไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ก็ไม่ควรไปเที่ยว หรือมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งในแต่ละความเสี่ยงอาจจะมีทางเลือกได้หลายทางเลือก แล้วค่อยพิจารณาว่าทางเลือกไหนจึงจะเหมาะสมมากที่สุด สำหรับการลดความเสี่ยงในชีวิตในเรื่องนั้นๆ

3) ดำเนินการบริหารความเสี่ยง เมื่อมีการวางแผนในการบริหารความเสี่ยงไว้แล้ว เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยง ก็ขอให้ตั้งใจให้ดี ใช้ปัญญาเอาชนะความกลัว ดำเนินการตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ต้น เช่น ถ้าไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ก็อย่าเพิ่งท้อ ให้คิดว่าจะได้มีเวลาพัฒนาตัวเองเพิ่มมากขึ้น ถ้าจำเป็นต้องเป็นหนี้คนอื่น ขอให้คิดว่าเป็นหนี้ได้ก็ต้องหมดหนี้ได้ สิ่งสำคัญอย่าไปตื่นเต้นตกใจกับผลของความเสี่ยง ไม่ว่าจะผลนั้นจะดีหรือไม่ดี คือทำให้ยอมรับผลของความเสี่ยงที่เกิดขึ้นให้ได้

4) ประเมินผลการบริหารความเสี่ยง เมื่อความเสี่ยงในเรื่องนั้นๆ ผ่านไปแล้ว ให้ลองคิดทบทวนดูว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่เราต้องการหรือไม่ มีข้อผิดพลาดในการบริหารความเสี่ยงตรงไหนบ้าง แล้วนำมาใช้ในการบริหารความเสี่ยงด้านอื่นๆ ต่อไป

(ณรงค์วิทย์ แสนทอง,เทคนิคการบริหารความเสี่ยงในชีวิต,2557)

นอกจากนี้ การเกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด คือ การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด คือ การมีกระบวนการตัดสินใจที่ดี 2 แนวคิด ได้แก่

(1) กระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้นตอน (ชนงกรณ์ กุณฑบุตร,2547,น.50-52) ดังนี้

1. การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อระบุและกำหนดปัญหาให้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ประเภทปัญหาใด ได้แก่ ปัญหาที่เป็นมาตั้งแต่อดีตและปัญหามีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ปัญหาที่ทราบล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นและควรเตรียมการป้องกัน หรือปัญหาเฉพาะด้านเป็นปัญหาที่เกิดจากสาเหตุเดียว และสามารถแก้ไขสำเร็จได้ง่าย เป็นต้น

2. การกำหนดทางเลือกต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหา โดยการกลั่นกรองข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทั้งหมด เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมภายในและภายนอก เพื่อค้นหาปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาที่มีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจะถูกนำมากำหนดเป็นทางเลือกเพื่อแก้ไขปัญหา ทางเลือกที่กำหนดในขั้นตอนนี้อาจมีหลายทางเลือก

3. การประเมินผลทางเลือกต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้ เป็นแนวทางการนำปัญหาไปสู่การแก้ไข ในขั้นตอนนี้ผู้ตัดสินใจจะวิเคราะห์และประเมินว่าทางเลือกใดสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด ทางเลือกใดควรจะดำเนินการก่อนและหลัง มีการใช้กระบวนการซึ่งนำหนักเพื่อพิจารณาถึงผลดีและผลเสียในแต่ละ

ละทางเลือกด้วย นอกจากนี้จะต้องพิจารณาด้วยว่าการตัดสินใจในทางเลือกหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นควรวิเคราะห์และประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบ

4. การตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมที่สุด เป็นการนำเอาทางเลือกต่างๆ มาเปรียบเทียบว่าทางเลือกใดจะเหมาะสมและเป็นไปได้มากกว่ากัน

5. ดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจ เป็นการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดและมีความเหมาะสมมากที่สุด จากนั้นจึงนำผลการตัดสินใจสู่การปฏิบัติและประเมินผลต่อไป

6. ประเมินผลที่เกิดจากทางเลือกนั้นๆ การประเมินผลเป็นการพิจารณาคุณค่าของผลงาน และความแตกต่างระหว่างผลการปฏิบัติงานกับเกณฑ์ และมาตรฐานที่ได้เลือกจากทางเลือกที่ตัดสินใจ จะก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่ก็น้อยเพียงใด

(2) แนวคิดการตัดสินใจของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (Edward de Bono, 2000) Edward De Bono เป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนวคิด Parallel Thinking หมายถึง การมองปัญหาต่างๆ นั้นแม้ว่าเป็นเรื่องเดียวกัน ปัญหาเดียวกัน แต่มีมุมมองได้หลายลักษณะ หมายถึงการตัดสินใจไม่ควรมองเพียงวิธีเดียว แต่ควรแยกกระบวนการออกเป็นแนวทางย่อยๆ เสมือนหมวก 6 ใบ แต่ละใบมีสีที่แตกต่างกันส่งผลให้แนวคิดต่างกัน

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการการเรียนรู้ภูมิคุ้มกันตน โดยที่ให้เกิดความเสียน้อยที่สุด ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเผชิญเหตุการณ์วิกฤต หรือเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีต โดยคิดไตร่ตรองเพื่อระบุขั้นตอนการวางแผน เพื่อให้เกิดความเสียน้อยที่สุดประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. มีการจัดการความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม เกิดความเสียน้อยที่สุด

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. กรณีศึกษาจากบทความ
4. การอภิปรายกลุ่ม
5. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ข่าว “เปิด 5 แผน! พลิกถ้ำหลวงค้นหา “ทีมหมูป่า””
5. ใบกิจกรรม “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด”

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรอธิบายถึง ความชอบเสี่ยงน้อย หมายถึงการทำอะไรก็ตามให้เหตุการณ์หรือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อเราน้อยที่สุด สำหรับความเสี่ยง (Risk) หมายถึง ความน่าจะเป็นที่จะเกิดเหตุการณ์บางอย่างซึ่งมีผลกระทบทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือเบี่ยงเบนจากที่กำหนดไว้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ (อุทัยวรรณ จรุงวิภู, 2550) แต่ทำอะไรให้ผลที่ได้เป็นไปในทางบวก หรือส่งผลกระทบต่อเราน้อยที่สุด กระบวนการตัดสินใจเลือกที่จะแก้ปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญ มีความสำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันตนเองที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยหมดความกังวลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันจนเกิดเป็นปัญหา แต่ถ้าแก้ไขไม่ถูกจุด ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้รับการแก้ไขจะยิ่งสร้างความสับสนและบั่นทอนจิตใจของผู้แก้ปัญหาเรื่อยไป การกำหนดวิธีการแก้ปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญถ้าคิดวิเคราะห์อย่างเหมาะสมก็จะทำให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด หรือเกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด จากนั้นวิทยากรยกตัวอย่างแนวคิดการตัดสินใจที่เกิดประสิทธิภาพ 2 แนวคิด ที่ช่วยให้เกิดความเสี่ยงน้อย ได้แก่ 1) แนวคิดการตัดสินใจ 6 ขั้นตอน และ 2) แนวคิดการตัดสินใจหมวก 6 ใบ เพื่ออธิบายให้เห็นถึงทางเลือก และกระบวนการมุมมองการคิดที่หลากหลาย เพื่อให้ได้กระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด

จากนั้นวิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้ววิทยากรให้ดูพาดข่าวหัวข้อ “เปิด 5 แผน! พลิกถ้ำหลวงค้นหา “ทีมหมูป่า” ซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินใจดำเนินการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบเพื่อช่วยทีมหมูป่าอะคาดีมี ให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด ต่อจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิดวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันเพื่อตอบคำถามว่า

- อะไรเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ว่าฯ ต้องดำเนินการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วย 5 แผน และให้เขียนคำตอบอย่างน้อย 10 ข้อ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอและอภิปรายระหว่างกลุ่ม โดยวิทยากรซักถามความเข้าใจในแต่ละข้อเพื่อให้เข้าใจความหมายได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนต่อไป วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาเนื้อหาเรื่อง “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงค้นหา “ทีมหมูป่า”และให้เขียนเป็นกระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้นตอน (ชนงกรณ์ กุณฺทลบุตร,2547,น.50-52) ต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง จากนั้นวิทยากรให้แต่ละกลุ่มอภิปราย หลังจากนั้นวิทยากรสรุปกิจกรรม และชี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นว่าการเกิดความเสี่ยงน้อยที่สุดจะเกิดได้จากการคิด พิจารณาตัดสินใจ อย่างรอบคอบและเหมาะสม

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพิจารณาทบทวนผลจากขั้นตอนแรก แล้วระดมสมองหาคำตอบ ในใบกิจกรรม¹ สำหรับประเด็นมีดังนี้

1. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่ท่านคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต
2. ลองแก้ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในชีวิต วิเคราะห์โดยใช้กระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน

จากนั้นวิทยากรซักถามและกระตุ้นให้มีการอภิปรายระหว่างกลุ่ม และหาข้อสรุปร่วมกันตาม กระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปวิธีการตามกระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน นำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่จะเป็นปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในชีวิต และในการปฏิบัติงานในอนาคต สร้างเป็นหลักการที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่อไป

4) การวางแผน (Planning)

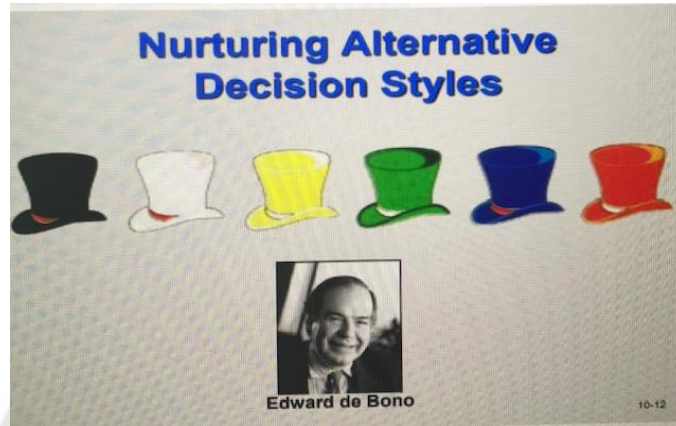
วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปแนวทาง วิธีการตามกระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน โดยใช้แนวคิดและหลักการของการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม จากนั้น วิทยากรสุ่ม ซักถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคน เพื่อเป็นตัวอย่าง แนวคิดและวิธีการแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนอื่น

การประเมินผล:

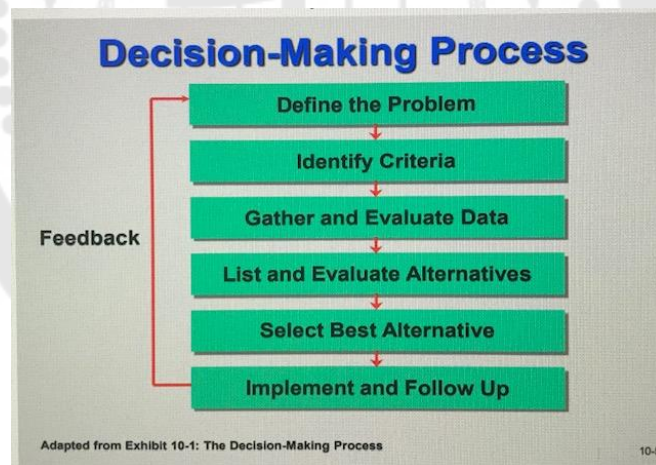
1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ : “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด”

กระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด



กระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด



ใบความรู้ : “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด”

พาดหัวข่าว: “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงคั่นหา "ทีมหมูป่า"”



พาดหัวข่าว: “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงคั่นหา "ทีมหมูป่า"”



พาดหัวข่าว: “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงคั่นหา "ทีมหมูป่า"”



ใบความรู้ เรื่อง “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงค้นหา “ทีมหมูป่า””



จากคมชัดลึก ออนไลน์ วันที่ 29 มิถุนายน 2561

นายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย อธิบายถึงแผนในการค้นหาทั้ง 13 คน ว่า มีทั้งหมด 5 แผน คือ

1. สูบน้ำออกจากถ้ำเพื่อให้หน่วยซีลทำงานได้

แผนนี้เป็นแผนแรกในการช่วยเหลือ ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่วันแรกๆ แต่เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ฝนตกหนัก ต่อเนื่องจึงทำให้ระดับน้ำในถ้ำสูงขึ้น และเป็นขุ่นโคลน ทำให้หน่วยซีลไม่สามารถทำงานได้

จนกระทั่งเมื่อคืนวันพุธที่ผ่านมา (27 มิ.ย. 2561) แผนนี้เริ่มมีความหวัง เมื่อได้เครื่องสูบน้ำแรงดันสูงจาก กทม. ไปช่วย ช่วงค่ำผู้ว่าฯ ได้มาแจ้งข่าวดีว่าเริ่มสูบน้ำออกได้แล้ว แต่แค่ไม่กี่ชั่วโมงผ่านไปฝนก็ตกลงมาอย่างหนักอีกครั้ง และครั้งนี้ดูเหมือนจะทำให้วิกฤตกว่าเดิม เพราะระดับน้ำในถ้ำเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนสุดท้ายน้ำท่วมห้องโถงทุกห้องที่เจ้าหน้าที่เข้าไปทำงานและทะลักออกมาจนถึงปากถ้ำ

แต่ต่อมาเจ้าหน้าที่ก็พยายามเข้าไปทำงานและมีการระดมสูบน้ำออก ล่าสุดวันนี้ (29 มิ.ย. 2561) มีการส่งเครื่องสูบน้ำจาก กทม. อีก 40 เครื่องมาช่วย ซึ่งผู้ว่าฯ เชียงราย บอกว่า หากไม่มีอุปสรรคใดๆ จะช่วยได้เยอะพอสมควร

2. ค้นหาโพรง-ปล่อง เพื่อหาทางเข้าถ้ำ

หลังจากปฏิบัติการโดยหน่วยซีลภายในถ้ำยังไม่ประสบความสำเร็จ ทางชุดปฏิบัติการเริ่มมองหาแผนสอง นั่นคือการหาปล่องโพรงด้านบนถ้ำหลวงที่อาจจะเป็นทางที่จะเข้าไปยังถ้ำได้

ผู้ว่าฯ เชียงราย บอกด้วยว่า ตอนนี้กำลังปรึกษาหารือกันอยู่ว่าควรจะต้องให้น้ำหนักกับแผนสองให้มากขึ้นเท่ากับแผนแรก

ส่วนที่บอกกันว่าน้องๆ อาจอยู่ด้านขวาของถ้ำนั้น ผู้ว่าฯ บอกว่าก็มีทีมปฏิบัติการเข้าไปสแกนสำรวจพื้นที่ด้วยเช่นกัน และล่าสุดช่วงบ่ายวันนี้ (29 มิ.ย. 2561) ผู้ว่าฯ เชียงราย ได้แจ้งความคืบหน้าว่า มีการเจอโพรงที่มีความลึกประมาณ 40 เมตร และเจ้าหน้าที่กำลังไปตรวจสอบเพิ่มเพื่อขยายผลต่อไป

3. หาช่องทางตรงจุดอื่นๆ ที่เป็นไปได้

เช่น ตรงปลายถ้ำ หรือด้านข้างปลายถ้ำ มีการระเบิดน้ำตรงปลายถ้ำและด้านข้างปลายถ้ำเพื่อช่วยลดระดับน้ำในถ้ำอีกทาง นอกจากนี้ พล.อ.อนุพงษ์ เผ่าจินดา รมว.มหาดไทย บอกให้หาช่องทางทะลุลงจากด้านล่างขึ้นไป ซึ่งผู้ว่าฯ บอกว่าเป็นอีกช่องทางที่กำลังคิดกันอยู่

ใบความรู้ เรื่อง “เปิด 5 แผน!! พลิกถ้ำหลวงค้นหา “ทีมหมูป่า”
<p data-bbox="379 338 1070 376">4. เจาะผนังถ้ำในจุดที่เชื่อว่า 13 ชีวิตอยู่ โดยมีการสแกนเพื่อหาจุด</p> <p data-bbox="288 387 1402 524">อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ว่าฯ บอกว่า ในทางทฤษฎีเป็นไปได้หมด แต่ในทางปฏิบัติต้องคิดกันเยอะ เพราะเครื่องจักรหนักไม่น้อยกว่า 2 ตัน ต้องหาจุดที่วางแล้วมีความมั่นคง ขณะที่สภาพที่มีต้นไม้จะวางได้อย่างไร และ ย.ที่จะนำมายก เมื่อยกแล้วจะไปวางให้ได้จุด ถ้าไม่ได้ก็ไม่สามารถทำงานได้เลย</p> <p data-bbox="379 539 783 577">5. เจาะน้ำบาดาลเพื่อลดระดับน้ำในถ้ำ</p> <p data-bbox="288 589 1402 725">แผนนี้เป็นแผนที่เสริมเข้ามาโดยกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มมีการเจาะตั้งแต่ หัวค่ำวันพฤหัสบดีจนถึงตี 2 โดยเจาะไปได้ 2 หลุม แต่โชคไม่ดีเจาะแล้วยังไม่เจอน้ำ อย่างไรก็ตามผู้ว่าฯบอกว่าจะยัง เดินหน้าแผนนี้ต่อไปด้วย</p> <p data-bbox="347 741 1193 779">ผู้ว่าฯ เชียงราย “ณรงค์ศักดิ์” โอสถธนากร ย้ำว่า ตอนนี้องค์การบริหารส่วนงานกันทุกหน้าที่</p> <p data-bbox="288 790 1402 927">“มีคนถามว่าทำไมผมต้องมายืนอยู่ตรงนี้ตลอด... มันเหมือนแม่ทัพ รอบแล้วเรากำลังจะพ่ายแพ้ เราจะเสียพื้นที่ ถ้าแม่ทัพไม่ยืนอยู่ข้างหน้า ใครจะไปช่วยแม่ทัพรบ นั่นคือเหตุผลที่เราต้องสู้กันตลอด เราจะเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้ายังไง เราก็จะสู้กันตลอด”</p>

ใบกิจกรรม 1 เรื่อง “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด”

คำถาม

1. ให้เขียนประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่ท่านคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง (อาทิ นายเจียบจะซื้อบ้านใหม่ทำอะไรให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด นางมาลีจะลงทุนประกอบธุรกิจครีมทาผิว ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ เป็นต้น) ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา คือ

.....

.....

.....

2. ปัญหาที่ประสบในชีวิต สามารถวิเคราะห์ได้ตามกระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดทางเลือก

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินผลทางเลือก

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมที่สุด

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 5 ดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจ

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม 1 เรื่อง “การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด” ขั้นตอนที่ 6 ประเมินผลที่เกิดจากทางเลือกนั้นๆ ชื่อ.....สกุล.....



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การมีภูมิคุ้มกันตน

กิจกรรมที่7: ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

สิ่งที่พัฒนา: ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

ชื่อกิจกรรม: การวิเคราะห์ปัญหา จัดการปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

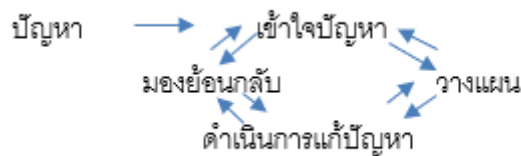
แนวคิด

การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้นมี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสียสละ และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หรือกล่าวได้ว่าการมีภูมิคุ้มกันตนที่ดี หมายถึงการเตรียมพร้อมที่จะรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ที่ต้องเตรียมความพร้อมและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างไม่ประมาท (จิรศักดิ์ สุรังคพิพรรณ์,2554,น.145;ดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน,2550)

ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เป็นการมีภูมิคุ้มกันตนอย่างหนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการนั้นมีผลกระทบต่อตัวเรา ซึ่งการแก้ปัญหาได้ตรงจุด จึงเป็นการจัดการปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การมีสติ - สัมปชัญญะ (Awareness - consciousness) ความระลึกรับรู้ตัว มีสติยับยั้งมิให้กระทำชั่ว เลือกระทำในสิ่งที่ควร ซึ่งจะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตให้อยู่กับความดี นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถ หรือความพร้อมในการปรับตัวและการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากความขัดแย้งภายในตนเอง ความขัดแย้งระหว่างบุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบๆข้าง (ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วณิชานนท์,2551) นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยนด้านลบให้เป็นด้านบวก กล่าวอีกนัยคือ เป็นการใช้สมองในการคิด เรียนรู้ เป็นกระบวนการลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของปัญหาให้เป็นวัตถุประสงค์ (ด้านบวก) และลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของสาเหตุให้เป็นเป้าหมาย (ด้านบวก) ผู้แก้ปัญหาต้องพยายามปรับปรุงตัวเอง และสิ่งแวดล้อมให้ผสมกลมกลืนกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลหรือสภาวะที่เราคาดหวังเพื่อให้สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์.2553) โดยวิลสัน (Wilson, 1993,p.57-75) กล่าวว่ากระบวนการแก้ปัญหาโดยทั่วไปมักมีขั้นตอนการแก้ปัญหาเป็นแบบเชิงเส้น ซึ่งได้แก่

ปัญหา → พิจารณาปัญหา → แก้ปัญหา → ตรวจสอบคำตอบ

วิลสันมีความเห็นว่ารูปแบบการแก้ปัญหาดังกล่าวมีข้อบกพร่อง กระบวนการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม คือเมื่อผู้แก้ปัญหาทำความเข้าใจปัญหา และวางแผนแก้ปัญหาแล้ว อาจมีความจำเป็นที่จะต้องย้อนกลับมาพิจารณาปัญหา ทำความเข้าใจกับปัญหาให้มากขึ้น หรือเมื่อวางแผนแก้ปัญหาแล้ว แต่ขณะที่ได้ลงมือแก้ปัญหา อาจพบว่าไม่สามารถจะทำตามแผนได้ก็ต้องย้อนกลับมาวางแผนใหม่อีกครั้ง หรือทำความเข้าใจปัญหาใหม่ ดังนั้นวิลสันจึงได้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาสี่ขั้นตอนของโพลยา (Polya ,1957,p.5 - 6) ในลักษณะพลวัต (dynamic) และแสดงเป็นวัฏจักร (cyclic) ได้แก่



นอกจากนี้ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ยังหมายถึงกระบวนการเลือกและประเมินวิธีการแก้ปัญหาจนได้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา วางแผนการแก้ปัญหาและนำไปแก้ปัญหา โดยเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้และควบคุมได้ เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาด้วยความรอบคอบและสมบูรณ์ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์,2553) สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2553) จึงได้สังเคราะห์แนวความคิดการแก้ปัญหานักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และได้สรุปมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงปัญหา คือ การทำความเข้าใจ ทำความรู้จักกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยศึกษารายละเอียดของสถานการณ์อย่างรอบด้าน เพื่อระบุปัญหาที่จะต้องแก้ไข สืบหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล กำหนดกรอบของปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การคิดวิธีการแก้ปัญหา คือ การใช้ความคิด วิเคราะห์ในการหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด โดยไม่มีการตัดสินว่าความคิดที่ผิดหรือถูก ยึดปริมาณของความคิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการแก้ปัญหา รวมถึงการสร้างวิธีการแก้ปัญหาใหม่จากวิธีการเดิม

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและเตรียมการ คือ การประเมินวิธีการแก้ปัญหาด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นจนได้วิธีที่ดีที่สุด ประกอบด้วย 1) การเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยการสร้างเกณฑ์คัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ประเมินวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหา 2) การคาดการณ์ผลกระทบ เป็นการระบุสิ่งสนับสนุนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการแก้ปัญหา ระบุทรัพยากรที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา คือ การประกันความเป็นไปได้ของวิธีการแก้ปัญหา ตรวจสอบ ติดตาม ปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การประเมินทรัพยากร คือการระบุแนวทางและทรัพยากรที่ต้องการแก้ปัญหา 2) การออกแบบกระบวนการ เป็นการวางขั้นตอนและกิจกรรมพร้อมทั้งระบุขั้นตอนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่5 การลงมือปฏิบัติคือ การนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง การกำกับและติดตามการแก้ปัญหา เปรียบเทียบกับผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่วางไว้ มีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การลงมือปฏิบัติตามแผน สังเกต และสะท้อนและปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหา 2) การเผชิญปัญหา คือการจัดการกับความรู้สึกของตนเองระหว่างการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การควบคุมตนเองและเสริมแรงตนเอง

กล่าวได้ว่าความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เน้นการมีความคิดที่เหมาะสมต่อปัญหากล่าวคือ มีความคิดว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติสามารถแก้ไขได้และต้องใช้ความพยายามและระยะเวลาในการแก้ไข ซึ่งเป็น กระบวนการลดความวิตกกังวลในการแก้ปัญหา สร้างความมั่นใจและความพยายามในการแก้ปัญหา ซึ่งถ้าไม่มีความคิดที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมควรเป็นผู้ที่มีความคิดอย่างมีเหตุผล หลากหลาย และยืดหยุ่นได้ดี

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ แนวทางในการจัดการปัญหาจากเหตุการณ์ จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง โดยคิดไตร่ตรองเพื่อระบุปัญหา และกระบวนการจัดการสรุปและวางแผนอย่างเหมาะสม เพื่อการปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่เพิ่มปริมาณทางลบ
2. มีสามารถในการจัดการปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นจากรอบตัวได้

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. กรณีศึกษาจากบทความการเล่าเรื่อง
4. การอภิปรายกลุ่ม
5. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบความรู้ เรื่อง “ความไม่สงบสุขที่โคกอีเก้ง”
5. ใบกิจกรรม เรื่อง “วิเคราะห์ปัญหาด้วยการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม”

ขั้นตอน:

1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรเกริ่นนำว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ชอบพบ ไม่อยากประสบเพราะทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถบรรลุไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้น ความสามารถในการดำเนินการแก้ปัญหาจึงมีความสำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันตนที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัย หหมดความกังวลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันจนเกิดเป็นปัญหา แต่ถ้าแก้ไขไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้รับการแก้ไขจะยิ่งสร้างความสับสนและบั่นทอนจิตใจของผู้แก้ปัญหาไปเรื่อย การกำหนดวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2553) ได้สังเคราะห์แนวคิดการแก้ปัญหาของนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และได้สรุปมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงปัญหา คือ การทำความเข้าใจ ทำความรู้จักกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยศึกษารายละเอียดของสถานการณ์อย่างรอบด้าน เพื่อระบุปัญหาที่จะต้องแก้ไข สรรวจข้อมูลจากแหล่งข้อมูล กำหนดกรอบของปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การคิดวิธีการแก้ปัญหา คือ การใช้ความคิด วิเคราะห์ในการหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด โดยไม่มีการตัดสินว่าความคิดที่คิดผิดหรือถูก ยึดปริมาณของความคิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการแก้ปัญหารวมถึงการสร้างวิธีการแก้ปัญหาใหม่จากวิธีการเดิม

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและเตรียมการ คือ การประเมินวิธีการแก้ปัญหาด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นจนได้วิธีที่ดีที่สุด ประกอบด้วย 1) การเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยการสร้างเกณฑ์คัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ประเมินวิธีการและเลือกวิธีการแก้ปัญหา 2) การคาดการณ์ผลกระทบ เป็นการระบุสิ่งสนับสนุนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการแก้ปัญหา ระบุทรัพยากรที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา คือ การประกันความเป็นไปได้ของวิธีการแก้ปัญหา ตรวจสอบ ติดตาม ปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การประเมินทรัพยากร

คือการระบุแนวทางและทรัพยากรที่ต้องการแก้ปัญหา 2) การออกแบบกระบวนการ เป็นการวางขั้นตอน และกิจกรรมพร้อมทั้งระบุขั้นตอนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติ คือ การนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง การกำกับและติดตาม การแก้ปัญหา เปรียบเทียบกับผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่วางไว้ มีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การลงมือปฏิบัติตามแผน สังเกต และสะท้อน และปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหา 2) การเผชิญปัญหา คือการจัดการกับความรู้สึกของตนเองระหว่างการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การควบคุมตนเอง และเสริมแรงตนเอง

การเข้าถึงปัญหา → การคิดวิธีการแก้ปัญหา → การเลือกและเตรียมการ → การวางแผนการแก้ปัญหา → การลงมือปฏิบัติ

(สิทธิชัย ชมพูพาทย์, 2553)

จากนั้นวิทยากรเริ่มต้นกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคิด วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันเพื่อตอบคำถามที่ว่า “อะไรเป็นเหตุผลที่ทำให้เราต้องดำเนินการแก้ปัญหาย่างเหมาะสม” และให้เขียนคำตอบอย่างน้อย 10 ข้อ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอและอภิปรายระหว่างกลุ่ม โดยวิทยากรซักถามความเข้าใจในแต่ละคำตอบเพื่อให้เข้าใจความหมายได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนต่อไป วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาเนื้อหาจากเรื่อง “ความไม่สงบสุขที่โคกอีเก้ง” และใช้แนวคิดวิธีการแก้ปัญหาย่างเหมาะสมของ สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2553) โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนกระบวนการจากเรื่องดังกล่าวใน 5 ขั้นตอนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ว่าต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง จากนั้นวิทยากรให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และวิทยากรสรุปว่าปัญหาจากเรื่องดังกล่าวมีอะไรบ้าง และชี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นว่าปัญหาทุกปัญหาหากได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม ถูกจุดแล้ว ปัญหานั้นก็สามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีหรือสามารถบรรลุตามเป้าประสงค์ได้

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพิจารณาบททวนผลจากขั้นตอนแรก แล้วระดมสมองหาคำตอบในใบกิจกรรม 1 สำหรับประเด็นมีดังนี้

1. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่ประสบในชีวิตของตนเอง

2. ปัญหาที่ประสบในชีวิต สามารถวิเคราะห์ และใช้กระบวนการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมตามกระบวนการแก้ปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน อย่างไร

จากนั้นวิทยากรซักถามและกระตุ้นให้มีการอภิปรายระหว่างกลุ่ม และหาข้อสรุปร่วมกันตามกระบวนการแก้ปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปวิธีการตามกระบวนการแก้ปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร โดยสร้างเป็นหลักการที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิต และการปฏิบัติงานต่อไป

4) การวางแผน (Planning)

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปแนวทาง วิธีการตามกระบวนการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมทั้ง 5 ขั้นตอน โดยใช้แนวคิดและหลักการของการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม จากนั้นวิทยากรสุ่มซักถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมบางคน เพื่อเป็นตัวอย่างแนวคิด แผนการ และวิธีการแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนอื่น

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง “ความไม่สงบสุขที่โคกอีกา”



หมู่บ้านโคกอีกาเป็นหมู่บ้านหนึ่งที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีประชาชนอาศัยอยู่หนาแน่นพอสมควร ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร เช่น ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ สภาพความเป็นอยู่โดยทั่วไปของประชาชนค่อนข้างยากจน ทำการเกษตรกรรมไม่ได้ผล พื้นดินแห้งแล้ง การชลประทานไม่ทั่วถึง ชาวบ้านมีหนี้สินทับถม นายทุนเงินกู้ประจำหมู่บ้านคือ ผู้ใหญ่จันทร์ซึ่งมาจากการเลือกตั้งโดยการหว่านเงินซื้อเสียงจากชาวบ้านเมื่อ 3 ปีก่อน ผู้ใหญ่จันทร์เป็นผู้มีอิทธิพลคนหนึ่งในหมู่บ้าน เป็นบุคคลที่กว้างขวางในหมู่พ่อค้า นายทุน และข้าราชการฝ่ายปกครอง ชาวบ้านต้องพึ่งพิงผู้ใหญ่จันทร์เรื่องเงินทอง และสินค้าที่จำเป็นหลายอย่าง โดยผู้ใหญ่จันทร์ยินดีให้ติดค้างได้ ด้วยเหตุนี้ชาวบ้านจึงมีหนี้สินกันมากเพราะพืชผลที่ขายได้ไม่พอที่จะใช้หนี้ผู้ใหญ่จันทร์ ผู้ใหญ่จันทร์มักเอารัดเอาเปรียบชาวบ้านแสวงหาผลประโยชน์อย่างเต็มที่จากชาวบ้าน เงินที่ให้กู้ก็เก็บดอกเบี้ยสูง มีอยู่หลายครั้งที่ผู้ใหญ่จันทร์ยึดที่ดินทำกินจากชาวบ้านมาเป็นของตนด้วยวิธีการที่ทุจริต ผู้ใหญ่จันทร์มีวิธีล่อใจให้ชาวบ้านใช้เงินไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น ผู้ใหญ่จันทร์เป็นเจ้าของบ่อนดีไก่ เจ้ามือหวยได้ดินผู้ใหญ่จันทร์ไม่สนใจที่จะนำความเจริญมาสู่หมู่บ้าน มักแสวงหาผลประโยชน์โดยอาศัยอำนาจหน้าที่ของผู้ใหญ่บ้านมากกว่าคำนึงถึงความเดือดร้อนของชาวบ้าน ชาวบ้านต่างเอือมระอาแต่ก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับผู้ใหญ่จันทร์เพราะมีอิทธิพลมากและต่างเสียใจที่ตนไม่ควรเห็นแก่เงินและคำพูดที่ผู้ใหญ่จันทร์ใช้หาเสียงเลยต่อมาไม่นาน ผู้ใหญ่จันทร์ถูกฆ่าตายอย่างลึกลับ ทางตำรวจยังไม่สามารถหาตัวคนร้ายมาดำเนินคดีได้ ตำแหน่งผู้ใหญ่ว่างลง ทางอำเภอจึงดำเนินการเพื่อเลือกตั้งผู้ใหญ่ว่างใหม่แทนตำแหน่งที่ว่างลง

(ที่มา: คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพฯ สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ,2553)

ใบกิจกรรม 1 เรื่อง “วิเคราะห์ปัญหาด้วยการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม”

คำถาม

1. ให้เขียนปัญหาที่ประสบในชีวิต

ปัญหาที่ประสบในชีวิต คือ

.....

.....

.....

2. ปัญหาในข้อ 1 ที่ประสบในชีวิต สามารถวิเคราะห์จัดการอย่างเหมาะสม ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 2 การคิดวิธีการปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและเตรียมการ

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม 1 เรื่อง "วิเคราะห์ปัญหาด้วยการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม"
ขั้นตอนที่ 5 การลงปฏิบัติ
.....
3. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน สรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอ
.....
กลุ่ม.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การรับรู้คุณความดี

กิจกรรมที่ 8: การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม

สิ่งที่พัฒนา: การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม

ชื่อกิจกรรม: การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม

แนวคิด

การรับรู้คุณความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นภาวะทางจิตใจที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อสังคมมนุษย์ โดยเริ่มจากการรับรู้เรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางบวก มองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพอเพียง ไม่หลงในวัตถุนิยม มีความเชื่อทางศาสนา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานทางจิตใจที่ต้องปลูกฝัง และสร้างเสริมให้มีในตัวบุคคลนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป และคุณธรรมพื้นฐานนี้นับเป็นคุณธรรมสำคัญในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะผู้ที่รับรู้คุณความดีของผู้อื่น ของสังคมและสิ่งแวดล้อม จะกระทำแต่พฤติกรรมทางบวกโดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้ายทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นความดีของผู้อื่น ช่วยเหลือตน (ดูจเดือน พันธุนาวิน และดวงเดือน พันธุนาวิน, 2550; ภาลัญญ์ พลแสน, 2555)

การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสน์ กษัตริย์ หมายถึง การมีความจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ การตระหนักถึง ความสำคัญของความเป็นชาติไทย การยึดมั่นในหลักศีลธรรมของศาสนา และการจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ (เกณฑ์การพิจารณาความประพฤติที่แสดงว่าเป็นผู้กระทำความดี: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2559) ยังเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ อารังไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย ศรัทธายึดมั่นในศาสนาและเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ นอกจากนี้ ผู้ที่รักชาติศาสน์กษัตริย์ กล่าวได้ว่าเป็น ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ มีความสามัคคี ประองดอง ภูมิใจ เชิดชูความเป็นชาติไทยปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ได้แก่ 1) เป็นพลเมืองดีของชาติ 2) อารังไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย 3) ศรัทธา ยึดมั่น และปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และ 4) เคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ (คู่มือการใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนสำหรับครูผู้สอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) จากข้อความที่กล่าวข้างต้นกล่าวได้ว่า พระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจ และศูนย์รวมของทุกสิ่งให้เป็นหนึ่งเดียวไม่ว่าชาติ ศาสนา และทุกสิ่งสิ่งแวดล้อมให้เป็นหนึ่งเดียว

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่เป็นส่วนหนึ่งของชาติ โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจและศูนย์รวมของความเป็นชาตินั้น ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดประโยชน์ในการใช้ชีวิตอย่างมีจิตสำนึก เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นคนดีของสังคม ภูมิใจในความเป็นไทย ปฏิบัติตนอย่างมีศีลธรรม ด้วยการคำนึงความดีของชาติ ศาสนา ภายใต้การมีพระมหากษัตริย์เป็นศูนย์รวมของความเป็นชาติไทย และนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในการปฏิบัติงาน สร้างเป็นหลักการที่จะนำไปใช้ในการตระหนักถึงความดีขององค์กรในการปฏิบัติตนให้เกิดความผูกพันต่อองค์กรด้วย ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. การมีทัศนคติที่ดี การตระหนักถึงชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม

วิธีการ:

1. การบรรยายและตั้งคำถาม
2. การถามตอบ
3. ศึกษาจากบทความ กรณีศึกษา
4. การอภิปรายกลุ่ม
5. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบความรู้ “การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม”
5. ใบกิจกรรม เรื่อง “การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนาและสิ่งแวดล้อม”

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรเกริ่นนำว่าคนไทยเราต้องตระหนักถึงความเป็นชาติไทย และความเป็นชาติไทย ประกอบด้วยชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นชาติไทย สิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจและศูนย์รวมของความเป็นชาติไทย ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนึกถึงอะไรบ้าง จากนั้น

วิทยากรนำคำตอบของผู้ร่วมกิจกรรมเขียนเป็นแผนภาพลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และวิทยากรอธิบายเพิ่มเติมถึงความเป็นชาติไทยที่มีความเจริญรุ่งเรืองมานาน และมีสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นชาติไทย คือ ชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม ที่มีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจและศูนย์รวมที่ทำให้เราเป็นชาติ เป็นเอกราชได้จนทุกวันนี้ จากนั้นวิทยากรเล่าเรื่อง “พลิกฟื้นความแห้งแล้งและภัยยาเสพติด ด้วยการเกษตรเพื่อสังคมผ่านโครงการหลวงดอยคำ” ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟัง แล้ววิทยากรตั้งประเด็นปัญหาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันศึกษา วิเคราะห์ในใบกิจกรรม1 และสุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมและบันทึกข้อมูลไว้ และให้ร่วมกันสรุป อภิปรายถึงความคิดเห็น ความภาคภูมิใจในความเป็นชาติ โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนต่อไป วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และสรุปสาระสำคัญของเรื่องดังกล่าว เมื่อทำเสร็จแล้ว วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟัง จากนั้นวิทยากรขอตัวแทนตามความสมัครใจร้องเพลง “รูปที่มีทุกบ้าน” โดยวิทยากรจะเปิดคลิปเพลงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟังและร้องตาม เพื่อระลึกถึงความ เป็นหนึ่งเดียวของคำว่าชาติไทย ที่มีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจ และศูนย์รวมที่ทำให้เราตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อมไทย

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพิจารณาบทพจนานุกรมจากขั้นตอนแรก แล้วระดมสมองหาคำตอบสำหรับประเด็นดังนี้

1. ประสบการณ์หรือพฤติกรรมที่ได้ชื่อว่าเป็นการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม
2. ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นศูนย์รวมของความเป็นชาติไทย

จากนั้นวิทยากรซักถามและกระตุ้นให้มีการอภิปรายระหว่างกลุ่ม และหาข้อสรุปร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการในการสร้างการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปวิธีการที่เป็นการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจและเป็นศูนย์รวมของความเป็นชาติไทย ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในการใช้ชีวิตอย่างมีจิตสำนึก เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นคนดีของสังคม ภูมิใจในความเป็นไทย และปฏิบัติตนอย่างมีศีลธรรม ด้วยการคำนึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม และนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในการปฏิบัติงาน สร้างเป็นหลักการที่จะนำไปใช้ใน

การทำงานให้เกิดความผูกพันและภักดีต่อองค์กร และตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และ
 สิ่งแวดล้อม

4) การวางแผน (Planning)

วิทยาการขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปแนวทางในทำความดีเพื่อชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม
 โดยใช้แนวคิดและหลักการของการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม โดยมี
 พระมหากษัตริย์เป็นแรงบันดาลใจ และศูนย์รวมของจิตใจ จากนั้นวิทยาการสุ่มซักถามผู้เข้าร่วม
 โปรแกรมบางคน เพื่อเป็นตัวอย่างและแรงบันดาลใจแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนอื่นให้เกิดแรงบันดาลใจ
 ในการตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม และส่งผลต่อความภักดีต่อองค์กรด้วย
 ความซื่อสัตย์

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำ
 กิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ : การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม



พลิกฟื้นความแห้งแล้งและภัยยาเสพติด ด้วยการเกษตรเพื่อสังคมผ่านโครงการหลวงดอยคำ

หากจะกล่าวถึงโครงการที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงเป็นผู้ริเริ่มขึ้น หนึ่งในโครงการที่คนไทยรู้สึกคุ้นเคยและใกล้ชิดที่สุดคงหนีไม่พ้น "ดอยคำ" ภาพของภูเขาเขียวขจี มีผักผลไม้เมืองหนาว และอาหารแปรรูป ซึ่งปลูกโดยชาวเขาในเขตภาคเหนือของประเทศได้ถูกบันทึกลงในหัวใจของคนไทยมาเป็นเวลายาวนานหลายทศวรรษ

จุดเริ่มต้นทั้งหมดเกิดขึ้นด้วยพระราชวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร ที่ทรงเห็นความทุกข์ยากของประชาชน และทรงพบว่าปัญหาหลักนั้นเกิดจากการปลูกฝิ่น ซึ่งถือเป็นภัยยาเสพติดที่รุนแรงของชาติ เนื่องจากชาวบ้านและชาวเขาไม่มีอาชีพที่สามารถหาเลี้ยงตัวเองได้ จึงต้องปลูกฝิ่นขายและทำไร่เลื่อนลอยแทน ดังนั้นแล้วจึงพระราชทานแนวพระราชดำริให้จัดตั้ง "โครงการพระบรมราชานุเคราะห์ชาวเขา" ขึ้น เพื่อสร้างงานและสร้างอาชีพให้กับคนที่อยู่ไกลจากตัวเมือง โดยเฉพาะกลุ่มชาวไร่และชาวเขา โดยมีเงื่อนไขว่าจะต้องเป็นการเกษตรที่ยั่งยืนเท่านั้น โดยโครงการนี้สนับสนุนให้ทำตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ เพื่อให้ทุกคนสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเอง

"ต้นน้ำ" คือ การผลิตพืชผลที่ได้คุณภาพตามมาตรฐาน และต้องมีประสิทธิภาพที่ดีในการผลิตด้วยเช่นกัน บ้านเมืองเราได้ชื่อว่าสุวรรณภูมิ เพราะเปรียบเสมือนแผ่นดินทองคำที่ปลูกอะไรก็ขึ้น ซึ่งถือเป็นข้อได้เปรียบของประเทศเราอยู่แล้ว

"กลางน้ำ" คือการรู้จักสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า ขึ้นตอนนี้นับเป็นจุดอ่อนของคนไทยมากที่สุด เพราะปัจจุบันคนไทยมักเน้นการผลิตจำนวนมาก เน้นปริมาณให้เยอะ ขายราคาถูก และเน้นส่งออก เมื่อเกิดการแข่งขันหรือราคาพืชผลตกต่ำตามฤดูกาลจึงทำให้เกิดปัญหา หรือในขณะที่เงินไหลเข้าประเทศไทยก็ทำให้ค่าเงินบาทแข็ง และทำให้เราขาดทุนเพิ่มมากขึ้น

และแน่นอนว่าการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าได้นั้น เราจำเป็นต้องมีโครงการที่สามารถช่วยเหลือด้านการรับซื้อพืชผลในราคาเป็นธรรม แล้วนำไปแปรรูปต่อได้ ซึ่งปัจจุบัน มีโรงงานหลวงที่คอยแปรรูปอาหารในพื้นที่อื่นๆ รวมทั้งหมด 4 แห่ง คือ โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปที่ 1 (ฝาง) จังหวัดเชียงใหม่ โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปที่ 2 (แม่จัน) จังหวัดเชียงราย โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปที่ 3 (เต่างอย) จังหวัดสกลนคร และโรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปที่ 4 (ละหานทราย) จังหวัดบุรีรัมย์

ใบความรู้ : การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม

ผลิตภัณฑ์ทั้งหมดจะได้รับการดูแลเชิงพาณิชย์ ภายใต้นิติบุคคลในนาม “บริษัท ดอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด” โดยดำเนินงานในรูปแบบของธุรกิจเพื่อสังคม (Social Business) ผ่านตราผลิตภัณฑ์ “ดอยคำ” และนั่นทำให้คนมากมายจดจำได้ จนเรียกกันติดปากว่า “โครงการหลวงดอยคำ” นั่นเอง

ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร ที่ทรงเล็งเห็นมูลค่าในการต่อยอดผลิตภัณฑ์เช่นนี้มายาวนาน มิเช่นนั้น การปลูกมะเขือเทศก็คงเป็นเพียงการปลูกเพื่อขายเท่านั้น แต่การแปรรูปเป็นน้ำมะเขือเทศดอยคำกลับสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าได้อย่างมหาศาล อย่างไรก็ตามข้อเสียของการที่จำหน่ายสินค้าเกษตรสดยังมีข้อจำกัดมากมาย ทั้งสินค้ามีอายุสั้น การขนส่ง และการควบคุมคุณภาพก่อนถึงมือผู้บริโภคก็ทำได้ยาก ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกษตรกรและผู้แปรรูปทั้งหลายควรคำนึงถึง

“ปลายน้ำ” คือการส่งของให้ถึงมือผู้บริโภคโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลางหรือผ่านให้น้อยที่สุด เพราะอย่างที่เราทราบกันว่า พ่อค้าคนกลางเป็นคนที่เก็บกำไรไว้มากที่สุด อย่างไรก็ตามในยุคที่อินเทอร์เน็ตมีความสำคัญขึ้นเรื่อยๆ การส่งของถึงมือผู้บริโภคจึง

เป็นเรื่องง่ายขึ้น ซึ่งปัจจุบันโครงการดอยคำมีการพัฒนาเรื่องช่องทางออนไลน์อยู่เสมอ และดอยคำก็มีแผนบุกตลาดต่างประเทศเช่นกัน ถือเป็นโอกาสทางการค้าที่น่าสนใจไม่น้อย

ปัจจุบันสินค้าของ “ดอยคำ” ได้มีการแตกประเภทการผลิตออกไปอย่างหลากหลายมากขึ้น จากเครื่องดื่ม อาทิ น้ำผักและน้ำผลไม้ที่เราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ปัจจุบันดอยคำมีสินค้าเพื่อสุขภาพ สินค้าเกษตรอินทรีย์ และสินค้าแปรรูปต่างๆ จากโครงการหลวงมากมาย ทั้งผลไม้อบแห้ง น้ำผึ้ง นมถั่วเหลือง สมุนไพรแห้ง ผลิตภัณฑ์ทาขนมปัง น้ำผลไม้เข้มข้น ข้าวกล้องและผลไม้ในน้ำเชื่อม เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคที่หลากหลายมากขึ้น

สินค้าของดอยคำนั้น มีการพัฒนาเพื่อตอบรับกับวิถีการใช้ชีวิตของผู้คนอย่างต่อเนื่อง เช่น สินค้าที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์กับคนที่กำลังต้องการลดน้ำหนักหรือมีอาการโรคเบาหวาน คือ “เครื่องดื่มเจียวกู่หลานและดอกคำฝอยผสมสารสกัดจากใยหญ้าหวาน” ซึ่งมีรสชาติคล้ายเก๊กฮวย ให้กลิ่นที่แตกต่าง แต่มีรสชาติอร่อยไม่แพ้กัน และการใส่หญ้าหวานแทนน้ำตาลนั้น ก็ทำให้ผลิตภัณฑ์นี้เป็นทางเลือกของคนรักสุขภาพอย่างแท้จริง

อีกผลิตภัณฑ์หนึ่งที่เหมาะกับช่วงเวลาที่เร่งรีบยามเช้าคือ “แย้มมัลเบอร์รี่ (มัลเบอร์รี่ทาขนมปัง ดอยคำ)” หรือ “แย้มกลีบกุหลาบ (ผลิตภัณฑ์ทาขนมปังกลีบกุหลาบ)” ที่มีส่วนผสมของกลีบกุหลาบแท้ สามารถนำมาทาขนมปังพร้อมรับประทานได้ทันที ซึ่งสูตรใหม่ได้ทำการลดปริมาณน้ำตาลลง และใช้สารให้ความหวานอย่างแมนนิทอลแทน ทำให้มีแคลอรีต่ำ แต่ยังคงปริมาณผลไม้ในแย้มอัดแน่นเช่นเดิม

โครงการหลวงดอยคำ ถือเป็นตัวอย่างของการให้โอกาสกับผู้ที่เคยทนทุกข์จากการปลูกและเสพยาเสพติด สู่การพลิกฟื้นชีวิตให้พวกเขามีอาชีพและมีคุณค่าต่อสังคม ไม่ต่างจากภูเขาดินและไร่เลื่อนลอยอันแห้งแล้ง ที่กลับมาเขียวขจีและงดงามอีกครั้ง รวมทั้งผลิตภัณฑ์มากมายจากโครงการหลวงดอยคำนั้น ก็มีมีส่วนช่วยสนับสนุนและพัฒนาเศรษฐกิจได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอย่างหาที่เปรียบมิได้ต่อชาวเขาและปวงพสกนิกรชาวไทยทั่วประเทศอย่างแท้จริง

(ที่มา: Pleam เพลิน โดย Krungsri Guru/ (<https://www.krungsri.com/bank/th/pleam-pleam/doikham-for-thai-people.html>))

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การรับรู้คุณความดี

กิจกรรมที่ 9: ความอ่อนน้อมถ่อมตน

สิ่งที่พัฒนา: ความอ่อนน้อมถ่อมตน ชื่อกิจกรรม: ความอ่อนน้อมถ่อมตน

แนวคิด

การรับรู้คุณความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นภาวะทางจิตใจที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อสังคมมนุษย์ โดยเริ่มจากการรับรู้เรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางบวก มองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพอเพียง ไม่หลงในวัตถุนิยม มีความเชื่อทางศาสนา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานทางจิตใจที่ต้องปลูกฝัง และสร้างเสริมให้มีในตัวบุคคลนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป และคุณธรรมพื้นฐานนี้นับเป็นคุณธรรมสำคัญในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะผู้ที่รับรู้คุณความดีของผู้อื่น ของสังคมและสิ่งแวดล้อม จะกระทำแต่พฤติกรรมทางบวกโดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้ายทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นความดีของผู้อื่นช่วยเหลือตน (ดูจ.เดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน, 2550; ภาลัญญ์ พลแสน, 2555)

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่โอ้อวดดี เยอหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสงี่ยม โดยลักษณะของคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น ได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และ 3) มีจิตใจที่อ่อนโยน นอกจากนี้ความอ่อนน้อมถ่อมตนยังเป็นการปรารภตนเองคือ การหมั่นพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง ลดทิฏฐิมานะ ไม่โอ้อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายถอดคุณความดีของผู้อื่นเข้ามาสู่ตนได้ (มงคลชีวิตที่ 23 มีความถ่อมตน; พระราชภาวนาวิสูทธิ (ไชยบุญย์ ธรรมชโย, 2551) นอกจากนี้การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นมีหลัก คือ 1) ต้องคบกัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกที่ควร 2) ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง คือการรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลาถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ ต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ และรวมทั้งหลักธรรมอื่นๆ 3) ต้องมีความสามัคคี คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ อะลุ่มอล่วยในหลักการตักเตือน รับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล โดยมีคุณลักษณะอันได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และมีจิตใจที่อ่อนโยน สรุปแล้วก็คือ สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจา และใจนั่นเอง (มงคลที่ 23 มีความถ่อมตนอยู่ในบุญ : มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต พม.สมชาย สุวานวุฒิ, 2553)

ความอ่อนน้อมถ่อมตน มาจากภาษาบาลีว่า นิวาโต ซึ่งวาโต แปลว่า ลม พองลม และ นิ แปลว่า ไม่มี ออก เมื่อรวมกัน นิวาโต แปลว่า ไม่พองลม เอาลมออกแล้ว คือเอามาจะทิวฐิออก มีความสงบเสงี่ยม เจียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีถือตัว ไม่อวดดีถือดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร ไม่ดูถูก ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง นอกจากนี้ยังหมายถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสงบเสงี่ยมเจียมตน การไม่แสดงตนโอ้อวดต่อผู้มีความสามารถด้วยกว่า (หนังสืออมงคลชีวิต “ฉบับทางก้าวหน้า” ของชมรมพุทธศาสตร์สากล ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ เรียบเรียงโดย พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ M.D., Ph.D.; สุนิต อธิธิวุฒติ, 2555)

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตน แสดงออกได้ 3 ทาง ดังนี้

1. การแสดงออกทางกาย ได้แก่ การแสดงกิริยาท่าทางที่สุภาพนุ่มนวล ไม่หยาบกระด้าง ไม่ทำท่าหยิ่งยโส ไม่มองคนด้วยสายตาเหยียด รู้จักแสดงความเคารพผู้ใหญ่กว่าทั้งด้านชาติวุฒิ วิทยุฒิ และคุณวุฒิ รู้จักให้เกียรติแก่สตรี และพร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกายต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ ไม่ใช่แสร้งหรือแสดงอาการพินอบพิเทาเกินกว่าเหตุจนกลายเป็นการประจบสอพลอ

2. การแสดงทางวาจา ได้แก่ การพูดจริงด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง ไม่หยาบคาย นุ่มนวล ชวนให้สบายใจ รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกกับบุคคล

3. การแสดงทางใจ ได้แก่ การมีจิตใจอ่อนโยน การมองโลกในแง่ดี เนื่องจากใช้ปัญญาไตร่ตรองแล้วว่าคนเรานั้นจะให้ดีพร้อมบริบูรณ์ไปทุกอย่างเป็นไปได้ แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน การมีความรู้สึกนึกคิดเช่นนี้ จะทำให้การพูดและกิริยาท่าทางที่แสดงออกมาเป็นไปด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน

(ที่มา : <http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2>)

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่พบเจอของตนเองหรือผู้อื่นในอดีตที่แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน และความก้าวร้าว ยโสโอหัง เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ได้ และคิดไตร่ตรองพฤติกรรมที่ได้จากกิจกรรมนี้เพื่อระบุพฤติกรรมที่ดี และประโยชน์หรือผลลัพธ์ของความอ่อนน้อมถ่อมตน สรุป และกำหนดแนวทางในการปรับ และสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนดังกล่าว ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ภูมิใจในตนเอง แต่ไม่ถึงกับรักตนเอง
2. เข้าใจถึงประโยชน์ของการมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

วิธีการ:

1. กิจกรรมเล่าเรื่อง และกรณีตัวอย่าง
2. การบรรยายและตั้งคำถาม
3. การถามตอบ
4. กรณีศึกษาจากบทละคร
5. การอภิปรายกลุ่ม
6. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. ใบความรู้ คลิปภาพข่าว
5. ใบความรู้ เรื่อง “อ่อนน้อมกับแข็งกร้าว”
6. ใบกิจกรรม “ความอ่อนน้อมถ่อมตนนำสู่ความสำเร็จ”

ขั้นตอน:

- 1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรเปิดคลิปภาพข่าว “ตูน บอดี้สแลม ยกมือรับไหว้ นอบน้อมแทบจะก้มกราบ” คลิปภาพข่าว “คนรวยที่โชคดีเพราะเขาตั้งใจโชคดีนะ” และเหตุการณ์คลิปภาพข่าว “นี่ค#กราบรถ” และให้เล่าเหตุการณ์ทั้ง 3 คลิป จากใบความรู้ โดยความอ่อนน้อมของสองคลิปแรก ส่งผลสะท้อนที่กล่าวได้ว่า ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติผู้อื่น แม้ว่าตนเองมีความพร้อมในหน้าที่การงานและทรัพย์สินสมบัติ แต่ให้เกียรติผู้อื่นก็ย่อมได้รับผลสะท้อนกลับตอบแทนในทางที่ดีเช่นกัน แต่สำหรับนายนี่ค#กราบรถ คนธรรมดาสามัญกลับวางอำนาจยิ่งใหญ่ นอกจากสั่งให้กราบรถแล้วยังชกต่อยคู่กรณีคือ นายบอยจนได้รับบาดเจ็บ แต่ในที่สุดผลสะท้อนที่ได้คือ ต้องถูกปลดออกจากงาน ถูกประณามจาก

สังคม จากนั้นวิทยากรถามคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิปภาพข่าวที่เป็น ตัวอย่างและสร้างข้อคิดให้แก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม

วิทยากรทบทวนความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตัว เป็นพื้นฐานของการมีจิตลักษณะ พอเพียง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการรับรู้คุณค่าที่ดี จากนั้นวิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรม เป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้ววิทยากรแจกใบความรู้ที่เป็นคลิปภาพข่าว เรื่อง "ความอ่อนน้อมถ่อมตนกับความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน" จากนั้นตั้งประเด็นปัญหาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันศึกษาและตอบคำถามในใบกิจกรรม 1 และสุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรม และบันทึกข้อมูลไว้ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันสรุป อภิปรายถึงความคิดเห็น ความอ่อนน้อมกับความแข็งแกร่ง ขั้วตรงกันต่อไป วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟัง

จากนั้น จากนั้นวิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้กับแต่ละกลุ่ม แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทบทวน ประสพการณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้วตอบคำถามดังนี้

1. จากประสพการณ์ของท่าน ขอให้นึกถึงผู้ที่ท่านเคยพบ หรือแม้แต่ตัวท่านเองที่ผ่านพบกับ ประสพการณ์ที่คล้ายกับทั้งสามคลิปเหตุการณ์

2. จากคำตอบข้อ 1 ขอให้ท่านระบุพฤติกรรมที่เป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือความแข็งแกร่งที่แสดงออกต่อท่านหรือพฤติกรรมต่อคนอื่น ส่งผลสะท้อนอย่างไร โดยให้รายละเอียดพฤติกรรม ให้เข้าใจ อย่างน้อย 3 - 5 ข้อ

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม อภิปรายและสรุปลักษณะของความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือความแข็งแกร่ง และคัดเลือกตัวแทนของกลุ่มนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม แล้ววิทยากรสรุปพฤติกรรมของความอ่อนน้อมถ่อมตน และความแข็งแกร่งในภาพรวมของทั้งหมด แล้วเขียนลงใน กระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อไตร่ตรองให้เห็นถึงความสัมพันธ์และผลสะท้อนของพฤติกรรม เห็นถึงประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้น

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรอธิบายและสรุปอีกครั้งให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือความแข็งแกร่งเป็นตัวอย่างการแสดงออกที่ดี และไม่ดี และความอ่อนน้อมถ่อมตนสรุปแล้วก็คือ ความสมบูรณพร้อมด้วยกาย วาจา และใจนั่นเอง จากนั้น วิทยากรให้แต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในขั้นตอนที่ 2 (การคิดไตร่ตรอง) แล้ววิทยากรซักถามและทบทวนพฤติกรรมของความอ่อนน้อมถ่อมตนและความแข็งแกร่ง และกระตุ้นให้ผู้ร่วมโปรแกรมนำความอ่อนน้อมถ่อมตนไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และในองค์กร

4) การวางแผน (Planning)

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สรุปพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างจากประสบการณ์และแนวคิดเกี่ยวกับความอ่อนน้อมถ่อมตน และความแข็งกร้าวแล้ว วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดแนวทางของแต่ละบุคคลในการเลือกแสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน มา 1 เหตุการณ์ และอธิบายว่าจะนำไปสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไร จากนั้น วิทยากรสุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อซักถามและกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม

ใบความรู้ : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

คลิปภาพข่าว “ตูน บอดี้สแลม ยกมือรับไหว้ นอบน้อมแทบจะก้มกราบ”



คลิปภาพข่าว “คนรวยที่โชคดีเพราะเขาตั้งใจโชคดีนะ”



คลิปภาพข่าว “นี่ค#กรابرถู”



ใบความรู้ : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

“ตูน บอดี้สแลม ยกมือไหว้ นอบน้อมแทบจะก้มกราบ”

เป็นภาพประทับใจที่ชาวเน็ตต่างกดไลค์ให้เป็นจำนวนมาก เมื่อปรากฏภาพของ ตูน บอดี้สแลม ยกมือไหว้ นอบน้อมแทบจะก้มกราบ โดยในอินสตาแกรม pat_bodyslam เผยแพร่คลิป พร้อมเรื่องราวที่เกิดขึ้นในร้านอาหาร เครื่องดื่มแห่งหนึ่ง ซึ่ง ตูน บอดี้สแลม แสดงความนอบน้อมโดยการยกมือไหว้ กลายเป็นภาพที่น่าประทับใจที่ใครเห็น ต่างก็ออกปากชื่นชม แม้ว่าจะเป็นนักร้องที่โด่งดัง แต่ก็ยังมีความนอบน้อม

ทั้งนี้ ในอินสตาแกรม pat_bodyslam ระบุข้อความทั้งหมดว่า

พี่ตูน ผู้ที่ไหว้สวยที่สุดดดด ไม่ว่าจะกับใคร พี่ตูนก็จะอ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ

คือแบบ เขาเครื่องดื่มที่พี่ตูนสั่งไปให้ พี่ตูนยกมือไหว้สองรอบ รอบที่สองต่ำมาก จนหัวพี่ตูนต่ำกว่าหัวเราอีก ไม่มีลูกค้าคนไหนรับเครื่องดื่มแล้วยกมือไหว้ ไหว้แล้วไหว้อีก ไม่มีจริงๆ มีคนเดียวจริงๆ ที่เคยเจอ นั่นก็คือ พี่ตูน

คือเรายกมือไหว้พี่แกไม่ทันทุกครั้งที่เจอ บวกกับตอนนั้นตื่นเต้นมากพี่แกไหว้ก็ได้แต่ก้มหัวคือเราควรไหว้พี่แกก่อน พี่แกควรแค่ก้มหัวด้วยซ้ำแต่คือตอนนั้นทั้งเกรงใจพี่ตูนด้วยเพราะพี่แกคุยโทรศัพท์เลยไม่ยกมือไหว้

บทสนทนาที่พูดตอนในคลิป พี่ตูนค่าเครื่องดื่มได้แล้ว ค่าก็อย่างที่เห็นพี่แกได้แต่ยกมือไหว้#รอบสองที่พี่ตูนก้มหัวไปอีกครั้งคือเราพูดว่าพี่ตูนคะพี่ตูนคุยโทรศัพท์เสร็จหนูขอถ่ายรูปด้วยนะคะ แกก็ก้มลงไปรอบสองอย่างที่เห็น

#แต่ประโยคนี้เราพูดเร็วมากจริงๆ กลัวรบกวนพี่ตูนที่กำลังคุยโทรศัพท์เลยรีบพูดเร็วๆ #ตอนนั้นคิดในใจว่าพี่ตูนจะได้ยินไหมวะ เพราะพูดเร็วมากจริงๆ #แต่ก็คิดแผนไว้แล้วว่าเดี๋ยวรอพี่ตูนคุยโทรศัพท์เสร็จค่อยวิ่งไปขอถ่ายรูป

#ตอนนั้นคือคิดแบบนี้จริงๆว่าจะรีบวิ่ง #พี่แกก็นั่งคุยพักนึงอะเราก็ทำงานต่อแต่ตามองพี่ตูนตลอดบอกให้พี่ที่เป็นหัวหน้าช่วยมองด้วย #แต่คือแบบตอนนั้นพอเดินไปทำงานต่อ พี่ตูนร้านต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันประมาณว่า พี่ตูนแกสุขภาพเนอะ เจอใครก็ไหว้อ่อนน้อมถ่อมตน แบบนี้จะไม่รักพี่ตูนมากได้ไง

#พี่ตูนเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดมา #พี่ตูนคือไอดอล #มีคลิปต่อไปยังเล่าไม่จบเล่าแบบเห็นภาพ #แบ่งปันความน่ารักของพี่ตูนให้ทุกคนได้เห็น #ว่าทำไมพวกเราถึงรักพี่ตูนมากขนาดนี้

(เรียบเรียงข้อมูลโดย CH7 Social News ที่มา: อินสตาแกรม pat_bodyslam)

+++++

“คนรวยที่โชคดีเพราะเขาตั้งใจโชคดีนะ”

เรื่องเล่าโดย...ภาวิทย์ กลิ่นประทุม ที่ปรึกษาการกองทุน บริษัทหลักทรัพย์ บัวหลวง จำกัด (มหาชน)

“เคยเจอเศรษฐีท่านหนึ่ง เขาเป็นคนที่ร่ำรวยมหาศาลและเป็นคนที่โชคดีมากๆ” ผมถามว่า “ท่านโชคดีแบบนี้ ทำอะไรก็สำเร็จ อย่างนี้ใครจะทำตามแบบท่านได้ล่ะครับ?”

ท่านตอบว่า “อ้อ!! ไซ้ๆ ผมโชคดีที่มีเพื่อนคบเยอะ เลยมีโอกาสทางธุรกิจเข้ามามากมาย (มีเพื่อนเยอะเพราะเขาเป็นคนมีความจริงใจและหวังดีต่อคนอื่น แกมเป็นคนเก่ง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ใครเห็นก็ชอบ ก็รัก ทำให้ใครๆ ก็อยากรู้จัก ...นี่แหละเหตุผลของการมีโอกาสวิ่งเข้ามาหาเขามากมาย เพราะจริงใจ อ่อนน้อม และเป็นคนคู่มืออนาคตใครๆ ถึงอยากคบหา และหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้ตลอด)

ท่านก็บอกอีกว่า นอกจากเพื่อนดีแล้วผมยังมีลูกน้องเก่ง (คนที่มีลูกน้องเก่ง แปลว่า เขาหวังดีต่อลูกน้อง ...การเป็นคนเปิดกว้างทางความคิด และเปิดโอกาสให้คนเก่งแสดงฝีมือ ทำให้คนเก่งๆ ทั้งประเทศอยากมาทำงานด้วย ประกอบกับเป็นคนรู้จักให้ ...ถ้าใครทำผลงานดีก็ให้รางวัลและเงินมหาศาล เพราะเขามองลูกน้องที่เก่งเสมือนหุ้นส่วน

ใบความรู้ : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

ทางธุรกิจและเพื่อนรัก จึงให้ลูกน้องทั้งเงินและทั้งใจ ...เขาและลูกน้องเก่งๆ ต่างช่วยกันสร้างและขยายอาณาจักรที่ใหญ่โต และสร้างประโยชน์ให้ทุกคนพอใจ “ลูกน้องที่อ้อมและสุจริต”)

ท่านเศรษฐีเป็นคนยิ่งให้ ยิ่งได้นี่เอง ถึงได้โชคดีและร่ำรวยขนาดนี้ ใช่!! ความโชคดีทั้งหมดก็คือ สิ่งที่เศรษฐีท่านนี้ได้สร้างขึ้นมาก “ความโชคดีนะ สร้างได้เองจริงๆ!!” คุณล่ะ! พร้อมจะสร้างความโชคดีให้ตัวเองรึยัง?

(โลกนี้ไม่ได้มีอะไรพลุกพล่าน มันเกิดจากเราวางแผนและสร้างขึ้นมาจากต่างหากล่ะ... ที่ท่านเศรษฐีบอกว่าคุณเองโชคดี เพราะว่าท่านแค่ถ่อมตน!!)

ฟังท่านเศรษฐีแล้วทำให้เรามานั่งเกาหัวแกรๆ มานั่งนึกว่า “ทำไมที่ท่านเศรษฐีเล่า มันฟังดูง่ายจัง แต่เวลาเราทำจริงๆ ในชีวิต มันยากแสนสาหัส”

...อย่างเรื่องแรกก็ยากแล้ว เรื่องการมีเพื่อนดี เพราะความแปลกของโลกนี้มีอยู่ว่า คนที่เราอยากรู้จัก เขามักจะไม่อยากรู้จักเรา ...ใช่!! เราจะเห็นคนบางคนน่ารำคาญมาก โดยเฉพาะคนที่อยากจะเป็นเพื่อนเพื่อที่จะ “ขายตรง” ก็คบเพื่อหาโอกาสขายของเรานั้นแหละ

โจทย์แรกของการเป็นคนที่ดีคนอื่น ๆ อยากคบ อยากเป็นเพื่อน ต้องเริ่มจากตัวเราดีและเก่งครับ!! ไม่ง่าย เพราะมันเริ่มที่การพัฒนาตัวเองก่อน ...คิดให้ดีครับ ไม่มีใครอยากคบคนที่ด้อยกว่าตัวเองหรอก เพราะมันมีโอกาสสูงมากที่คนที่ด้อยกว่าจะมาขอความช่วยเหลือจากคุณ ใ้ที่เขาบอกว่าคนเราชอบแบ่งปันขึ้น ๆ จริงๆ เราต้องเข้าใจเขาว่า มันไม่ใช่เรื่องของการรังเกียจ แต่มันเป็นเรื่องของความไม่เท่า เมื่อไม่เท่ามันก็คบกันไม่ได้ เพราะทุกอย่างตั้งแต่ความชอบ ความสนใจ งาน และทุกสิ่งทุกอย่าง มันแตกต่างกัน ดังนั้น Step แรก คือ ถ้าเราอยากไปอยู่สังคมเพื่อนแบบไหน เราต้องมี “ความเท่าเทียม” เป็นอันดับแรก ซึ่งไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเงิน

เราอาจเริ่มจาก Hobby หรือความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องนั้นๆ เช่น การขี่มอเตอร์ไซด์ การยิงปืน การดำน้ำ การป็นชา การไปวัด การนั่งสมาธิ หรือแม้กระทั่งการไปเรียนหนังสือในโปรแกรมพิเศษต่างๆ

การที่เราพัฒนาความรู้ของเราให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่ทำ ก็สามารถสร้างเสน่ห์ให้ตัวเราน่าคบ ดังนั้น คุณต้องลุกจากเก้าอี้แล้วทำอะไรสักอย่าง อย่าพยายามเป็นคนธรรมดา “ฮืม!! อย่าเป็นคนธรรมดา เพราะคนธรรมดา ผู้ชายธรรมดา มันไม่ Sexy ...ต้องหัดเป็นคนพิเศษ ให้เราเก่งและสนใจศึกษาอะไรจริงๆ สักอย่าง คุณจะดูหล่อขึ้นมาทันที” ครับ... ที่เล่ามาไม่ใช่ผมสักแต่พูด แต่ผมลองทำแล้วมันได้ผลไง ผมเริ่มจากการศึกษาการลงทุน ก็ลุยเรียนให้สุดๆ ในเรื่องการลงทุน จนกลายเป็นเสน่ห์ที่คนที่อยากลงทุนอยากคุย อยากคบ

ที่ผมเล่ามาทั้งหมดมันเป็น “ค่านิยม” ที่ฝรั่งปลูกฝังกันต่อๆ มา ซึ่งต่างกับคนไทยมาก ที่พยายามสอนให้อย่าเดินแตกแถว แต่ในโลกแห่งความจริง ชีวิตจริง โอกาสที่คนธรรมดาจะประสบความสำเร็จและร่ำรวย มันแทบเป็นไปไม่ได้เลย เพราะคนธรรมดามันเป็นตัวเล็อกที่มีคู่แข่งมากมาย ...ให้รู้จริงในสิ่งที่ชอบ เรียนให้สุด สนุกกับการศึกษาและเรียนรู้ สุดท้ายคุณก็จะมีเสน่ห์ที่น่าคบหา และโอกาสต่างๆ ก็จะวิ่งเข้ามาหาคุณเอง

“เริ่มพัฒนาความเชี่ยวชาญตั้งแต่วันนี้กันเลยครับ”

(ที่มา: โพสต์ทูเดย์ วันที่ 16 เม.ย. 2556)

+++++

<p>ใบความรู้ : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน</p> <p>บทเรียนศึกษาระดับ 'ดารา' บัณฑิตโทสะบนท้องถนน "นือค#กราบรถ"</p> <p>โดย...ทีมข่าวในประเทศโพสทูเดย์</p> <p>3 หมวดที่ "นือค" หรือ อัครณัฐ อริยฤทธิ์วิกุล ดาราและพิธีกรมีชื่อในสังคม ประเคนเข้าไปหน้า กิตติศักดิ์ สิงโต พนักงานสรรพากรพื้นที่ตลิ่งชัน บวกกับหนึ่งวีดีโอที่สังคมไทยต้องจดจำ "กราบรถ" ทั้งหมดถูกบันทึกเอาไว้ กลายเป็นเรื่องร้อนขึ้นมาอย่างรวดเร็วและกว้างไกลออกไปในทันที</p> <p>ในแง่มุมมองของกฎหมาย การใช้กำลัง ชูเชิญ บังคับขึ้นใจ อาจเป็นความผิดที่ไม่อาจจะยอมความกันได้ อนันต์ชัย ไชยเดช ทนายความด้านกฎหมายอาญา วิพากษ์เรื่องดังกล่าวในแง่มุมมองของกฎหมายว่า เรื่องนี้จะต้องแบ่งเป็น 2 กรณี คือ กรณีแรกสำหรับ กิตติศักดิ์ ซึ่งเป็นคู่กรณีของดารา ถ้าพฤติกรรมชักรถไปชนเองจะเป็นความผิดฐานประมาท ทำให้ทรัพย์สินเสียหาย หลบหนีไม่แจ้งเหตุ แต่ถ้าเป็นเพราะตามค้ำกล่าวอ้างว่า มีรถแท็กซี่มาชนรถจักรยานยนต์ของกิตติศักดิ์ ก่อน จึงไล่ไปชนรถมินิคูเปอร์ ตรงนี้ถือว่าไม่ได้ประมาท และยังขับรถกลับมาเพื่อดูคู่กรณีในความเสียหาย เขาไม่ได้มีเจตนาหลบหนี</p> <p>ขณะเดียวกัน กรณีในส่วนของนือค ดาราชื่อดัง จะเป็นความผิดทั้งคดีอาญาและความผิดลหุโทษ คดีอาญาที่ยอมความไม่ได้ คือ มาตรา 309 ที่บังคับข่มขืนใจผู้อื่นให้กระทำการใดอันไม่ยินยอม และส่งผลต่อเสรีภาพความอับอาย ความผิดตรงนี้เป็นจำคุก 3 ปี ปรับไม่เกิน 6,000 บาท</p> <p>อนันต์ชัย อธิบายต่อว่า ส่วนความผิดลหุโทษ มาตรา 392 คือ ทำให้ผู้อื่นกลัว รังแก ให้เกิดความอับอายต่อสาธารณะ ความผิดนี้ก็จำคุก 1 เดือน และปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท</p> <p>"ยังมีข้อหาทำร้ายร่างกายเข้ามาด้วยอีก หากผลชันสูตรแพทย์ออกมาว่าเป็นการทำร้ายร่างกายให้บาดเจ็บสาหัส ซึ่งผมเองมองว่าน่าจะสาหัส เพราะถึงกับตั้งจุกหัก อย่าน้อยต้องรักษาตัวไม่ต่ำกว่า 20 วัน ใบหน้าอาจเสียหายด้วย และคดีนี้ไม่อาจยอมความกันได้"</p> <p>อนันต์ชัย สำนับทว่า สิ่งที่บอกกล่าวออกไปในฐานะของนักกฎหมายเท่านั้น จะผิดหรือถูกต้องไปตัดสินกันที่ชั้นศาลความร้อนแรงที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งบนท้องถนนเมืองไทยก็น่าสนใจ แม้บ่อยครั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องออกมาแจ้งเตือนไปยังผู้ขับขี่ของเมืองกรุงให้ "ใจเย็น" แต่สำหรับบางคนแล้ว ความใจเย็นยอมไม่สามารถกระทำได้</p> <p>พล.ต.ต.จิรสันต์ แก้วแสง เอกผู้บังคับการตำรวจจราจร ชี้แนะว่า ฟังระลึกเสมอว่า เมื่ออยู่หลังพวงมาลัย หรือเมื่อมือไปจับที่คันเร่ง ย่อมมีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นอยู่แล้ว ทั้งอุบัติเหตุ หรือปัญหาการติดที่ จะทำให้อารมณ์ขุ่นมัว จุดนี้หากเรามองว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเจอกับปัญหา มันก็จะให้ความรู้สึกว่าเป็นปกติเมื่อเจอกับเหตุการณ์จริงแต่หากตราบดีที่คิดว่าเรื่องพรรคนั้นไม่ควรจะเกิด อารมณ์ที่ฝังไว้เช่นนี้จะนำไปสู่ความรุนแรง และเรื่องวุ่นวายก็จะตามมา</p> <p>พล.ต.ต.จิรสันต์ เสริมว่า ส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดแล้ว อุบัติเหตุจราจรไม่ใช่เรื่องของเจตนา เพราะทุกคนไม่มีใครอยากให้เกิด มันทั้งเสียเวลา ทรัพย์สิน และอารมณ์ เมื่อเราคิดได้แบบนี้ เมื่อเกิดเหตุจะได้รู้ว่าไม่ใช่ความตั้งใจ มันคืออุบัติเหตุจริงๆ</p> <p>"และท้ายสุดที่สำคัญ คือ ยึดหลักพระพุทธศาสนา อย่าเอาจิตใจไปผูกกับทรัพย์สิน หรือรถยนต์ของเรา เพราะนั่นจะทำให้รถยนต์เป็นนายเราทันที ควรคิดว่าเป็นสิ่งของที่บอบสลายได้ ซ่อมแซมได้ เมื่อเกิดเหตุมันเป็นเรื่องธรรมดา อารมณ์ต่างหากที่สำคัญ เพราะพลังผลจะทำอะไรลงไปรุนแรง ด้วยความคลั่ง ผลที่ตามมามันจะแก้ไขไม่ได้อีก"</p> <p>พล.ต.ต.จิรสันต์ ทิ้งท้ายในแง่คิด</p>

<p>ใบความรู้ : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน</p> <p>วันเดียวกัน พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) กล่าวภายหลังการประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) ถึงกระแสโซเชียลมีเดียวิพากษ์วิจารณ์ว่า ไม่มีใครขอความรุนแรง และเหตุการณ์ดังกล่าวไม่ควรเกิดขึ้น ทุกคนต้องมีความยับยั้งชั่งใจ และต้องดูที่เจตนาก่อน ซึ่งทุกอย่างก็มีกฎหมายอยู่แล้ว และต้องถูกดำเนินคดีต่อไป จึงขอให้ระมัดระวังอย่าให้เกิดขึ้นอีก</p> <p>"ที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ลักษณะเดียวกันเกิดขึ้นหลายครั้ง อาทิ เหตุที่ด่านเก็บเงินบริเวณทางด่วน และกรณีนี้ที่เกิดขึ้นกลางถนน ซึ่งตนเกรงว่าจะเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี จึงต้องเตือนไว้ก่อน โดยขอให้ใช้มาตรการทางกฎหมาย ขณะเดียวกันสังคมก็มีการลงโทษแล้ว ตนไม่อยากจะให้เกิดความขัดแย้งอีก ทุกคนจึงต้องมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน และเห็นใจคนอื่นบ้าง โมหันกันไปมาไม่เกิดประโยชน์" นายกฯ กล่าว</p> <p>(ที่มา: โพสต์ทูเดย์ วันที่ 9 พ.ย. 2559)</p> <p>+++++</p>



ใบกิจกรรม : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

คลิปภาพข่าว "ชื่นชม สารวัตร ตร.สรรพฯ อ่อนน้อม วาจาไพเราะ



คลิปภาพข่าว "ชื่นชม สารวัตร ตร.สรรพฯ อ่อนน้อม วาจาไพเราะ



คลิปภาพข่าว "ชื่นชม สารวัตร ตร.สรรพฯ อ่อนน้อม วาจาไพเราะ



ใบกิจกรรม : อ่อนน้อมต่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมต่อมตน

คลิปภาพข่าว “หนุ่มแว่นหัวร้อน จุนแก๊งป้ายแดงถูกชน หาเรื่อง
ตำรวจรถเหี้ยมคู่กรณี - ดูถูกคนไทยชั้นต่ำ”



คลิปภาพข่าว “หนุ่มแว่นหัวร้อน จุนแก๊งป้ายแดงถูกชน หาเรื่อง
ตำรวจรถเหี้ยมคู่กรณี - ดูถูกคนไทยชั้นต่ำ”



คลิปภาพข่าว “หนุ่มแว่นหัวร้อน จุนแก๊งป้ายแดงถูกชน หาเรื่อง
ตำรวจรถเหี้ยมคู่กรณี - ดูถูกคนไทยชั้นต่ำ”



<p>ใบกิจกรรม : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน</p>
<p style="text-align: center;">“ชื่นชม สารวัตร ดร. สรรพยา ตั้งด่านตรวจวินัยจราจร อ่อนน้อม วาจาไพเราะ”</p> <p>จากกรณีที่ นายเกรียงไกร ไทยอ่อน ประธานเครือข่ายคัดค้านการตั้งด่านที่ไม่ถูกต้อง เผยแพร่สดผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัว "เกรียงไกร ไทยอ่อน" พร้อมข้อความ จะตรวจจะจับ ก็ขอให้เป็นอย่างนี้นี้</p> <p>“ด่านตัวอย่าง”พบแล้ว สุดยอดตำรวจน้ำดี ตำรวจต้นแบบของ สตช.ที่สังคมโยเยหา สภ.สรรพยา ชัยนาท ด่านตัวอย่างที่ถูกต้อง หนึ่งในสามของประเทศไทย มีเอกสารแสดงการขออนุญาตตั้งด่าน เอกสารคำสั่ง ครบทุกอย่าง</p> <p>ช่วงเวลา 16.00 น. วันที่ 19 มิ.ย. 2562 ที่ผ่านมา โดยภายในคลิป เป็นด่านของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.สรรพยา อ.สรรพยา จ.ชัยนาท ถนนสายเอเชีย ขาขึ้น กม. 119+500 โดยมี พ.ต.ท.มนูญ ม่วงไทยงาม สวป. สภ.สรรพยา เป็นหัวหน้าด่านให้การต้อนรับ โดนจับข้อหาใช้ความเร็วเกินที่กฎหมายกำหนด แต่ท่าทีของพ.ต.ท.มนูญ มีท่าทีอ่อนน้อมถ่อมตน พูดจาไพเราะ ฉะฉาน พร้อมให้ความร่วมมือหลังขอเอกสารการตั้งด่านตรวจครบถ้วน ทำให้โลกโซเชียลแห่แชร์ และแสดงความคิดเห็นเชิงบวก ชื่นชมตำรวจท่านนี้ อยากมาโดนจับที่ด่านนี้ และขอให้ได้เลื่อนขั้นไวๆ</p> <p>ล่าสุด เวลา 13.00 น. วันที่ 20 มิ.ย. 2562 ผู้สื่อข่าวเดินทางไปพบกับ พ.ต.ท.มนูญ ม่วงไทยงาม ตำรวจในคลิป เพื่อสอบถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในคลิป โดยเปิดเผยว่า ตนเองเป็นตำรวจอยู่ สภ.สรรพยา มา 10 กว่าปี ได้รับคำสั่งให้เป็นหัวหน้าด่านตรวจ มีการดำเนินการตามขั้นตอนทุกอย่าง ด่านดังกล่าวมีการตั้งทุกวัน เนื่องจากเวลา 16.00 น. ถนนสายเอเชียช่วงที่รับผิดชอบยาวกว่า 20 กิโลเมตร ประกอบกับเป็นเวลาเลิกเรียน เลิกงานของโรงงาน ทำให้มีการข้ามฝั่ง ข้ามถนนอยู่ตลอด เกิดอุบัติเหตุขึ้นหลายครั้ง มีทั้งผู้เสียชีวิต บาดเจ็บสาหัสจำนวนมาก จึงต้องตั้งด่านตรวจเพื่อความปลอดภัยของพี่น้องประชาชน ที่ใช้ถนนสายนี้สัญจรไปมา อยากฝากขอบคุณผู้ที่ชื่นชมตนในโลกโซเชียล คำชมทุกความคิดเห็นถือเป็นกำลังใจในการทำงานที่ดีต่อไปของเจ้าหน้าที่ตำรวจ</p> <p>ด้าน พ.ต.อ. เอกราช ช่วยศรี ผกก.สภ. สรรพยา เผยว่า พ.ต.ท. มนูญ ได้รับคำสั่งจาก สภ. สรรพยา ให้ตั้งด่านตรวจทุกวัน ทุกอย่างมีการทำเป็นขั้นเป็นตอน แต่ด้วยพฤติกรรม การพูดจา ของพ.ต.ท.มนูญ ทำให้หลายๆ คนรัก เพราะพูดจาอ่อนน้อมถ่อมตน ส่วนเรื่องคำชมนั้น จะนำไปเป็นกำลังใจในการให้เจ้าหน้าที่คนอื่นเอาเป็นแบบอย่าง ถือปฏิบัติสืบต่อไป.</p> <p style="text-align: center;">(ที่มา:ไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 20 มิ.ย. 2562 18:18 น)</p> <p style="text-align: center;">+++++</p> <p style="text-align: center;">“โซเชียลแห่แชร์! คลิปหนุ่มแว่นหัวร้อน จนแก๊งป้ายแดงถูกชน หาเรื่องด่ากราดเหยียดคู่กรณี-ดูถูกคนไทยชั้นต่ำ”</p> <p>“ได้ เจ้ทได้” คือชื่อของผู้ใช้เฟซบุ๊กชายหนึ่ง ที่มีการโพสต์เผยแพร่คลิปและภาพ เหตุการณ์รถกระบะสีขาวยืดชนกับรถยนต์ฮอนด้าซีวิค สีเทาดำ ป้ายแดง ทะเบียนกรุงเทพมหานคร บนถนนอุทัยาน (ถนนอักษะ) พร้อมระบุข้อความว่า “กลับรถไม่ดูรถ มาทางตรงเลยนะเสี่ย ลงมาด่าก๊วยบ่เลย ไม่ตะบันหน้าให้ก๊วยแล้ว” โดยเรื่องราวที่ปรากฏภายในคลิป เป็นเหตุการณ์จราจรระหว่างคู่กรณี</p> <p>โดยช่วงหนึ่งของคลิป พบว่าหนุ่มแว่น เสี่ยขาว ที่เป็นคนขับรถรถยนต์ฮอนด้าซีวิค ได้แสดงท่าที โมโห และตะโกนด่าทอคู่กรณีอยู่ตลอดเวลา พร้อมพูดในทำนองว่า “ผมอายุ 24 ผมขับรถป้ายแดงคันล้านสอง มีทุกอย่างที่คุณไม่มี” ขณะที่แฟนสาวของหนุ่มแว่น พยายามไกล่เกลี่ยและขอโทษคู่กรณีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่หนุ่มคนดังกล่าวกลับพูดว่า “ฉันจะหนีคดี ถอดสัญชาติฉันเลย ฉันเกลียดประเทศไทย ฉันไม่น่ากลับมาที่นี่ มันมีแต่</p>

ใบพิจารณา : ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

คนชั้นต่ำ”

ทั้งนี้ ภายหลังจากคลิปลิงกล่าวถูกเผยแพร่ออกไป ต่างมีประชาชนเข้ามาร่วมแสดงความคิดเห็นและแชร์คลิปลิงดังกล่าวจำนวนมาก

ทางด้าน พ.ต.อ.กฤษณะ พัฒนเจริญ รอง โฆษก ตร. เปิดเผยถึงกรณีที่มีสื่อสังคมออนไลน์มีการนำเสนอเกี่ยวหมู่ขับรถเก๋งหัวร้อน ต่ากราด รถยนต์กระบะคู่กรณีที่เกี่ยวข้องกัน พร้อมอ้างรู้จักผู้ใหญ่ จนเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันอย่างแพร่หลาย ว่า ได้รับรายงานจาก สภ.พุทธมณฑล จ.จว.นครปฐม ว่า

เหตุการณ์ดังกล่าว เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 23 ต.ค. 2562 เวลาประมาณ 11.00 น. บริเวณจุดกลับรถ ด้านหน้าพุทธมณฑล บนถนนพุทธมณฑลสาย4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม โดยฝ่ายรถยนต์เก๋งขับมาจากฝั่งถนนเพชรเกษม มากลับรถบริเวณดังกล่าว ต่อมาฝ่ายรถรถยนต์กระบะได้ขับเข้ามาในทิศทางตรงจากศาลายา แล้วมาถึงบริเวณจุดกลับรถจึงได้เกิดการเฉี่ยวชนกัน แล้วมีการกระทบกระทั่งพร้อมและพูดจาด่าว่ากัน การตรวจสอบเบื้องต้นพบว่า คู่กรณีทั้งสองฝ่ายนั้นได้ใช้สิทธิกับบริษัท ประกันภัย ตกลงไกลเกลี่ย และชดใช้ค่าเสียหายซ่อมรถที่เกิดจากการเกิดเฉี่ยวชนให้แก่กัน ส่วนในประเด็นที่มีการด่าว่าหรือดูหมิ่นกันนั้น คงต้องมีการตรวจสอบว่าเป็นความผิดต่อส่วนตัวหรือเป็นความผิดต่ออาญาแผ่นดิน หากเป็นความผิดต่อส่วนตัวแล้วฝ่ายที่เสียหายจะต้องมาร้องทุกข์กับพนักงานสอบสวน เจ้าหน้าที่รัฐก็สามารถกล่าวโทษเองเพื่อดำเนินการตามขั้นตอนของกฎหมายได้

รอง โฆษก ตร. กล่าวต่อว่า ในส่วนของคดีรถยนต์เฉี่ยวชนกันนั้นคู่กรณีได้สมัครใจใช้สิทธิกับบริษัทประกันภัยชดใช้ค่าเสียหายให้แก่กันไปแล้ว ส่วนกรณีที่มีการดูหมิ่นด่าว่ากันนั้นคงต้องมีการตรวจสอบว่าเป็นความผิดอย่างไร มีผู้หนึ่งผู้ใดเป็นผู้เสียหาย ตามขั้นตอนของกระบวนการยุติธรรม อีกทั้งตามที่ชายคนดังกล่าวได้พูดในคลิปลักษณะที่ว่า **“ตนเองอายุ 24 ปี เป็นลูกเศรษฐี มีรถป้ายแดงคันละล้านสอง มีทุกอย่างที่เจ้าของคลิปไม่มี และตนไม่แคร์ตำรวจ เพราะตนรู้จักนายตำรวจใหญ่”** นั้น ถึงแม้จะเป็นการพูดส่วนตัวของคู่กรณี ก็ไม่ยากให้มาพุดพาดพียงหรือส่งผลเสียต่อองค์กรอื่น หากตรวจสอบแล้วพบว่าการกระทำข้างต้น เข้าข่ายเป็นความผิดตามกฎหมายใด ก็จะสามารถดำเนินคดีตามพยานหลักฐาน ไม่มีการยกเว้นว่ารู้จักผู้ใดหรือไม่

ทั้งนี้ ขอฝากเตือนประชาชนว่า อย่าใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา การใช้รถใช้ถนนในบางครั้งอาจเกิดเหตุกระทบกระทั่งกันได้ จึงอยากให้ทุกคนมีสติรู้จักให้อภัยกันอย่าหวังเอาชนะกันบนท้องถนน ซึ่งเมื่อเกิดเหตุกันแล้วจะต้องเสียเวลาเกิดความลำบาก อีกทั้งอาจจะถูกดำเนินคดีตามขั้นตอนของกฎหมายด้วย

(ที่มา: โพสต์ทูเดย์ วันที่ 16 เม.ย. 2566 และที่มา: เรืองเล่า จากเฟซบุ๊กเฟซบุ๊ก"ได้ เจ็ทได้")

+++++

ใบกิจกรรม1 เรื่อง “ความอ่อนน้อมถ่อมตน”
<p>คำถาม</p>
<p>1. สาระสำคัญของคลิปภาพข่าว ความอ่อนน้อมถ่อมตน/ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน เรื่อง “ชื่นชม สรรวัตร ตร. สรรพยา ตั้งด่านตรวจวินัยจราจร อ่อนน้อม วาจาไพเราะ”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>เรื่อง “หนุ่มแว่นหัวร้อน จุนแก๊งป้ายแดงถูกชน หาเรื่องด่ากราดเหยียดคู่กรณี-ดูถูกคนไทยชั้นต่ำ”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. ข้อคิดที่ได้รับจาก 2 คลิปภาพข่าว ในข้อที่ 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. จะปฏิบัติอะไร ระหว่าง “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” กับ “ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. ให้แสดงความคิดเห็นว่า “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” “ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน” ส่งผลถึงการปรับตัวทั้งในส่วนตน และการใช้ชีวิตในองค์กรอย่างไร “ความอ่อนน้อมถ่อมตน”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>“ความไม่อ่อนน้อมถ่อมตน”</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน สรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>กลุ่ม.....</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การรับรู้คุณความดี

กิจกรรมที่ 10: การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

สิ่งที่พัฒนา: การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน ชื่อกิจกรรม: กตัญญูรู้คุณและนบถนอบ

แนวคิด

การรับรู้คุณความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นภาวะทางจิตใจที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อสังคมมนุษย์ โดยเริ่มจากการรับรู้เรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางบวก มองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพอเพียง ไม่หลงในวัตถุนิยม มีความเชื่อทางศาสนา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานทางจิตใจที่ต้องปลูกฝัง และสร้างเสริมให้มีในตัวบุคคลนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป และคุณธรรมพื้นฐานนี้นับเป็นคุณธรรมสำคัญในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะผู้ที่รับรู้คุณความดีของผู้อื่น ของสังคมและสิ่งแวดล้อม จะกระทำแต่พฤติกรรมทางบวกโดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน (ดูเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550; ภาลัญจนี พลแสน, 2555)

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าหรือสิ่งแวดล้อมได้ทำ หรือมอบประโยชน์แก่ตนอย่างไรบ้าง เมื่อเราได้รับสิ่งดีเหล่านี้ จึงรู้สึกถึงพระคุณหรือบุญคุณของบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ถึงแม้ว่าตนจะไม่เคยปากขอหรือ ด้วยการตอบแทนพระคุณด้วยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบบุคคลหรือสิ่งที่ทำประโยชน์แก่เราได้ นอกจากนี้ยังหมายถึงความรู้สึกถึงบุญคุณ (Gratitude หรือ Gratefulness) คือ 1) การตระหนักว่าการช่วยเหลือหรือประโยชน์ที่ได้รับมีความสำคัญและมีคุณค่าสูง เมื่อบุคคลตกอยู่ในช่วงวิกฤติ หรือประสบเหตุการณ์ยากลำบากและต้องการความช่วยเหลือ จึงเห็นความสำคัญและคุณค่าของการช่วยเหลือนั้น 2) บุคคลที่มักหลงตัวเองน้อย (Narcissism) มักเป็นผู้ที่รู้สึกถึงบุญคุณของคนอื่นได้ง่าย ให้อภัยบุคคลอื่น ไม่หยิ่งผยอง คิดว่าตนเองเก่ง จนเห็นว่าการช่วยเหลือของบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ไม่มีความจำเป็น หรือสำคัญ ความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงเป็นหลักการที่สำคัญ ยิ่งมีมากจะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกถึงบุญคุณมากด้วย 3) การเห็นความดีของผู้อื่น เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี โดยรับรู้ว่าเขาทำสิ่งที่ดีงาม และผู้ที่เข้ามาช่วยเหลือมิใช่เข้ามาช่วยเพราะต้องการผลประโยชน์ที่ไม่เหมาะสม และ 4) มีความพร้อมที่จะตอบแทนบุญคุณ เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือหรือได้รับประโยชน์จากบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม บุคคลนั้นจะพยายามหาทางตอบแทนบุญคุณ

ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้มีพระคุณ ตลอดจนช่วยเหลือสนับสนุนและปกป้องสิ่งที่ทำประโยชน์แก่ตน ส่งผลทำให้บุคคลนั้นตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีบุญคุณในทางพอประมาณ อาทิ ใช้อย่างคุ้มค่า อย่างประหยัดและไม่เอาเปรียบ เป็นต้น (McCullough.et al.,2001;Tester.et al.,1968;Strelan,2007;สุเมธ ตันติเวชกุล,2549 อ้างถึงในดุจเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน,2550,น.44-46) นอกจากนี้ยังหมายถึง ความกตัญญูรู้คุณซึ่งเป็นธรรมที่บรรจุในมงคลที่ 25 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้โดยมุ่งประเด็นให้นำไปพัฒนา คุณสมบัติของคนดี ให้ตระหนักเป็นนิจอยู่เสมอ ถึงความดี หรือประโยชน์ที่ผู้อื่นมาปฏิบัติต่อเรา หรือเป็นการพัฒนามนุษย์ให้กลายเป็นบุคคลที่ผู้รู้คุณ คน ซึ่งการรู้บุญคุณคนหรือรู้อุปการะคุณที่ผู้อื่นทำให้ตนเองนับถือ เป็นหลักแห่งความเป็นธรรมอย่างหนึ่งในสังคมมนุษย์ (มงคลที่ 25 มีความกตัญญู: มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต ,พม.สมชาย สุานุกุโธม,2553)

การรู้สึกสำนึกในบุญคุณ ด้วยการแสดงออกด้วยความเคารพ นับถือ เชื้อพียง การทำให้ผู้อื่นสบายใจ และช่วยเหลือในกิจการงานต่างๆ การกระทำลักษณะนี้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ ความเจริญ และเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตและหน้าที่การงาน ดังนั้นความกตัญญูเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายของคนดี ด้วยการเริ่มจากการที่เยาวชนไทยได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีในเรื่องของความสำนึกบุญคุณ หรือการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือ เป็นการกตัญญูต่อผู้มีพระคุณซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคม การเลี้ยงดูของครอบครัว การกล่อมเกลางานสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอบรม และส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้มีคุณลักษณะของการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนให้เป็นคนมีความกตัญญู มีความตระหนักรู้ในคุณของบุคคล สัตว์ และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อตนเองทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เพื่อการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ผู้นำ ผู้บริหารองค์กร หน่วยงาน ประเทศได้อย่างแข็งแรง มั่นคงและยั่งยืน เป็นการประคองโลกให้เป็นอยู่ได้ และอยู่ด้วยความสงบสุข (Buddhadhaspikkhu,1993)

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือความกตัญญู ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นเครื่องหมายของคนดี ที่สอนให้บุคคลรู้คุณของคนอื่น บุคคลผู้รู้คุณที่คนอื่นกระทำไปแล้วและทำตอบแทน บุคคลที่มีคุณและสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เรานั้นมีมากมาย ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระมหากษัตริย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายถึง การรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพพียง สิ่งของ หรือผู้ที่ควรเห็นความดีของผู้นั้นหรือมีความกตัญญูนั้น ได้แก่ 1) กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือ ใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนพระคุณ เช่น บิดา มารดา อาจารย์ เป็นต้น 2) กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่มีคุณต่อเราช่วยทำงานให้เรา เราก็ควรเลี้ยงดูให้ดี เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น และ3) กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่สิ่งของทุก

อย่างที่มีคุณต่อเรา เช่น หนังสือที่ให้ความรู้แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่า เพราะฉะนั้นความกตัญญูทำได้ไม่ยาก เพียงแค่มีจิตใจที่บริสุทธิ์และจริงใจ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ท่านเหล่านั้น ตามสมควรแก่ความสามารถและโอกาสอำนวย และที่สำคัญควรมีจิตใจที่เมตตาอารี คอยช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนที่ผู้อื่นคอยช่วยเหลือเรา แล้วผลบุญนั้นจะส่งผลดีให้แก่เราไม่วันนีก็วันข้างหน้า นอกจากนี้การเห็นความดีของผู้ที่ได้ช่วยเหลือตน หรือความกตัญญู เป็นพื้นฐานที่ดีของมนุษย์ อันเป็นศิลปะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งอื่นอยู่อย่างเป็นพลวัต นับตั้งแต่เกิดก็มีบุพพการีเลี้ยงดู เข้าโรงเรียนก็มีครูบาอาจารย์สั่งสอน เข้าปฏิบัติงานก็มีผู้บริหารอบรมการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง มีเพื่อนร่วมงานช่วยกันทำงานเป็นทีม เพื่อส่งผลให้งานประสบความสำเร็จ รวมทั้งอาศัยปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีความกตัญญูซึ่งเป็นคุณสมบัติของคนดีดังกล่าวมาข้างต้น (วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ, 2560, น.84)

กิจกรรมที่ใช้สำหรับการสร้างเสริมการเป็นผู้ที่เห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน ซึ่งหมายถึง การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณ ซึ่งผู้มีพระคุณเหล่านั้นอาจจะไม่ใช่เพียงแค่พ่อแม่ อาจจะเป็นครูบาอาจารย์ ญาติพี่น้อง จนกระทั่งผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเราในด้านต่างๆ ดำเนินการบนฐานของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) โดยใช้กิจกรรมและการดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองในอดีต คิดไตร่ตรองเพื่อระบุว่า การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน” หรือ “กตัญญู” นั้นเป็นอย่างไร สรุปประสบการณ์ที่ผ่านมาจากกิจกรรมเพื่อทราบว่า ผลของการเห็นความดีของผู้อื่น หรือความกตัญญูเกิดผลลัพธ์อย่างไร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมใช้เป็นหลักการในการดำเนินชีวิตต่อไป ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์:

1. เข้าใจและอธิบายความหมายของความกตัญญูทเวที หรือการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนได้
2. สามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความกตัญญูทเวทีรู้คุณต่อผู้อื่นและองค์กร

วิธีการ:

1. กิจกรรมเรื่องเล่า และกรณีตัวอย่าง
2. การบรรยายและตั้งคำถาม
3. การถามตอบ
4. กรณีศึกษาจากบทความ
5. การอภิปรายกลุ่ม

6. การระดมสมอง

ระยะเวลา:

60 นาที

อุปกรณ์:

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายและจอรับภาพ
2. กระดาษ A4
3. ปากกา ดินสอ สี
4. เรื่องเล่า "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง"
5. ใบกิจกรรมเรื่อง "ความกตัญญูต่อองค์กร"

ขั้นตอน:

1) การสร้างประสบการณ์ (Experience)

วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนากับผู้เข้าร่วมโปรแกรม และให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นถึงความหมายของคำว่า "การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน" หรือ "กตัญญู" โดยวิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมโปรแกรม ประมาณ 5 คน จากนั้นร่วมกันให้ความหมายของคำดังกล่าว และสรุปลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นวิทยากรเล่าเรื่อง "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง" และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมช่วยกันตอบคำถาม ดังนี้

- ได้ประโยชน์อะไรจากเรื่องนี้
- การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือ ความกตัญญูของ "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง" คืออะไร
- ถ้าเป็นเจ๊กเจ็ง จะทำเหมือนเจ๊กเจ็งหรือไม่ เพราะอะไร
- ผลของการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือ ความกตัญญูของ "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง"

คืออะไร

จากนั้นวิทยากรร่วมอภิปรายกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม แล้วสุ่มบางคนนำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิก จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้ววิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้แต่ละกลุ่ม แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้วตอบคำถามดังนี้

- จากประสบการณ์ของท่านขอให้นึกถึงอาจารย์ที่เคยสอนท่านด้วยความเมตตา และให้โอกาสท่านในด้านต่างๆ มากที่สุด และเหตุผล

- จากคำตอบข้อ 1 ขอให้ท่านระบุพฤติกรรมของอาจารย์ที่เคยสอน (ระดับการศึกษาได้ก็ได้) นั้น ท่านแสดงออกต่อท่านหรือพฤติกรรมที่แสดงต่อคนอื่นที่ท่านสังเกตเห็น โดยให้รายละเอียดพฤติกรรมให้เข้าใจ อย่างน้อย 3 - 5 ข้อ

- เพราะอะไรท่านจึงมาศึกษาที่สถาบันแห่งนี้
- ท่านรู้สึกประทับใจอะไรบ้างกับสถาบันที่ท่านศึกษา
- ท่านรู้สึกไม่ประทับใจอะไรบ้างกับสถาบันที่ท่านศึกษา
- ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อสถาบันที่ท่านศึกษา

จากนั้นวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำลงในกระดาษ A4 เรื่องการแสดงออกถึงความกตัญญูในองค์กร และร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ตอบแทนบุญคุณพร้อมทั้งให้ร่วมกันอภิปรายว่าความกตัญญูนี้มีความสำคัญอย่างไร และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันหรือไม่อย่างไร และสุดท้ายร่วมกันสรุปวิธีการปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อสถาบันที่ท่านเคยศึกษาอยู่ในใบกิจกรรม 1

2) การคิดไตร่ตรอง (Reflecting)

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทบทวนการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือกตัญญูจากประสบการณ์ในข้อ 1 โดยส่งตัวแทนในแต่ละกลุ่มมาอภิปรายหน้าห้อง และสรุปลักษณะดังกล่าว โดยคัดเลือกตัวแทนของกลุ่มนำเสนอ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม จากนั้นวิทยากรสรุปการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หรือกตัญญูดังกล่าวในภาพรวมของทั้งหมด แล้วเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

3) การสรุป (Concluding)

วิทยากรอธิบายให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจถึงการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน” หรือ “กตัญญู” จากนั้น วิทยากรให้แต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ แล้ววิทยากรซักถามและทบทวนคุณลักษณะที่ดีและไม่ดีดังกล่าวในภาพรวมแล้วเขียนลงในฟลิปชาร์ต

4) การวางแผน (Planning)

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สรุปคุณลักษณะการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน” หรือ “กตัญญู” แล้ว วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดแนวทางของแต่ละบุคคลในการเลือกคุณลักษณะที่เป็นแบบอย่างของการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนมา 1 อย่าง และอธิบายว่าจะนำไปคุณลักษณะนั้นให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไร จากนั้น วิทยากรสุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อซักถามและกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด

การประเมินผล:

1. การสังเกตความสนใจในกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างการทำกิจกรรม
3. บรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน
4. ผลสรุปจากการดำเนินกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง"



โดย กนก รัตนวงศ์สกุล ผู้ประกาศข่าวชื่อดัง ทางช่อง NationTV 22 ได้ออกโพสต์ข้อคิดดีๆ เกี่ยวกับเรื่อง "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง" และมีข้อความสอนใจกับคนบางกลุ่มว่า "ไม่ใช่เพราะไม่รู้ภูมิหลังทางประวัติศาสตร์ของชาติ หากแต่เพราะในหัวใจขาดความตระหนักสำนึกถึงคุณค่า ที่เรียกว่า ความกตัญญูรู้คุณ"

ที่พระธรรมรัตนดิลก (อาคม ป.ธ.7) อดีตเจ้าอาวาสวัดบุปผาราม ธนบุรี เคยได้รับอาราธนาไปเทศน์ใน กองทัพเรือเป็นประจำ คราวหนึ่งท่านเทศน์เรื่อง "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง"

ท่านเล่าว่า ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีหนุมจีน 2 คน ชื่อเฮง กับเจ็ง เดินทางจากเมืองจีนมาเมืองไทยแบบ "เสื่อผืนหมอนใบ" สองคนมีทุนติดตัวมานิดหน่อย ไม่พอที่จะทำอย่างอื่นได้ จึงยึดอาชีพรับซื้อขวดขาย อาศัยพักใต้ถุนกุฏิวัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ด้วยความเมตตาของหลวงพ่เจ้าอาวาส อุปการะรับซื้อขวดก็มี "หลัว" คู่หนึ่ง "ไม้คาน" อันหนึ่ง เข้าขึ้นมาก็กินหลัวไปตามบ้านผู้คน รับซื้อขวดเปล่าเอาไปขายต่อให้โรงงาน อาชีพนี้คนจีนที่อพยพมาเมืองไทยสมัยนั้นน่าจะทำกันทั่วไป เมื่อเป็นเด็กเรายังเคยได้ยินเสียงร้อง "มีขวดมาขาย" และคำเรียก "เจ๊กขายขวด" ติดหูมาจนทุกวันนี้

เจ๊กเฮงกับเจ๊กเจ็ง เข้าหุนกันรับซื้อขวดขาย ทำสัญญาใจกันว่า.. ถ้ามีกำไรยังไม่ถึง 80 ชั่ง จะไม่กินเบ็ดกินไก่อันเป็นอาหารที่มีราคาแพง ได้กำไรมาก็เอาไปฝากหลวงพ่ไว้เหมือนกับเป็นธนาคาร วันหนึ่ง ระหว่างหาหลัวซื้อขวดเจ๊กเจ็งไปแวะพักที่ข้างโรงบ่อน แล้วเลยเข้าไปเล่นไป เผอิญเล่นได้ จึงเอาเงินที่เล่นไปได้ไปซื้อเบ็ดโกกินด้วยความอยาก แล้ววิ่งซื้อไปฝากเจ๊กเฮงด้วย เจ๊กเฮงเห็นว่าเจ๊กเจ็งผิดสัญญา เพราะเงินกำไรยังไม่ถึง 80 ชั่ง จึงขอแยกทางแบ่งเงินที่ฝากหลวงพ่ไว้คนละครึ่ง แล้วต่างคนต่างไป

เจ๊กเฮงยังคงหาหลัวซื้อขวดขายต่อไปด้วยความอดทน จนมีทุนมากขึ้นก็ค่อยขยับขยายกิจการค้าขาย ได้เมียเป็นคนไทย มีลูกก็ช่วยกันทำมาหากิน จนในที่สุดก็ร่ำรวยเป็นเศรษฐี เศรษฐีเฮงมีแก่ใจช่วยอุดหนุนกิจการสาธารณกุศลของทางบ้านเมืองเสมอ จนได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นพระยา "พระยาเฮง" เป็นคนกตัญญู เมื่อร่ำรวยแล้วก็กลับไปอุปถัมภ์บำรุงวัดที่ตนเคยได้อาศัย และที่สำคัญ..คิดถึงคุณของไม้คานเป็นที่ยิ่ง ได้เอาไม้คานที่เคยใช้หาหลัวมาปิดทอง ใส่ตู้ไว้เป็นอย่างดีในที่บูชา นอกจากนี้ด้วยความที่เคยอดอยาก ยากจนมาก่อน พระยาเฮงได้ตั้งโรงงานไว้ที่หน้าบ้าน หุงข้าวเลี้ยงคนเซทุกเช้า

ใบความรู้ เรื่อง "เจ๊กเฮง" กับ "เจ๊กเจ็ง"

ฝ่ายเจ๊กเจ็ง แยกทางกับเพื่อนแล้ว ได้เงินส่วนแบ่งมาก่อนหนึ่ง ก็ไม่เป็นอันที่จะคิดทำอาชีพขายชวดอีก หวนกลับไปเล่นการพนัน ในที่สุดก็หมดตัว! ลี้นท่าเข้าก็เลยยึดอาชีพขอทาน วันหนึ่งเจ๊กเจ็งไซซัดไซเซ่ไปถึงโรงงานของพระยาเฮง พระยาเฮงจำเพื่อนได้ ก็ให้บ่าวไปเรียกมา เจ๊กเจ็งจำเพื่อนไม่ได้เพราะราศีพระยาจับเป็นสง่า ดูไม่ออก พระยาเฮงก็ไม่แสดงตัวว่าเป็นเพื่อนเก่า สั่งให้รับเจ๊กเจ็งไว้เป็นคนทำสวน ในสวนบ้านพระยาเฮงมีต้นมะขาม 2 ต้น ต้นหนึ่งเล็ก ต้นหนึ่งใหญ่ พระยาเฮงออกกฎให้เจ๊กเจ็งกินเฉพาะข้าวกับปลาเค็มต้มใบมะขามอ่อน ให้หุงหากินเอง ข้าวกับปลาเค็มให้เบิกจากโรงครัว ส่วนใบมะขามให้รูดจากต้นเล็กก่อน ถ้าหมดให้มาบอก

เจ๊กเจ็งรูดใบมะขามต้นเล็กไปต้มกับปลาเค็มได้ไม่กี่วัน ใบมะขามก็หมดต้น ก็ไปบอกพระยาเฮง พระยาเฮงสั่งให้รูดจากต้นใหญ่ได้ แต่ให้รูดทีละซีก เมื่อซีกหนึ่งหมดจึงจะรูดอีกซีกหนึ่งได้ ใบมะขามหมดให้มาบอก เจ๊กเจ็งรูดใบมะขามต้นใหญ่กว่าจะหมดซีกก็เป็นเดือน แล้วก็ไปขออนุญาตรูดจากอีกซีกหนึ่ง พอซีกนี้หมด ซีกเก่าก็แตกใบอ่อนทันรูดกินได้อีก ก็ไปรูดจากซีกเก่า กว่าซีกเก่าจะหมด ซีกใหม่ก็แตกใบอ่อนอีกเป็นอันว่ารูดใบมะขามต้มปลาเค็มกินได้ทั้งปีเจ๊กเจ็งไปเบิกข้าวสารและปลาเค็มจากโรงครัวเป็นระยะๆ และไม่เคยไปบอกว่าใบมะขามหมด

วันหนึ่ง พระยาเฮงให้เรียกเจ๊กเจ็งมาถามว่า ทราบว่าเบิกข้าวสารกับปลาเค็มจากโรงครัวตามปกติ แต่ทำไมไม่เห็นมาขออนุญาตรูดใบมะขามเจ๊กเจ็งก็บอกว่าใบมะขามยังไม่หมดสักทีพระยาเฮงจึงพาเจ๊กเจ็งขึ้นไปบนเล้าเต็ง.. ซี้ให้ดูไม้คานที่ปิดทองอยู่ในตู้ แล้วถามว่า "ไม้คานของลื้ออยู่ในไหนล่ะ?" เท่านั้นแหละ.. เจ๊กเจ็งให้มาพิจารณาพระยาเฮงอย่างตั้งใจ แล้วจึงจำเพื่อนได้.. ก็ร้องให้..

พระยาเฮงบอกว่า ที่ให้กินข้าวกับใบมะขามต้มปลาเค็มก็เพราะจะสอนให้รู้สึกล้ม เมื่อเงินยังมีน้อย ถ้ากินใช้หมดก็เหมือนมะขามต้นเล็ก รูดใบกินไม่กี่วันก็หมด แต่ถ้าสะสมไว้ทำทุนให้มีกำไรมากขึ้น ก็เหมือนมะขามต้นใหญ่ รูดกินได้ทั้งปีก็ไม่หมด "ลื้อจะให้ทุนลื้อไปเริ่มต้นหาบหัวขวิดใหม่ เหมือนตอนแรกที่มาจากเมืองจีน ลื้อต้องทำตามลื้อที่เคยทำมาอย่างเคร่งครัดนะ" เจ๊กเจ็งก็ไปเริ่มต้นหาบหัวขวิดตามทีพระยาเฮงแนะนำ ต่อมาก็ได้เป็นเศรษฐีอีกคนหนึ่งในเมืองไทย

อธิบายขยายความต่อ

ในอดีต "ไม้คานปิดทอง" คงจะมีอยู่ตามบ้านของเจ้าสัวทั่วไปในเมืองไทย รุ่นลูกก็ยังนับถือบูชาเพราะเคยเห็นได้ยั้งใช้หาบหัวขวิดเลี้ยงพวกตนมา ทั้งเคยมีส่วนร่วมในความทุกข์ยากมาด้วยกัน แต่เมื่อนานหลายรุ่นเข้า ชั้นรุ่นหลังๆ ไม่เคยเห็นภาพหาบหัวขวิด ไม่รู้ว่าความลำบากจนเป็นอย่างไร เกิดมาก็เป็นเศรษฐีแล้ว ไม้คานปิดทองของบรรพบุรุษอาจไม่มีความหมายอะไรแม้แต่น้อย บางที.. จะมีคนปลายแถวเห็นว่าเป็นของเกะกะกรุงรังด้วยซ้ำไป

สังคมไทย.. แม้แต่สถาบันอันสูงส่ง ยังถูกคนบางกลุ่มในปัจจุบัน มองเหมือนไม้คาน คือเห็นว่า มีไว้ก็ไม่เห็นจะเป็นประโยชน์อะไรไม่ใช่เพราะไม่รู้ภูมิหลังทางประวัติศาสตร์ของชาติ หากแต่เพราะในหัวใจขาดความตระหนักสำนึกถึงคุณค่า ที่เรียกว่า ความกตัญญูรู้คุณ แม้ทุกวันนี้จะไม่ต้องใช้ ไม้คานหาบหัวขวิดอีกแล้ว แต่ไม้คานก็ยังมีคุณค่าเสมอ.. ไม่แฉ่ใดก็แฉ่หนึ่ง

ไม้คานไม่เคยไร้ค่า แต่คนที่มองไม้คานนั้น ไม่แฉ่ ...

(ที่มา: เรื่องเล่ากนก รัตนวงศ์สกุล จากเฟสบุ๊ค Kanok Ratwongsakul)

ใบกิจกรรม1 การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน “ความกตัญญูและนบนาบ”
คำชี้แจง ให้เขียนการตอบแทนพระคุณสถาบัน (ระดับการศึกษาใดก็ได้)
คำถาม
1. ให้เขียนประสบการณ์ที่ประสบในชีวิตที่เคยผ่านมา
ประสบการณ์ในชีวิตที่เคยได้รับโอกาสจาก ครู-อาจารย์ คือ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ เฟื่องฟูพงศ์ (2554). การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความผูกพัน
ในงาน: กรณีศึกษาพนักงานบริษัทผลิตและจำหน่ายเครื่องสำอางและยารักษาโรคแห่งหนึ่ง.
งานวิจัยส่วนบุคคลศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมการพัฒนาชุมชน (2549) คู่มือปฏิบัติการเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนเพื่อยกระดับรายได้ครัวเรือน
สำนักวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กรุงเทพมหานคร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2553) คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพฯ สถาบันราชานุกูล,
วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ, 2560.
- เกณฑ์การพิจารณาความประพฤติที่แสดงว่าเป็นผู้กระทำความดี, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2559
คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2547) การสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
พอเพียง, กรุงเทพฯ.
- คู่มือการใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนสำหรับครูผู้สอนตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551.
- จิรพัฒน์ ศิริรักษ์ (2555) ลักษณะสถานการณ์ในโรงเรียน ครอบครัว และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรศักดิ์ สุรงค์พิภรธน์ (2563) เศรษฐศาสตร์ทั่วไป, <https://triple-ed.com/beta>, สืบค้นเมื่อวันที่ 3
พค. 2563.
- ชำนาญ รอดเหตุภัย (2552) การวิจัยทางภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนะพล ชัยทัฬห (2556) จิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง องค์การแห่งความพอเพียง
ความสุขในการทำงาน การสนับสนุนจากองค์การ กับพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีของ
องค์การ :กรณีศึกษากรมราชทัณฑ์,วารสารวิจัยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีที่28
ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2556.
- ชนงกรณ์ กุณฺทลบุตร (2547) หลักการจัดการและองค์การและการจัดการแนวคิด : การ
บริหารธุรกิจ สถานการณ์ ปัจจุบัน. ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์ : มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- ชลิดา ลุนสะแกวงษ์ (2559) การพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะการอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
วารสารวิจัย มสศ. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่12,ฉบับที่1,135-154 ปีพ.ศ.
,2559.
- ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2557) วิจัยและประเมิน, วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัย
มหาสารคามปีที่ 20 ฉบับที่ 1 ก.ค. 2557,หน้า 1-11.
- ณรงควิทย์ แสันทอง (2557) เทคนิคการบริหารความเสี่ยงในชีวิต (Risk Management), โพสต์ทูเดย์
วันที่ 28 เม.ย. 2557 เวลา 16:20 น. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) จริยธรรมในการทำงาน. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2550) รายงานการวิจัยปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมใฝ่รู้และใฝ่ดีของ นักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม, คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วณิชทานนท์ (2551) รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทาง
จิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, ทฤษฎีการวิจัย,
โครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนากระบวนการพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2553) เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง การสรรค์สร้างจริยธรรมในการ
ทำงานให้เพิ่มพูนอย่างยั่งยืน: หลักการและเทคนิควิธี.
- ทิพย์วัลย์ สีจันทร์. (2548). การคิดและการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัย
ราชภัฏสวนดุสิต
- พัชรา รุ่งสันเทียะ (2559) อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงาน โดยมี
กลวีในการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ (ศิลปศา
สตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
กรุงเทพฯ.
- พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญลย์ ธมฺมชโย) (2554) มุลินิทัศวันธรรม, กรุงเทพฯ.
- พม.สมชาย สุานอุฑฺฒ (2553) มงคลที่ 23 มีความถ่อมตนอยู่ในบุญ : มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทาง
ก้าวหน้า มงคลชีวิต.

ภวัญญณ์ พลแสน (2555) จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอินทรีย์อย่างมี
 สุขภาวะที่ดีของชาวนาในโครงการโรงเรียนชาวนา มุลินธิข่าวขวัญ ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม
 และสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ภัทรพงษ์ เกริกสกุล และคณะ (2555) วิธีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาหมู่บ้านน้ำป่อจังหวัด
 นครศรีธรรมราชวารสารวารสารวิทยาศาสตร์ (สังคมศาสตร์),ม.ค.-เม.ย. 2555,33 (1), 43-54.
 ภาณุมาศ พุกพูลทรัพย์ และปิ่นกนกวงศ์ปิ่นเพชร (2558) การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนา ความ
 ฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง. วารสารวิชาการศิลป
 ศาสตร์ ประยุกต์, 8 (2), 132-142.

ภาณุวัฒน์ กลับศรีอ่อน (2552) ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค
 การมองโลกในแง่ดีกับความเครียดในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิต, การศึกษาระดับ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุพา วีระไวยะ และปรีชา นพคุณ. (2544). สอนวิทยาศาสตร์แบบมีอาชีพ.กรุงเทพฯ:มูลนิธิสดศรี-
 สฤษดิ์วงศ์.เรื่องเล่ากนก รัตน์วงศ์สกุล จากเฟสบุ๊ก Kanok Ratwongsakul,สืบค้นเมื่อวันที่ 3
 พค. 2563.

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร (2558) ความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงและพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
 ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่
 วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยพาร์อิสเทิร์น,ปีที่9,ฉบับที่12-14 สิงหาคม -ธันวาคม 2558.

วิทย์ วิศทเวทย์ (2532) จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่7.กรุงเทพฯ : อักษร
 เจริญทัศน์.วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ,2560.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2534) การเรียนรู้ของผู้เรียนกับการวัดและประเมินผลการศึกษาจิตวิทยา
 และสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการวัดและประเมินผลการศึกษา,นนทบุรี :
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2548). แนวคิดของการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง,ธรรมสาร,กรุงเทพฯ.

สุพนิต อธิวุฒิ. (2555). คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้น. ประถมศึกษาปี
 ที่ 6 ในเขตธนบุรี ปีการศึกษา 2554. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ.

สาโรช บัวศรี. (2526) จริยธรรมศึกษา. โรงพิมพ์คุรุสภา กรุงเทพฯ.

สายสุดา ชันธเวช (2561) การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning),สำนักปลัดกระทรวง
 ศึกษาธิการ, สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2563, จาก <http://www.ops.moe.go.th/ops2017/>.

สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2554) การพัฒนาพฤติกรรมการเรียนการสอนเพื่อการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของครูและนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์โดยใช้การวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์,ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2546) การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มวิทยาศาสตร์หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน,สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรุงเทพฯ.

แสงเพ็ญ คุณภัทรสกุล (2557) การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตที่มีต่อความสุขในการทำงาน คุณภาพชีวิตการทำงานและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัทมหาชน ดีไซน์ จำกัด,สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อนันต์ แยมเขื่อน (2551) การประเมินเครื่องมือวัดพฤติกรรมใช้ชีวิตพอเพียงของเยาวชนในชุมชน: การวิเคราะห์ องค์ประกอบในรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง วันที่ 1 มีนาคม 2560.

อุดมพร อมรรธรรม.(2549) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว,กรุงเทพฯ:แสงดาวการพิมพ์.
อุทัยวรรณ จรุงวิญญ.(2550). แนวคิดเกี่ยวกับระบบสารสนเทศทางการบัญชี ในระบบสารสนเทศทางการบัญชีหน่วยที่ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 9). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

CH7 Social News ,อินสตราแกรม pat_bodyslam,สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

Plearn เพลิน โดย Krungsri Guru/ (<https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/doikham-for-thai-people.html>) ,สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

โพสต์ทูเดย์ วันที่ 16 เม.ย. 2556, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

โพสต์ทูเดย์ วันที่ วันที่ 9 พ.ย. 2559, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

ไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 20 มิ.ย. 2562, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

โพสต์ทูเดย์ วันที่ 16 เม.ย. 2556, สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

เฟสบุ๊กเพจบุ๊ก"โต้ เจ็ทโต้",สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

[http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2,](http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2)

สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

[http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2,](http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2)

สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พค. 2563.

Best, J. W. (1993). *Research in Education*. Boston: Allyn and Bacon

Buddhadhaspikkhu. (1993). *Gratitude is guardian of the world*. Bangkok:

Dhammasapha.

Andrew, M Colman (2007) *Collective rationality in interactive decisions: Evidence for team reasoning* July 2008, *Acta Psychologica* 128(2):387-97. University of Leicester.

David A. Kolb (1984) *Experiential Learning*. New Jersey: A Simon & Schuster Company.

Edward de Bono (2000) *Six Thinking Hats*. Great Britain: Penguin Books, London.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.

Klahr, D., & Simon, H.A. (2001). What have psychologists (and others) discovered about the process of scientific discovery? *Psychological Science*, 10 (3), 75-79.

McCracken, G. (1988). *The long interview*. Newbury Park, CA: Sage.

McCullough, M. F., & Witviet, C.V.O (2002) *The psychology of forgiveness*. In C.R. Synder & S. J. Lopes (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.446-458) New York Oxford University Press.

Osborne, J. and Collins, S. (2001) Pupils' views of the role and value of the science curriculum: A focus group study. *International Journal of Science Education*, 23(5): 441-467.

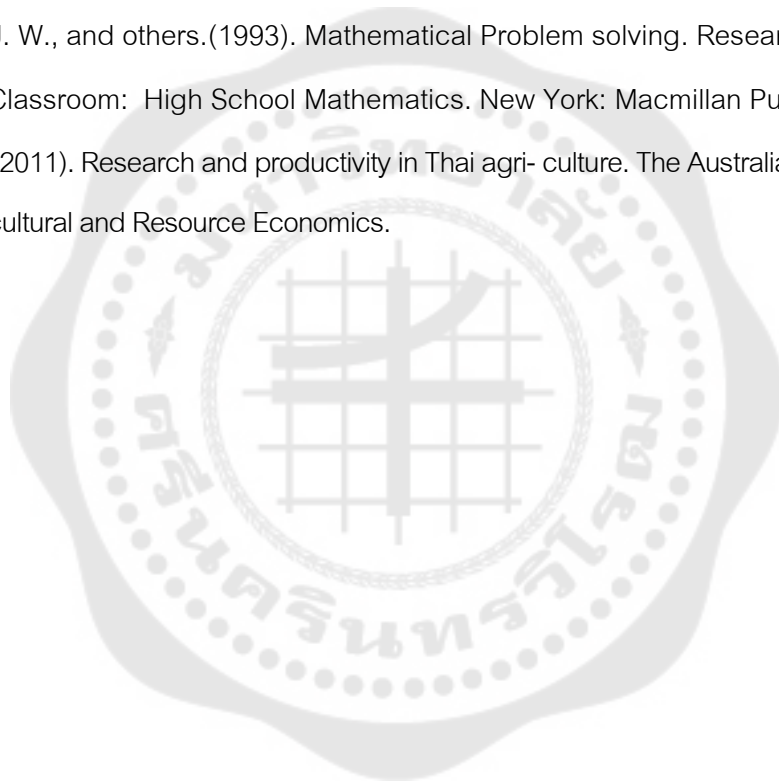
Olshin, B. (2007). *Scientific thinking and modernity meet traditional culture*. In *Proceedings of the Second Advanced International Colloquium on Building the Scientific Mind*. Cancouver, Canada. Retrieved from <http://www.learndev.org/dl/BtSM2007/BenjaminOlshin.Pdf>

Rosenthal, R., & Rosnow, R. (1991). *Essentials of Behavioral Research: Methods and Data Analysis* (2nd Ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Seligman, M.E,P (1985). *Learning optimism*. New York ;pocket books.

- Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychology*, 55(1), 5-14.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeable. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Tester, R. F., Debon, S. J. J., & Sommerville, M. D. (2000). Annealing of maize starch. *Carbohydrate Polymers*, 42(3), 287-299.
- Wilson. J. W., and others.(1993). *Mathematical Problem solving. Research Idea for the Classroom: High School Mathematics*. New York: Macmillan Publishing.
- Warr, P. (2011). Research and productivity in Thai agri- culture. *The Australian Journal of Agricultural and Resource Economics*.





เอกสารประกอบการอบรม

โปรแกรมการพัฒนาจิตพอเพียง

การเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดี

แนวคิดคาร์ล โรเจอร์

ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของ คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers, 1902-1987) เป็นรูปแบบในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในรูปแบบหนึ่ง โดยต้องเริ่มจากการรู้จักตัวตน ยอมรับข้อดี ข้อเสียของตนเองก่อน จึงจะสามารถรับรู้ เข้าใจในความเป็นตัวตนของผู้อื่น และยอมรับตัวตนผู้อื่นได้ การรับรู้ตนเอง การมองตนเองอย่างถูกต้องแท้จริง นำข้อดีของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งหมายถึงการพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ (Self Actualization) รับรู้และหลีกเลี่ยงที่จะเกิดข้อเสียนั้นให้น้อยที่สุด ตัวตนทั้ง 3 ได้แก่

1) ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) ตัวตนที่ตนมองเห็น มองตามที่เราเคยเห็นว่าตนเองเป็นอย่างไรมาก่อน ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงที่สุด เริ่มจากรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป เช่น พูดน้อย ลักษณะนิสัยเวลาเข้าสังคม อาจจะแยกด้วยว่า สังคมที่ทำงาน สังคมเพื่อนมหาวิทยาลัย ตนในแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์อาจจะแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปกติขี้อาย แต่พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้วพูดเก่ง เป็นต้น

2) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ตัวตนตามข้อเท็จจริง ข้อมูลคล้ายกับตนที่มองเห็น แต่เป็นสิ่งที่ยากเพราะบางคนอาจจะเข้าข้างตนเอง ไม่ยอมรับตนตามที่เป็นจริงเพราะรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น วิธีที่ช่วยได้ คือ นอกจากตนเองมองตนเองแล้ว อาจจะสังเกตจากที่คนอื่นพูดถึงเรา อาจจะเป็นเพื่อนสนิท แต่ต้องมีกรกลั่นกรองด้วยความเป็นจริง ที่จะตัดข้อมูลที่เห็นเท็จทั้งจากตัวเราและคนรอบข้างออก การมองตนตามที่เป็นจริงต้องใช้ระยะเวลา ไม่จำเป็นต้องเร่งมองให้ออกในครั้งเดียว

3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น เป็นข้อมูลที่ทุกคนมีอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะปฏิเสธสิ่งที่อยากเป็น แล้วเลือกอย่างอื่นที่ง่ายกว่า ทั้งที่จริงไม่ชอบ เช่น เป็นคนพูดไม่เก่ง อยากพูดเก่งเวลานำเสนองาน แต่เคยลองครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ก็สร้างเกราะขึ้นมาด้วยการปฏิเสธสิ่งนั้น

ตัวอย่าง การพัฒนาตัวตนของนาย ก ตนที่ตนมองเห็น คือ พูดน้อย เก็บตัว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมต่างๆ ทำให้ไม่ก้าวหน้าในอาชีพการงาน ตนตามที่เป็นจริง คือ มีความคิดสร้างสรรค์ แต่กลัวว่านำเสนอไปแล้วจะผิด ทำให้ไม่กล้าเสนอ

ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของคาร์ล โรเจอร์ สอดคล้องกับหน้าต่างใจ แฮรี่ (Johari window) เป็นรูปแบบของการสร้างปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งโจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และแฮรี่ อินแฮม (Harry Ingham) ได้ใช้อธิบายถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้จัก

ตนเองและเข้าใจตนเอง และการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง โดยหน้าต่างใจ แฮร์รี่ ประกอบด้วยพื้นที่ 4 ส่วน แต่ละส่วนแสดงความแตกต่างของการรับรู้ต่อตนเอง และการรับรู้ของบุคคลอื่นต่อตัวเอง เพื่อการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนี้ (Luft, 1969, 1984)



1) ส่วนที่เปิดเผย (Open) เป็นพื้นที่ที่ตนเองและผู้อื่นรู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่เปิด” พฤติกรรมที่แสดงออกในพื้นที่นี้ไม่จำเป็นต้องมีการปกป้องตนเอง ซึ่งจะรู้จักคุ้นเคยทั้งตนเองและผู้อื่นรอบข้าง ส่วนที่เรารู้และเรากล้าที่จะบอกกับคนอื่น และคนอื่นก็รู้ว่าเรามีพฤติกรรมแบบใด จะทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2) ส่วนที่มองไม่เห็น (Blind) เป็นพื้นที่ของคนๆ นั้น ที่คนอื่นรู้จักแต่ตนเองไม่รู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่บอด” สำหรับตนเอง คนอื่นอาจจะไม่บอกกล่าวให้เจ้าตัวรู้ เพราะกลัวว่าเขาจะไม่พอใจ คือส่วนที่เราไม่รู้ตัวว่าเรามีข้อบกพร่อง จึงต้องเปิดเผยตัวเอง ยอมรับความจริง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

3) ส่วนที่ซ่อนเร้น (Hidden) เป็นพื้นที่ที่คนนั้นรู้จักตนเอง แต่ผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งเรียกว่า “พื้นที่ซ่อนเร้น” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ทุกคนจะเก็บเป็นความลับเพราะกลัวว่าผู้อื่นจะทำการได้ตอบ ความลับนี้มักเป็นเรื่องของความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรม ดังนั้นสิ่งที่เรารู้ตัวตลอดเวลาว่ามีข้อบกพร่อง เก็บไว้เป็นความลับเฉพาะตัวคนเดียว ไม่ยอมเปิดเผย จึงต้องยอมรับความจริง พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

4) ส่วนที่ไม่รู้ (Unknown) เป็นพื้นที่ที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้ แต่เป็นที่บรรจุขีดความสามารถและความถนัดต่างๆ ที่ยังไม่ค้นพบ และยังไม่เป็นที่รู้จัก ซึ่งเรียกพื้นที่นี้ว่า “อนาคต” หรือ “ไม่ค้นพบ” หรือเรียกว่า “พื้นที่ไม่ทราบ” คือ พฤติกรรมที่ทั้งตัวเราและบุคคลอื่นไม่รู้ ลักษณะนี้ยังไม่เป็นปัญหาแก่ใคร แต่ข้อเสียคือขาดการปรับปรุงพฤติกรรมหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีโดยไม่รู้ตัว

หน้าต่างใจแฮร์รี่ มีประโยชน์หลายอย่าง บริเวณพื้นที่ทั้งสี่จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อพื้นที่ส่วนใดเพิ่มขึ้นหรือลดลง ก็จะมีผลต่อพื้นที่อื่นๆ ด้วย ประการหนึ่งในแง่ของการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นถ้าเราพร้อมที่จะเปิดตนเองต่อผู้อื่นมากเพียงใด คนอื่นก็พร้อมที่จะสนองตอบมากเพียงนั้น เป็นผลต่อการจัดสิ่งขวางกั้นและการเป็นอยู่ทางสังคม อีกประการหนึ่งในแง่ของความสัมพันธ์ส่วน

บุคคล เรารู้จักคนอื่นมากเท่าไรเราก็ยิ่งมีความเข้าใจ และเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนและผู้อื่น มากขึ้นเท่านั้น

ความมีเหตุผล

ความมีเหตุผล เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการมีจิตที่พอเพียง หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 3 แนวทาง คือ 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ (Causal reasoning) 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัย -อุปนัย (Deductive and inductive reasoning) และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning) (ดูเจดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550)

การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ

การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ เป็นการคิดเชื่อมโยงในเชิงสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่คิดว่าเป็นสาเหตุกับสิ่งที่คิดว่าเป็นผลของสาเหตุนั้นด้วยสาเหตุและผลตามทางปรัชญา 3 ประการ (Klahr & Simon, 2001; Rosenthal & Ronson, 1991 อ้างถึงในดูเจดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550, น.40) ได้แก่

ข้อแรก กฎการแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน (Covariance rule) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์ว่า ถ้าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น อีกสิ่งหนึ่งก็เกิดด้วย ถ้าสิ่งแรกไม่ปรากฏ สิ่งที่สองก็ไม่ปรากฏด้วย หรือสิ่งสองสิ่งที่มีค่าแปรเปลี่ยนตามกันหรือแปรเปลี่ยนผกผันกัน ดังนั้นสิ่งสองสิ่งจึงมีความเกี่ยวข้องกันในเชิงสาเหตุและผล

ข้อสอง กฎการเกิดก่อน (Temporal precedence rule) คือ เมื่อสิ่งสองสิ่งมีการแปรเปลี่ยนตามกัน การที่จะกล่าวว่าเป็นสาเหตุของอีกสิ่งหนึ่งได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเกิดมาก่อน ส่วนสิ่งที่เกิดทีหลังจะเป็นสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนไม่ได้

ข้อสาม กฎความเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency rule) คือ การพิสูจน์ว่าสิ่งที่ เป็นสาเหตุของผลได้ จะต้องไม่มีสาเหตุอื่นมาทดแทน

การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ เป็นการพยายามหาเหตุผลระหว่างการกระทำและ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Colman, Andrew M., 2012) ยังหมายถึง การพิจารณา ไตร่ตรองถึงสาเหตุที่แท้จริงของผลด้วยการตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีการทบทวนด้วยเหตุและผล (ดูเจดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550, น.46; ซลิดา ลุนสะแกวงษ์ และคณะ, 2559, น.146-147) กล่าวได้ว่าการรู้ความเป็นสาเหตุและผลเป็นจุดเริ่มของปัญญา ถ้าไม่สามารถรู้สาเหตุและผลก็จะไม่สามารถอธิบาย ทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ (ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม และคณะ, 2557) นอกจากนี้ ศิริชัย กาญจนวาสี (2534, น.13) ได้เสนอข้อพิจารณาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal

connection) ได้แก่ 1) สิ่งที่เป็นสาเหตุต้องเกิดขึ้นก่อนสิ่งที่เป็นผล 2) สิ่งที่เป็นสาเหตุนั้นจะต้องสมเหตุสมผล คือความเป็นสาเหตุต้องสามารถอธิบาย หรือทำนายได้ในเชิงทฤษฎี 3) ความเป็นสาเหตุนั้นจะต้องสามารถตรวจสอบได้ด้วยวิธีนิรนัย และอุปนัย (Deduction and Induction) 4) ตรวจสอบความเป็นสาเหตุได้ด้วยการทดลอง

จากหลักการที่กล่าวข้างต้น พบว่า การคิดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลคือ กระบวนการคิดแก้ปัญหาในรูปแบบอริยสัจ 4 นั่นเอง ได้แก่ 1) ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) คือการระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข 2) ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (ขั้นสมุทัย) คือการวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริง และกำหนดสิ่งที่กระทำหรือจัดการกับปัญหา 3) ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล (ขั้นนิโรธ) คือการกระทำหรือจัดการ และเก็บรวบรวมบันทึกข้อมูล 4) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป (สาโรช บัวศรี, 2526) ดังตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่างที่ 1

ทุกข์ (ผล) (การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข) - น้ำหนักตัวมากจนรู้สึกอึดอัด เจ็บป่วยไข้

สมุทัย (เหตุ) (ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา) - ทานอาหารปริมาณมากเกินไป

นิโรธ (ผล) (ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล) - รูปร่างดี สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรง

มรรค (เหตุ) (ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล) - พยายามควบคุมปริมาณในการรับประทานอาหาร

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างที่ 2

ทุกข์ (ผล) (การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข) - สอบไม่ผ่าน ทุกข์ใจเพราะการสอบไม่ผ่าน

สมุทัย (เหตุ) (ขั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา) - ไม่ตั้งใจศึกษา ค้นคว้า ไม่อ่านตำรา

นิโรธ (ผล) (ขั้นกระบวนการจัดการปัญหา และเก็บรวบรวมข้อมูล) - สอบผ่าน

มรรค (เหตุ) (ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล) - ตั้งใจศึกษา ค้นคว้า อ่านตำรา

การคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย

การคิดแบบนิรนัย- อุปนัย (Deductive - Inductive Reasoning) โดยการให้เหตุผลแบบนิรนัย (Deduction) เป็นการนำหลักการ ทฤษฎีที่ค้นพบไปใช้อธิบายในสถานการณ์เฉพาะต่างๆ โดยเป็นการนำความรู้พื้นฐาน ความเชื่อ ข้อตกลง กฎ บทนิยาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้มาก่อนและยอมรับว่าเป็นจริง เพื่อหาเหตุนำไปสู่ข้อสรุป ดังนั้นการอ้างเหตุผลแบบนิรนัย จึงเป็นการเชื่อสิ่งทั้งหมดว่าเป็นอย่างนั้น และเมื่อนำบางส่วนออกมาก็ย่อมเป็นเช่นเดียวกันทั้งหมด สำหรับการให้เหตุผลแบบอุปนัย (Induction)

หมายถึง การรวบรวมข้อเท็จจริงในสถานการณ์ที่หลากหลายมาสรุปรวมเป็นหลักการ หรือเป็นทฤษฎี โดยเป็นวิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริงจากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นความรู้แบบทั่วไป ดังนั้นการอ้างเหตุผลแบบอุปนัย จึงเป็นการนำสิ่งที่รู้แล้วบางอย่าง แล้วนำมาสรุปเป็นความรู้ทั้งหมด นอกจากนี้ สถาบันส่งเสริมการสอนคณิตศาสตร์และเทคโนโลยี (2547, น. 4-5) ให้ความหมายการให้เหตุผลเชิงนิรนัย เป็นกระบวนการสรุปอย่างสมเหตุสมผลบนพื้นฐานของข้อตกลง หรือกฎที่ยอมรับว่าเป็นจริงแล้ว หรือที่เรียกว่าเหตุ และการให้เหตุผลเชิงอุปนัย เป็นการให้การสังเกตขึ้นพื้นฐานเพื่อค้นหา หรือสร้างข้อคาดเดาแล้วสรุปเป็นกรณีทั่วไป และการให้เหตุผลแบบนิรนัย ยังเป็นการให้เหตุผลโดยข้ออ้างที่ยึดความจริงจากภาพรวมไปหาส่วนย่อยแล้วนำสู่ข้อสรุป เนื่องจากการให้เหตุผลแบบนิรนัยกล่าวอ้างจากความจริงกว้างๆ ไปหาความจริงเฉพาะราย และการให้เหตุผลแบบอุปนัย เป็นการให้เหตุผลที่ข้ออ้างเป็นจริงแต่สนับสนุนข้อสรุปเป็นบางส่วน ดังนั้นข้อสรุปที่ได้อาจเป็นจริงหรือเป็นเท็จก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าถ้าข้ออ้างเป็นจริงทุกข้อ ข้อสรุปมีโอกาสเป็นจริงได้มาก (ทิพย์วัลย์ สีจันทร์, 2548, น. 79)

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบวิธีนิรนัย เป็นวิธีการให้เหตุผลซึ่งเริ่มต้นด้วยเหตุใหญ่ (major premise) และติดตามด้วยเหตุย่อย (minor premise) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุใหญ่ และเหตุย่อยก็จะมีผลบังคับให้เกิดผลสรุป ได้แก่ เหตุ 1) สิ่งมีชีวิตทุกอย่างต้องตาย 2) สัตว์เป็นสิ่งมีชีวิต 3) นกเป็นสัตว์ ดังนั้นผลคือ นกต้องตาย

ตัวอย่างการให้เหตุผลแบบอุปนัย คือ การอ้างอิงตัวอย่างหลายๆ ตัวอย่างที่เป็นทำนองเดียวกัน ไปสู่การสรุปเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ สูตร หรือทฤษฎี หรือเป็นกระบวนการของเหตุและผล ที่ประกอบด้วยเหตุหลายอย่างซึ่งเป็นอิสระจากกัน มีน้ำหนักและความสำคัญเท่าๆ กัน และเหตุเหล่านั้นก็รวมเป็นผลสรุป ได้แก่ เหตุ 1) คนทุกคนต้องตาย 2) นกทุกชนิดต้องตาย 3) แมลงทุกชนิดต้องตาย 4) ต้นไม้ทุกชนิดต้องตาย 5) หญ้าทุกชนิดต้องตาย 6) งูทุกชนิดต้องตาย 7) มดทุกชนิดต้องตาย 8) ปลาทุกชนิดต้องตาย 9) อมมีบาทุกชนิดต้องตาย 10) แบคทีเรียทุกชนิดต้องตาย ดังนั้น ผล สรุปคือ สิ่งมีชีวิตทุกอย่างต้องตาย หรือสรุปได้ว่า การให้เหตุผลแบบอุปนัย หมายถึง วิธีการสรุปในการค้นคว้าความจริงจากการสังเกต หรือทดลองหลายครั้งจากกรณีย่อยๆ แล้วนำมาสรุปเป็นข้อสรุป

การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

การให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Reasoning) เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ โดยจุดเน้นหลักของการให้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์คือ การแสดงความเชื่อมโยงกันระหว่างข้อสรุปและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับข้อสรุปนั้น และคือการคิดวิเคราะห์ตรวจสอบหลักฐาน

และสร้างแบบจำลองเหตุการณ์ต่างๆ โดยอ้างอิงจากหลักฐานที่มีอยู่ (Analytic Way) อย่างเป็นระบบ ระเบียบ มีหลักเกณฑ์ (Systematic Way) (Osborne et al., 2001; Olshin, 2007) นอกจากนี้ John Dewey ได้กล่าวถึงการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การให้ความหมายที่ชัดเจนของสิ่งที่กล่าวถึง 2) การตั้งสมมุติฐานแล้วทดสอบสมมุติฐานด้วย หลักฐานข้อมูลต่างๆ 3) เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างระมัดระวัง และควบคุมสาเหตุแทรกซ้อน 4) ประมวล เนื้อหา ข้อสรุป และ 5) ตรวจสอบผลที่ได้ (Best, et al., 2003 อ้างถึงในดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวง เดือน พันธุมนาวิน, 2550, น.41) นอกจากนี้สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2551) ได้กล่าวถึงการคิดแบบวิทยาศาสตร์ เป็นกระบวนการคิดที่ใช้ในการแก้ปัญหา หรือหาคำตอบของ ปัญหา ซึ่งลำดับขั้นตอนมาจากการวิเคราะห์วิธีการค้นหาความรู้ หลักสำคัญของการคิดแบบนี้คือ การ คาดคะเนคำตอบ (สมมุติฐาน) ของปัญหา และการหาข้อมูลมาตรวจสอบว่าการคาดคะเนคำตอบนั้น ถูกต้องหรือไม่ การคิดตามกระบวนการคิดตามวิธีทางวิทยาศาสตร์นี้สามารถใช้ในการแก้ปัญหาได้ หลากหลายสาขา

แม็คแครคเคน (Maccraken et al. ,1976) ได้เสนอขั้นตอนของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไว้ 4 ลำดับขั้น ดังนี้

1) ขั้นตั้งปัญหา จะกระทำภายหลังจากที่ได้พบปรากฏการณ์แล้ว การตั้งปัญหาจะต้องระบุให้ ชัดเจนลงไปไม่กำกวม โดยทั่วไปแล้วนิยมตั้งปัญหาในรูปของคำถาม เพราะปัญหาก็คือ คำถามที่ ต้องการคำตอบ เมื่อตั้งคำถามแล้วควรจะได้กำหนดขอบเขตของปัญหาด้วยว่าเรากำหนดวงแคไหน อะไรที่อยู่ภายในแวดวงที่เราศึกษา อะไรที่อยู่นอกขอบเขต และอะไรที่เป็นข้อจำกัด

2) ขั้นตั้งสมมุติฐาน เป็นการคิดหาคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้ของปัญหาหรือคำตอบที่คาดหวัง ควรจะเป็นอย่างไร สำหรับปัญหาหนึ่งๆ อาจจะมีสร้างสมมุติฐานได้หลายข้อ แต่จะมีข้อที่ถูกเพียงข้อ เดียวซึ่งไม่อาจรู้ได้ว่าข้อใดถูกต้องหรือข้อใดผิด จึงต้องทดสอบด้วยการทดลอง หรือการสำรวจ หลักฐาน ดังนั้นจึงควรจัดเรียงอันดับสมมุติฐานที่คาดว่าจะมีโอกาสถูกมากไว้อันดับต้นๆ แล้วทำการ ทดสอบก่อน ถ้าผลการทดสอบไม่สนับสนุนก็เลือกสมมุติฐานข้อต่อไป การสร้างสมมุติฐานต้องสร้าง ด้วยความรอบคอบโดยสร้างจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกต อาศัยประสบการณ์และความรู้เดิมที่ เกี่ยวข้อง รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ และใช้วิธีอุปมาน

3) ขั้นรวบรวมข้อมูล เป็นการรวบรวมหลักฐาน หรือข้อมูลเพื่อยืนยันสมมุติฐานที่สร้างขึ้นว่าถูก หรือผิด หลักฐานเหล่านี้อาจได้จากการทดลอง การสังเกตข้อเท็จจริงปลีกย่อยจากการทดลอง การ สืบสวนหาข้อเท็จจริงจากแหล่งภายนอก การซักถามจากผู้ทรงภูมิปัญญา การสังเกตปรากฏการณ์ การ อ่านจากเอกสาร เมื่อได้หลักฐานเพียงพอแล้วก็นำหลักฐานนี้ไปแปลผล และลงข้อสรุปในขั้นต่อไป

4) ชั้นตีความหมายข้อมูลและลงข้อสรุป เป็นการนำข้อมูลหรือหลักฐานที่ได้จากการรวบรวมมาตีความหมาย พิจารณาหาความจริงที่เกิดขึ้นในข้อมูล เพื่อที่จะลงข้อสรุปต่อไป การสรุปนี้คือ การยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน (ถ้ามี) ถ้ายอมรับก็นำไปสู่การสร้างเป็นกฎ หรือทฤษฎีต่อไป บางครั้งอาจจะได้ปัญหาใหม่ที่จะศึกษาหาความรู้ต่อไปได้

สรุปได้ว่า กระบวนการคิดแบบวิทยาศาสตร์มีขั้นตอนหลัก คือ 1) ชั้นกำหนดปัญหา 2) ชั้นตั้งสมมติฐาน 3) ชั้นทดสอบสมมติฐาน 4) ชั้นรวบรวมข้อมูล และ 5) ชั้นสรุป (ยุพา วีระไวทยะ และ ปรีชา นพคุณ ,2549)

การมีภูมิคุ้มกันตน

การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตนั้น มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสียสละ และ 4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หรือกล่าวได้ว่าการมีภูมิคุ้มกันตนที่ดี หมายถึงการเตรียมพร้อมที่จะรับต่อผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที ซึ่งเป็นไปตามพุทธเศรษฐศาสตร์ที่ต้องเตรียมความพร้อม และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างไม่ประมาท (จิรศักดิ์ สุรงค์พิพวรรณ,2554,น.145;ดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน,2550)

แสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ

การแสวงหาความรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันตนที่ดี เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดต้องใช้เวลาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดเวลา การแสวงหาความรู้ หมายถึง ทักษะที่จะต้องอาศัยการเรียนรู้และวิธีการฝึกฝน สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ ทำให้เกิดแนวความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องและกว้างขวาง สามารถเปรียบเทียบข้อเท็จจริงที่ได้มาว่าควรเชื่อถือหรือไม่ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การแสวงหาความรู้ ได้แก่ 1) ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง คือ ความรู้ที่เกิดจากมนุษย์ในช่วงชั้นวัยต่างๆ ได้เรียนรู้และสั่งสมจากประสบการณ์ของตนเอง ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม และความรู้และความจริงโดยบังเอิญที่ค้นพบมิได้ตั้งใจ เช่น การค้นพบความรู้เรื่องแรงโน้มถ่วงของโลกโดยไอแซค นิวตัน 2) ความรู้ที่เกิดจากความเชื่อของบรรพบุรุษ คือ ความรู้จากความเชื่อที่สืบทอดกันจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษ และตกทอดมาสู่อนุชนรุ่นหลัง บางอย่างก็หาอธิบายด้วยเหตุผลไม่ได้

ส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์ความจริงมาก่อน เช่น ความรู้เกี่ยวกับเวทย์มนต์คาถา ฤกษ์ยามต่างๆ 3) ความรู้ที่เกิดจากขนบธรรมเนียมประเพณี คือ ความรู้ที่สืบทอดกันมาจากความเชื่อของคนสมัยอดีต และความเชื่อนั้นก่อให้เกิดแนวประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งกลายเป็นวัฒนธรรมของชนชาติแต่ละหมู่เหล่า ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ (ชำนาญ รอดเหตุภัย, 2552, น. 8-9) สอดคล้องกับสายสุคา ชันธเวช (2561) กล่าวว่า การแสวงหาความรู้ คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัด มีเป้าหมาย รู้จักแสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะดำเนินการด้วยตนเองหรือร่วมมือช่วยเหลือกับผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวิธีการแสวงหาความรู้ (Methods of acquiring knowledge) ได้แก่ 1) การสอบถามจากผู้รู้ (Authority) 2) การศึกษาจากขนบธรรมเนียมประเพณี (Tradition) 3) การใช้ประสบการณ์ (Experience) 4) วิธีการอนุมาน (Deductive method) 5) วิธีการอุปมาน (Inductive method) และ 6) วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific method)

นอกจากนี้การแสวงหาความรู้ยังเป็นแนวคิดทางปรัชญา มี 2 แนวคิด คือ 1) ประสบการณ์นิยม ที่เชื่อว่า ความรู้ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยประสบการณ์ด้วยตนเองที่มาจากประสาทสัมผัส ซึ่งให้ความจริงเฉพาะที่พิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส 2) เหตุผลนิยม เชื่อว่า ความรู้ที่แท้จริงเกิดจากเหตุผล หมายถึง การใช้ความคิด เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถพิเศษอย่างหนึ่งคือ “ปัญญา” หมายถึง การคิดหาเหตุผล ให้ความจริงอันสมบูรณ์ ถ้าเราใช้ปัญญากระทำ คือ คิดตามหลักเหตุผล ความรู้นั้นจะปรากฏเป็นจริงออกมา (วิทย์ วิศทเวทย์, ม.ป.บ., น. 102, 122) ทั้งนี้ความรู้และประสบการณ์ จะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าการมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกันอาจทำให้มีเหตุผลและการกระทำต่างกันก็ตาม แต่บุคคลเหล่านี้จะมีการยอมรับ และพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้ในทุกสถานการณ์ เนื่องจากการแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์ที่เพียงพอและเหมาะสม

การมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง วิธีการคิดหรือความคาดหวังของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต หรือสถานการณ์ที่ทำนาย โดยการที่บุคคลมีแนวโน้มคาดหวังถึงสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น มีความมั่นใจในจุดยืนต่อการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสามารถจัดการให้สำเร็จลุล่วงได้ ซึ่งการมองโลกในแง่ดี แม้ว่าต้องเจอสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาก็มักจะมองหาสิ่งที่ดีเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นสิ่งที่เจอไปได้ โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความพยายามและมีความมั่นใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถจัดการหรือควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดี

(ดูจเดื่อน พันธุมนาวิณ และงามตา วรินทร์านนท์,2551;ภาณุวัฒน์ กลับศรีอ่อน,2552;Scheier and Carver,1985;Scheier,Carver,& Bridges,2001) อาทิ เมื่อพนักงานมหาวิทยาลัยต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งนโยบายมหาวิทยาลัย และวิธีการปฏิบัติงาน เป็นต้น ทำให้ต้องมีการปรับตัว เพื่อให้สามารถอยู่รอดในองค์กรได้ ซึ่งหากมองการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดการพัฒนา ย่อมเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองและองค์กร (Scheier and Carver,1985;ภาณุวัฒน์ กลับศรีอ่อน ,2552) บุคคลที่มองโลกในแง่ดี (optimism) จะเป็นบุคคลที่มีความพยายามและมีความมั่นใจ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย (pessimism) จะมีความลังเล ความสงสัย หรือความไม่มั่นใจ ซึ่งทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสามารถจัดการหรือควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ดี (Scheier, Carver, & Bridges, 2001 อ้างถึงในเกรียงศักดิ์ เฟื่องฟูพงศ์,2554) และบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาต่างๆ และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม (Crosno et al.,2009) อีกทั้งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นก็สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมพร้อมรับมืออุปสรรคหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ (Scheier and Carver, 2002,อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ,2559,น.11) โกลแมน (Goleman,1995) อธิบายการมองโลกในแง่ดีหมายถึง ความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี แม้ว่าจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขัดขวางอยู่ก็ตาม โดยสามารถพลิกสถานการณ์ต่างๆ ที่เลวร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้

เซลิคแมน (Seligman,1990) มองว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะการให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในทางที่ดี โดยได้อธิบายองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติที่1 การเกิดขึ้นอย่างถาวร/ชั่วคราว (Permanent :Temporary) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นเพียงชั่วคราว ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นแบบถาวร และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยมองว่าเรื่องดีดีจะเกิดเพียงชั่วคราว เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลา เรียกว่า “ความคงทนถาวร :Permanence” มิติที่2 การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง/ไม่เฉพาะเจาะจง (Specific : Universal) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนสิ่งดีๆ จะเกิดในทุกเรื่อง โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง และเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดเฉพาะบางเรื่อง เรียกว่า “การแผ่ขยาย :Pervasiveness” มิติที่ 3 การเกิดขึ้นของต้นเหตุจากตนเอง/ สิ่งอื่นภายนอก (internal : External) คือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมองว่าสาเหตุมาจากสิ่งอื่นๆ ส่วนสิ่งดีๆ นั้นเกิดจากตนเอง ซึ่งจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) และผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดเพราะตนเอง ส่วนสิ่งดีนั้นเกิดจากสิ่งอื่นๆ จะเป็นบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low Self) เป็น

มิติที่เกี่ยวข้องกับตัวของบุคคล เรียกว่า “แหล่งกำเนิดสาเหตุ :Personalization” (อ้างถึงในพัชรา รุ่งสันเทียะ,2559,น.15-20) ซึ่งสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman เป็นลักษณะการมองโลกในแง่ดีที่อธิบายต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่าง โดยหากบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี เมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลคนเหล่านี้จะอธิบายสาเหตุไปในทิศทางที่ดี ซึ่งเปรียบเสมือนการมีภูมิคุ้มกันตนที่ดีในการใช้ชีวิต ตรงข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายสาเหตุไปในทางตรงกันข้าม ซึ่งการอธิบายสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญอยู่

ความชอบเสี่ยงน้อย

ความชอบเสี่ยงน้อย หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะทางจิตใจที่คาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากสถานการณ์ที่จะเกิดความเสียหาย หรือการกระทำที่เสี่ยง (ดูเจดอน พันธุมนาวิน และงามตา วนิทานนท์,2551) และเมื่อจะต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตามก็ต้องคิดให้รอบคอบ เตรียมตัวให้พร้อมกับสิ่งที่จะเผชิญกับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังหมายถึง การทำอะไรก็ตามให้เหตุการณ์หรือสิ่งที่ส่งผลกระทบในทางลบให้เกิดต่อตัวเราน้อยที่สุด สำหรับความเสี่ยง (Risk) หมายถึง ความน่าจะเป็นที่จะเกิดเหตุการณ์บางอย่างซึ่งส่งผลกระทบทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด หรือเบี่ยงเบนจากที่กำหนดไว้ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ (อุทัยวรรณ จรุงวิญญ,2554)

การบริหารความเสี่ยงในชีวิตเพื่อให้เกิดความเสี่ยงน้อย ได้แก่

1) ประเมินความเสี่ยง ให้พิจารณาความเสี่ยงในชีวิตว่ามีอะไรบ้าง เช่น เสี่ยงต่อการตกงาน เสี่ยงต่อการอกหัก เสี่ยงต่อการเป็นหนี้ เสี่ยงต่อการติดคุก เสี่ยงต่อโรคเอดส์ เสี่ยงต่อความแตกแยกในครอบครัว ฯลฯ เพื่อให้มองเห็นภาพว่าในความเป็นจริงชีวิตของเรามีความเสี่ยงอะไรบ้าง ด้านไหนของชีวิตที่มีความเสี่ยงสูง ด้านไหนที่มีความเสี่ยงน้อย

2) กำหนดทางเลือกในการบริหารความเสี่ยง ให้ลองกำหนดทางเลือกเพื่อจัดการให้ความเสี่ยงในแต่ละเรื่องให้ลดลง เช่น ถ้าไม่ต้องการเป็นหนี้ ก็ควรจัดทำแผนการเงินไว้ล่วงหน้า ถ้าไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ก็ไม่ควรไปเที่ยว หรือมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งในแต่ละความเสี่ยงอาจจะมีทางเลือกได้หลายทางเลือก แล้วค่อยพิจารณาว่าทางเลือกไหนจึงจะเหมาะสมมากที่สุด สำหรับลดความเสี่ยงในชีวิตในเรื่องนั้นๆ

3) ดำเนินการบริหารความเสี่ยง เมื่อมีการวางแผนในการบริหารความเสี่ยงไว้แล้ว เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยง ก็ขอให้ตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาเอาชนะความกลัว ดำเนินการตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ต้น เช่น ถ้าไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ก็อย่าเพิ่งท้อ ให้คิดว่าจะได้มีเวลา

พัฒนาตัวเองเพิ่มมากขึ้น ถ้าจำเป็นต้องเป็นหนี้คนอื่น ขอให้คิดว่าเป็นหนี้ได้ก็ต้องหมดหนี้ได้ สิ่งสำคัญอย่าไปตื่นเต้นตกใจกับผลของความเสี่ยง ไม่ว่าจะผลนั้นจะดีหรือไม่ดี คือ ทำใจให้ยอมรับผลของความเสี่ยงที่เกิดขึ้นให้ได้

4) ประเมินผลการบริหารความเสี่ยง เมื่อความเสี่ยงในเรื่องนั้นๆ ผ่านไปแล้ว ให้ลองคิดทบทวนดูว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่เราต้องการหรือไม่ มีข้อผิดพลาดในการบริหารความเสี่ยงตรงไหนบ้าง แล้วนำผลไปใช้ในการบริหารความเสี่ยงด้านอื่นๆ ต่อไป

(ณรงค์วิทย์ แสนทอง,เทคนิคการบริหารความเสี่ยงในชีวิต,2557)

นอกจากนี้ การเกิดความเสี่ยงน้อยที่สุด คือ การตัดสินใจที่ดีที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด คือ การมีกระบวนการตัดสินใจที่ดี 2 แนวคิด ได้แก่

(1) กระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้นตอน (ชนงกรณ์ ฤกษ์พลบุตร,2547,น.50-52) ดังนี้

1. การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อระบุและกำหนดปัญหาให้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ประเภทปัญหาใด ได้แก่ ปัญหาที่เป็นมาตั้งแต่อดีต และเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ปัญหาที่ทราบล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นและควรเตรียมการป้องกัน หรือปัญหาเฉพาะด้านเป็นปัญหาที่เกิดจากสาเหตุเดียว และสามารถแก้ไขสำเร็จได้ง่าย เป็นต้น

2. การกำหนดทางเลือกต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหา โดยการกลั่นกรองข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทั้งหมด เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมภายในและภายนอกเพื่อค้นหาปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาที่มีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจะถูกนำมากำหนดเป็นทางเลือกเพื่อแก้ไขปัญหา ทางเลือกที่กำหนดในขั้นตอนนี้อาจมีหลายทางเลือก

3. การประเมินผลทางเลือกต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้ เป็นแนวทางการนำปัญหาไปสู่การแก้ไข ในขั้นตอนนี้ผู้ตัดสินใจจะวิเคราะห์และประเมินว่าทางเลือกใดสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด ทางเลือกใดควรจะดำเนินการก่อนและหลัง มีการใช้กระบวนการซึ่งนำหนักเพื่อพิจารณาถึงผลดีและผลเสี่ยงในแต่ละทางเลือกด้วย นอกจากนี้จะต้องพิจารณาด้วยว่าการตัดสินใจในทางเลือกหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นควรวิเคราะห์และประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบ

4. การตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมที่สุด เป็นการนำเอาทางเลือกต่างๆ มาเปรียบเทียบว่าทางเลือกใดจะเหมาะสมและเป็นไปได้มากกว่ากัน

5. ดำเนินการตามทางเลือกที่ตัดสินใจ เป็นการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดและมีความเหมาะสมมากที่สุด จากนั้นจึงนำผลการตัดสินใจสู่การปฏิบัติและประเมินผลต่อไป

6. ประเมินผลที่เกิดจากทางเลือกนั้น เป็นการพิจารณาคุณค่าของผลงาน และความแตกต่างระหว่างผลการปฏิบัติงานกับเกณฑ์ และมาตรฐานที่ได้เลือกจากทางเลือกที่ตัดสินใจ จะก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด

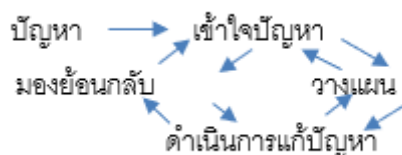
(2) แนวคิดการตัดสินใจของอีดีเวิร์ด เดอ โบโน (Edward de Bono, 1992, p.18-19) Edward De Bono เป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนวคิด Parallel Thinking หมายถึง การมองปัญหาต่างๆ นั้นแม้ว่าเป็นเรื่องเดียวกัน ปัญหาเดียวกัน แต่มีมุมมองได้หลายลักษณะ หมายถึงการตัดสินใจไม่ควรมองเพียงวิธีเดียว แต่ควรแยกกระบวนการออกเป็นแนวทางย่อยๆ พร้อมๆ กันเสมือนหมวก 6 ใบ แต่ละใบมีสีที่แตกต่างกันส่งผลให้มีแนวคิดต่างกัน

ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เป็นการมีภูมิคุ้มกันตนเองอย่างหนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการนั้นมีผลกระทบต่อตัวเรา ซึ่งการแก้ปัญหาได้ตรงจุด จึงเป็นการจัดการปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การมีสติ - สัมปชัญญะ (Awareness - consciousness) ความระลึกรับรู้ตัว มีสติยับยั้งมิให้กระทำชั่ว เลือกระทำในสิ่งที่ดี ซึ่งจะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตให้อยู่กับความดี นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถ หรือความพร้อมในการปรับตัวและการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากความขัดแย้งภายในตนเอง ความขัดแย้งระหว่างบุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบข้าง (ดุจเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วรินทร์านนท์, 2551) เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยนด้านลบให้เป็นด้านบวก กล่าวอีกนัยคือ เป็นการใช้สมองในการคิด เรียนรู้ และเป็นกระบวนการลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของปัญหาให้เป็นวัตถุประสงค์ (ด้านบวก) และลดความเบี่ยงเบน (ด้านลบ) ของสาเหตุให้เป็นเป้าหมาย (ด้านบวก) ผู้แก้ปัญหาต้องพยายามปรับปรุงตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมกลมกลืนกลับเข้าสู่สภาวะสมดุล หรือสภาวะที่เราคาดหวังเพื่อให้สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์, 2553) โดยวิลสัน (Wilson, 1993, p.57-75) กล่าวว่า กระบวนการแก้ปัญหาโดยทั่วไปมักมีขั้นตอนการแก้ปัญหาเป็นแบบเชิงเส้น ซึ่งได้แก่

ปัญหา → พิจารณาปัญหา → แก้ปัญหา → ตรวจสอบคำตอบ

วิลสันมีความเห็นว่ารูปแบบการแก้ปัญหาดังกล่าวมีข้อบกพร่อง กระบวนการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม เมื่อผู้แก้ปัญหาทำความเข้าใจปัญหา และวางแผนแก้ปัญหาแล้ว อาจมีความจำเป็นที่จะต้องย้อนกลับมาพิจารณาปัญหา ทำความเข้าใจกับปัญหาให้มากขึ้น หรือเมื่อวางแผนแก้ปัญหาแล้ว แต่ขณะที่ได้ลงมือแก้ปัญหา อาจพบว่าไม่สามารถจะทำตามแผนได้ก็ต้องย้อนกลับมาวางแผนใหม่อีกครั้ง หรือทำความเข้าใจปัญหาใหม่ ดังนั้นวิลสันจึงได้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาสี่ขั้นตอนของโพลยา (Polya, 1957, p.87 อ้างถึงใน โสมภิลัย สุวรรณ, 2554, น.16-17) ในลักษณะพลวัต (dynamic) และแสดงเป็นวัฏจักร (cyclic) ได้แก่



นอกจากนี้ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ยังหมายถึงกระบวนการเลือกและประเมินวิธีการแก้ปัญหาจนได้วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา วางแผนการแก้ปัญหาและนำไปแก้ปัญหาโดยเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้และควบคุมได้ เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาด้วยความรอบคอบและสมบูรณ์ (สิทธิชัย ชมพูพาทย์, 2553)

สิทธิชัย ชมพูพาทย์ (2553) จึงได้สังเคราะห์แนวคิดการแก้ปัญหาของนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และได้สรุปมีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเข้าถึงปัญหา คือ การทำความเข้าใจ ทำความรู้จักกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยศึกษารายละเอียดของสถานการณ์อย่างรอบด้าน เพื่อระบุปัญหาที่จะต้องแก้ไข สืบหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล กำหนดกรอบของปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การคิดวิธีการแก้ปัญหา คือ การใช้ความคิด วิเคราะห์ในการหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด โดยไม่มีการตัดสินว่าความคิดผิดหรือถูก ยึดปริมาณของความคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแก้ปัญหารวมถึงการสร้างวิธีการแก้ปัญหาใหม่จากวิธีการเดิม

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและเตรียมการ คือ การประเมินวิธีการแก้ปัญหาด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นจนได้วิธีที่ดีที่สุด ประกอบด้วย 1) การเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยการสร้างเกณฑ์คัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ประเมินวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหา 2) การคาดการณ์ผลกระทบ เป็นการระบุสิ่งสนับสนุน และอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นในกระบวนการแก้ปัญหา ระบุทรัพยากรที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการแก้ปัญหา คือ การประกันความเป็นไปได้ของวิธีการแก้ปัญหา ตรวจสอบ ติดตาม ปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การประเมินทรัพยากร คือการระบุแนวทางและทรัพยากรที่ต้องการแก้ปัญหา 2) การออกแบบกระบวนการ เป็นการวางขั้นตอนและกิจกรรมพร้อมกับระบุขั้นตอนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติ คือ การนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง การกำกับและติดตามการแก้ปัญหา เปรียบเทียบกับผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่วางไว้ มีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การลงมือปฏิบัติตามแผน สังเกต และสะท้อนและปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหา 2) การเผชิญปัญหา คือการจัดการกับความรู้สึกระหว่างการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การควบคุมตนเอง และเสริมแรงตนเอง

กล่าวได้ว่าความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม เน้นการมีความคิดที่
เหมาะสมต่อปัญหา กล่าวคือ มีความคิดว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติสามารถแก้ไขได้และต้องใช้ความ
พยายามและระยะเวลาในการแก้ไข ซึ่งเป็น กระบวนการลดความวิตกกังวลในการแก้ปัญหา สร้าง
ความมั่นใจและความพยายามในการแก้ปัญหา ซึ่งถ้าไม่มีความคิดที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ก็
ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่าง
เหมาะสมควรเป็นผู้ที่มีความคิดอย่างมีเหตุผล หลากหลาย และยืดหยุ่นได้ดี

การรับรู้คุณความดี

การรับรู้คุณความดี หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็น
ภาวะทางจิตที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อสังคมมนุษย์ โดยเริ่มจากการรับรู้เรื่องต่างๆ ที่เข้ามา
ในชีวิตทางบวก มองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพอเพียง ไม่
หลงในวัตถุนิยม มีความเชื่อทางศาสนา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานทางจิตใจ
ที่ต้องปลูกฝัง และสร้างเสริมให้มีในตัวบุคคลนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป และคุณธรรมพื้นฐานนี้นับเป็น
คุณธรรมสำคัญในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะผู้ที่รับรู้คุณความดีของผู้อื่น ของสังคมและ
สิ่งแวดล้อม จะกระทำทางบวกโดยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย
เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงคุณความดีของ
ชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นความดีของผู้อื่นที่ช่วยเหลือตน
(ดูเจ็ดเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน, 2550; ภาวลัญจน์ พลแสน, 2555)

การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม

การตระหนักถึงคุณความดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดล้อม หมายถึง การมีความจงรักภักดี ต่อชาติ
ศาสนาพระมหากษัตริย์ การตระหนักถึง ความสำคัญของความเป็นชาติไทย การยึดมั่นในหลักศีลธรรม
ของศาสนา และการจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ (เกณฑ์การพิจารณาความประพฤติที่แสดงว่า
เป็นผู้กระทำความดี: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2559) ยังเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี
ของชาติ ถำรงไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย ศรัทธายึดมั่นในศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบัน
พระมหากษัตริย์ ซึ่งกล่าวได้ว่า ผู้ที่รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ คือ ผู้ที่มีลักษณะที่แสดงออกถึงการเป็น
พลเมืองดีของชาติ มีความสามัคคี ปรงดอง ภูมิใจ เชิดชูความเป็นชาติไทยปฏิบัติตนตามหลักศาสนา
ที่ตนนับถือ และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ได้แก่ 1) เป็นพลเมืองดีของชาติ ซึ่ง
รวมถึงการตระหนักถึงคุณความดีของสิ่งแวดล้อมด้วย 2) ถำรงไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย 3) ศรัทธา ยึดมั่น
และปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา 4) เคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ (คู่มือการใช้แบบประเมิน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนสำหรับครูผู้สอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551)

จากข้อความที่กล่าวข้างต้นกล่าวได้ว่า พระมหากษัตริย์ทรงเป็นแรงบันดาลใจ และศูนย์รวมของทุกสิ่งให้เป็นหนึ่งเดียวไม่ว่าชาติ ศาสนา และทุกสิ่งที่แวดล้อมให้เป็นหนึ่งเดียว

ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ความอ่อนน้อมถ่อมตน หมายถึง การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด แต่เป็นการไม่อวดดี เย่อหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสงี่ยม โดยลักษณะของคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น ได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และ 3) มีจิตใจที่อ่อนโยน นอกจากนี้ความอ่อนน้อมถ่อมตนยังเป็นการปรารภตนเองคือ หมั่นพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง ลดทิฐิมานะ ไม่อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้ามาสู่ตนได้ (มงคลชีวิตที่ 23 มีความถ่อมตน; พระราชภาวนาวิสฺฐิติ (ไชยบุญย์ ธรรมชโย), 2551) นอกจากนี้การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น ได้แก่ 1) ต้องคบกัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกที่ควร 2) ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง คือการรู้จักคิดหาเหตุผล และเห็นถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ว่าต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ และรวมทั้งหลักธรรมอื่น ๆ 3) ต้องมีความสามัคคี คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ อะลุ่มอล่วยในหลักการตักเตือน รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล โดยมีคุณลักษณะอัน ได้แก่ 1) มีกิริยาที่นอบน้อม 2) มีวาจาที่อ่อนหวาน และมีจิตใจที่อ่อนโยน สรุปแล้วก็คือ มีความสมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจา และใจนั่นเอง (มงคลที่ 23 มีความถ่อมตนอยู่ในบุญ: มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต, พ.ม. สมชาย สุานวฑฺฒ, 2553)

ความอ่อนน้อมถ่อมตน มาจากภาษาบาลีว่า นิวาโต มาจาก วาโต แปลว่า ลม พองลม และนิแปลว่า ไม่มี ออกเมื่อรวมกัน นิวาโต แปลว่า ไม่พองลม เหาลมออกแล้ว คือเอามานะที่ถูกรื้อออก มีความสงบเสงี่ยม เจียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่ถือตัว ไม่อวดดีถือดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร ไม่ดูถูก ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง นอกจากนี้ยังหมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสงบเสงี่ยมเจียมตน การไม่แสดงตนโอ้อวดต่อผู้มีความสามารถด้วยกว่า (หนังสือมงคลชีวิต "ฉบับทางก้าวหน้า" ของชมรมพุทธศาสตร์สากล ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า มงคลอาจารย์ เรียบเรียงโดย พระมหาสมชาย สุานวฑฺฒ M.D., Ph.D.; สุพนิต อธิวิฑฺฒ, 2555)

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตน แสดงออกได้ 3 ทาง ดังนี้

1. การแสดงออกทางกาย ได้แก่ การแสดงกิริยาท่าทางที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบกระด้าง ไม่ทำท่าหยิ่งยโส ไม่มองคน ด้วยสายตาเหยียดๆ รู้จักแสดงความเคารพผู้ใหญ่กว่าทั้งด้านชาติวุฒิ

วิญญู และคุณวิญญู รู้จักให้เกียรติแก่สตรี และพร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแสดงความอ่อนน้อม ถ่อมตนทางกายต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ ไม่ใช่แสร้งสร้างหรือแสดงอาการพินอบพิเทาเกินกว่าเหตุจน กลายเป็นการประจบสอพลอ

2. การแสดงทางวาจา ได้แก่ การพูดจริงด้วยถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง ไม่หยาบคาย นุ่มนวล ชวนให้สบายใจ รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกกับบุคคล

3. การแสดงทางใจ ได้แก่ การมีจิตใจอ่อนโยน การมองโลกในแง่ดี เนื่องจากใช้ปัญญาไตร่ตรองแล้วว่า คนเรานั้นจะให้ดีพร้อมบริบูรณ์ไปทุกอย่างเป็นไปได้ แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน การมีความรู้สึกนึกคิดเช่นนี้ จะทำให้การพูดและกิริยาท่าทางที่แสดงออกมาเป็นไปด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน

(ที่มา : <http://www.chiangraifocus.com/forums/index.php?topic=107248.0;wap2>)

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าหรือสิ่งแวดลอมได้ทำหรือมอบประโยชน์แก่ตนอย่างไรบ้าง เมื่อเราได้รับสิ่งดีเหล่านี้ จึงรู้สึกถึงพระคุณหรือบุญคุณของคุณค่า หรือสิ่งแวดลอมเหล่านั้น ถึงแม้ว่าตนจะไม่เคยปากขอหรือ ด้วยการตอบแทนพระคุณด้วยการทำความดี ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนไม่ทำร้าย ทำลาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบบุคคลหรือสิ่งที่ทำประโยชน์แก่เราได้ นอกจากนี้ยังหมายถึงความรู้สึกถึงบุญคุณ (Gratitude หรือ Gratefulness) คือ 1) การตระหนักว่าการช่วยเหลือหรือประโยชน์ที่ได้รับมีความสำคัญและมีคุณค่าสูงเมื่อบุคคลตกอยู่ในช่วงวิกฤติ หรือประสบเหตุการณ์ยากลำบากและต้องการความช่วยเหลือ จึงเห็นความสำคัญและคุณค่าของการช่วยเหลือนั้น 2) บุคคลที่มักหลงตัวเองน้อย (Narcissism) มักเป็นผู้ที่รู้สึกถึงบุญคุณของคนอื่นได้ง่าย ให้อภัยบุคคลอื่น ไม่หยิ่งผยองคิดว่าตนเองเก่ง จนเห็นว่าการช่วยเหลือของบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ไม่มีความจำเป็นหรือสำคัญ ความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงเป็นหลักการที่สำคัญ ยิ่งมีมากจะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกถึงบุญคุณมากด้วย 3) การเห็นความดีของผู้อื่น เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี โดยรับรู้ว่าเขาทำสิ่งที่ดีงาม และผู้ที่เข้ามาช่วยเหลือมิใช่เข้ามาช่วยเพราะต้องการผลประโยชน์ที่ไม่เหมาะสม และ 4) มีความพร้อมที่จะตอบแทนบุญคุณ เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือหรือได้รับประโยชน์จากบุคคลหรือสิ่งแวดลอม บุคคลนั้นจะพยายามหาทางตอบแทนบุญคุณด้วยการไม่เบียดเบียนผู้มีพระคุณ ตลอดจนช่วยเหลือสนับสนุน และปกป้องสิ่งที่ทำประโยชน์แก่ตน ส่งผลทำให้บุคคลนั้นตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีบุญคุณในทางพอประมาณ อาทิ ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า อย่างประหยัดและไม่เอาเปรียบ เป็นต้น (McCullough, et al., 2001; Tester, et al., 1968; Strelan, 2007; สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549 อ่างถึงในจุดเดือน พันธุมนาวิณ และดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2550, น.44-46) นอกจากนี้ยังหมายถึง ความกตัญญูรู้คุณซึ่งเป็นธรรมที่บรรจุในมงคลที่ 25 ซึ่ง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้โดยมุ่งประเด็นให้นำไปพัฒนาคุณสมบัติของคนดี ให้ตระหนักเป็นนิจออยู่เสมอ ถึงความดีหรือประโยชน์ที่ผู้อื่นมาปฏิบัติต่อเรา หรือเป็นการพัฒนามนุษย์ให้กลายเป็นบุคคลที่ผู้รู้คุณ คน ซึ่งการรู้บุญคุณคนหรือรู้อุปการะคุณที่ผู้อื่นทำให้ตนเองนับถือ เป็นหลักแห่งความเป็นธรรมอย่างหนึ่งในสังคมมนุษย์ (มงคลที่ 25 มีความกตัญญู: มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า มงคลชีวิต, พม. สมชาย สุวานุกุโธม, 2553)

การรู้สึกสำนึกในบุญคุณ ด้วยการแสดงออกด้วยความเคารพ นับถือ เชื้อพียง การทำให้ผู้อื่นสบายใจ และช่วยเหลือในกิจการงานต่างๆ การกระทำลักษณะนี้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ ความเจริญ และเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตและหน้าที่การงาน ดังนั้นความกตัญญูเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายของคนดี ด้วยการเริ่มจากการที่เยาวชนไทยได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีในเรื่องของความสำนึกบุญคุณ หรือการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน เป็นการกตัญญูต่อผู้มีพระคุณซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดี เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคม การเลี้ยงดูของครอบครัว การกล่อมเกลากายทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอบรมและส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้มีคุณลักษณะของการเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนให้เป็นคนมีความกตัญญู มีความตระหนักรู้ในคุณของบุคคล สัตว์ และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อตนเองทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เพื่อการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ผู้นำ ผู้บริหารองค์กร หน่วยงาน ประเทศได้อย่างแข็งแกร่ง มั่นคงและยั่งยืน เป็นการปกครองโลกให้เป็นอยู่ได้ และอยู่ด้วยความสงบสุข (Buddhadhaspikkhu, 1993)

การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตนหรือความกตัญญู ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นเครื่องหมายของคนดี ที่สอนให้บุคคลรู้จักคุณของคนอื่น บุคคลผู้รู้คุณที่คนอื่นกระทำให้แล้วและทำตอบแทนบุคคลที่มีคุณ และสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เจ้านั้นมีมากมาย ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระมหากษัตริย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายถึง การรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพยั้ง สิ่งของหรือผู้ที่ควรเห็นความดีของผู้นั้น หรือมีความกตัญญูนั้น ได้แก่ 1) กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือ ใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนพระคุณ เช่น บิดา มารดา อาจารย์ เป็นต้น 2) กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่มีคุณต่อเรา ช่วยทำงานให้เรา เราก็ควรเลี้ยงดูให้ดี เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น และ 3) กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่ สิ่งของทุกอย่างที่มีคุณต่อเรา เช่น หนังสือที่ให้ความรู้แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่า เพราะฉะนั้นความกตัญญูทำได้ไม่ยาก เพียงแค่มีจิตใจที่บริสุทธิ์และจริงใจ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ท่านเหล่านั้น ตามสมควรแก่ความสามารถและโอกาสอำนวย และที่สำคัญควรมีจิตใจที่เมตตาอารี คอยช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนที่ผู้อื่นคอยช่วยเหลือเรา แล้วผลบุญนั้นจะส่งผลดีให้แก่เราไม่วันนี้นี้วันข้างหน้า นอกจากนี้การเห็นความดีของผู้ที่ได้ช่วยเหลือตน หรือความ

กตัญญู เป็นพื้นฐานที่ดีของมนุษย์อันเป็นศิลปะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งอื่นอยู่อย่างเป็นพลวัต นับตั้งแต่เกิดก็มีบุพพการีเลี้ยงดู เข้าโรงเรียนก็มีครูบาอาจารย์สั่งสอน เข้าปฏิบัติงานก็มีผู้บริหารอบรมการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง มีเพื่อนร่วมงานช่วยกันทำงานเป็นทีม เพื่อส่งผลให้งานประสบความสำเร็จ รวมทั้งอาศัยปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีความกตัญญูซึ่งเป็นคุณสมบัติของคนดีดังกล่าวมาข้างต้น (วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ,น.84,2560)



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐฐา ระกำพล
สถานที่เกิด	สิงห์บุรี
วุฒิการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขานาฏศิลป์ไทย คณะนาฏศิลป์และดุริยางค์ สถาบันเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ